



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 111
"Дашенька" (должность)
Зинатуллина Л.С. (ФИО)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.
			Белки	Жиры	Углев.	
День 1						
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	200	4,68	5,30	29,24	182,96
	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,79	21,14	189,94
	Какао с молоком	200	3,76	3,88	17,42	118,56
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	14,99	17,97	67,80	491,46
ЗАВТРАК 2	яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	200	6,10	7,22	15,78	153,3
	Гуляш из отварного мяса	70	9,04	12,54	4,26	166,49
	Макаронные изделия отварные	130	5,94	4,29	36,28	207,27
	зеленый горошек консервированный	50	11,50	0,60	26,65	151,35
	Компот из с/ф	200	0,02	0,00	13,42	51,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	36,55	25,15	120,54	836,25
ПОЛДНИК	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,37
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Молоко кипяченое	100	2,90	3,20	4,70	60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		371	10,54	8,22	29,48	226,93
УЖИН	Запеканка из творога со сгущенным	100	20,84	16,79	18,90	307,58
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
ИТОГО ЗА УЖИН		300	20,90	16,79	18,92	308,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1981	83,58	68,73	251,44	1933,3
День 2						
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая	200	5,42	7,52	22,14	177,66
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	конфета	30	0,42	2,46	20,82	107,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	8,96	14,21	63,63	419,04
ЗАВТРАК 2	мандарины	150	1,20	0,30	11,25	57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,20	0,30	11,25	57
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	200	5,90	6,94	17,34	155,62
	Тефтели рыбные паровые	80	30,99	10,26	9,70	254,55
	Соус томатный	30	0,52	0,96	2,94	22,88
	Рис отварной	130	3,60	3,17	37,49	192,86
	кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,24	1,08	20,28	89,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	46,30	23,11	117,50	851,67
ПОЛДНИК	Чай без сахара	200	0,08	0,00	0,02	0,76

	вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84
	снежок	200	5,40	5,00	21,60	158
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	6,76	6,12	54,06	295,6
УЖИН	Суп молочный с макаронными	200	4,66	6,60	21,22	162,34
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА УЖИН		430	7,09	6,90	35,73	227
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2235	70,31	50,64	282,17	1850,31
День 3						
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая	200	4,94	5,30	23,82	162,32
	Бутерброды с сыром	60	6,55	8,79	21,14	189,94
	Какао с молоком	200	3,76	3,88	17,42	118,56
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	15,25	17,97	62,38	470,82
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,40	0,00	15,98	63,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,00	15,98	63,5
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	8,90	6,90	24,92	197,9
	Гренки из пшеничного хлеба (1	15	1,77	0,69	12,14	61,9
	Гуляш из отварного мяса	70	9,04	12,54	4,26	166,49
	Макаронные изделия отварные	130	5,94	4,29	36,28	207,27
	помидор свежий	50	0,30	0,10	2,10	9,95
	Компот из апельсинов	200	0,46	0,06	19,70	78,22
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	30,36	25,08	123,55	828,53
ПОЛДНИК	пряники	45	2,16	1,26	34,96	151,11
	Йогурт	200	6,00	6,40	9,40	120
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	8,16	7,66	44,36	271,11
УЖИН	плов с мясом	160	10,99	13,02	38,91	317,06
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА УЖИН		390	13,42	13,32	53,42	381,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	67,59	64,03	299,69	2015,68
День 4						
ЗАВТРАК	Каша жидкая сборная	200	6,42	5,86	32,68	208,76
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	15,16	59,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	9,60	10,09	68,49	401,32
ЗАВТРАК 2	бананы	200	3,00	1,00	42,00	192
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	3,00	1,00	42,00	192
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	5,38	6,92	13,10	136,46
	Голубцы ленивые	130	12,40	15,92	14,23	264,43
	Соус молочный	30	1,12	1,93	4,42	40,03
	Картофель отварной	130	2,56	3,50	20,20	122,45
	огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7
	Кисель быстрого приготовления	200	0,00	0,00	3,90	15,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	25,81	28,82	81,25	693,07
ПОЛДНИК	булочка сахарная	60	6,37	5,10	45,38	254,55
	Йогурт	200	6,00	6,40	9,40	120
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	12,37	11,50	54,78	374,55
УЖИН	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,40	7,22	21,12	179,32
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА УЖИН		430	9,83	7,52	45,61	281,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2125	60,61	58,93	292,13	1942,82
День 5						
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная	200	5,82	5,88	27,36	185,22
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1
	Чай с вареньем	200	0,14	0,00	13,78	59,46

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	9,02	10,11	61,79	377,78
ЗАВТРАК 2	яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5
ОБЕД	Суп Свекольник со сметаной	200	6,32	7,30	19,18	168,28
	бефстроганов из печени	70	12,84	8,32	7,88	158,92
	Рис отварной	130	3,60	3,17	37,49	192,86
	Компот из сушеных фруктов (курага, чернослив и изюм)	200	0,46	0,06	20,14	79,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	зеленый горошек консервированный	50	11,50	0,60	26,65	151,35
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	38,67	19,95	135,49	857,57
ПОЛДНИК	печенье	50	6,56	10,32	65,54	364,96
	Йогурт	200	6,00	6,40	9,40	120
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,56	16,72	74,94	484,96
УЖИН	Макаронные изделия отварные с	140	5,17	3,16	24,79	148,19
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	конфеты шоколадные	15	0,99	1,89	8,43	55,76
ИТОГО ЗА УЖИН		385	8,59	5,35	47,73	268,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930	69,44	52,73	334,65	2059,42
День 6						
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	200	4,70	5,22	22,74	156,32
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	конфеты шоколадные	30	1,98	3,78	16,86	111,51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	9,80	13,23	60,27	401,51
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,40	0,00	15,98	63,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,00	15,98	63,5
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,86	7,62	13,84	148,34
	Биточки мясные	70	7,60	11,86	0,36	148,84
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	7,33	4,46	32,94	201,73
	Соус томатный	30	0,52	0,96	2,94	22,88
	зеленый горошек консервированный	30	6,90	0,36	15,99	90,81
	Компот из с/ф	200	0,02	0,00	13,42	51,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	32,18	25,76	103,64	770,44
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Молоко кипяченое	100	2,90	3,20	4,70	60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	10,41	8,10	29,47	225,56
УЖИН	"Королевская"Ватрушка со сгущенным молоком	100	23,29	18,89	31,77	388,4
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
ИТОГО ЗА УЖИН		300	23,35	18,89	31,79	388,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1955	76,14	65,98	241,15	1849,99
День 7						
ЗАВТРАК	Каша жидкая дружба гречка и пшено	200	6,68	7,44	29,42	211,08
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1
	Чай с вареньем	200	0,14	0,00	15,52	66,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	9,88	11,67	65,59	411
ЗАВТРАК 2	мандарины	150	1,20	0,30	11,25	57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,20	0,30	11,25	57
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	6,32	7,30	19,18	168,28
	Рыба, запеченная с овощами	90	20,47	8,25	0,94	159,57
	Рис отварной	130	3,60	3,17	37,49	192,86
	Соус томатный	30	0,52	0,96	2,94	22,88
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,24	1,08	20,28	89,96
	кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	38,67	19,95	135,49

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	36,20	21,46	110,58	769,35
ПОЛДНИК	печенье	50	6,56	10,32	65,54	364,96
	снежок	200	5,40	5,00	21,60	158
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,96	15,32	87,14	522,96
УЖИН	Макаронны отварные с сыром	140	10,30	8,82	28,13	232,74
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА УЖИН		370	12,73	9,12	52,62	335,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965	71,97	57,87	327,18	2095,61
День 8						
ЗАВТРАК	Каша жидкая гречневая	200	5,72	6,50	23,82	176,54
	Бутерброды с маслом	45	2,94	3,49	19,89	122,88
	Цикорий с молоком	200	3,38	3,50	16,00	107,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	12,04	13,49	59,71	407,34
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,40	0,00	15,98	63,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,00	15,98	63,5
ОБЕД	Суп картофельный с крупой Манка	200	4,92	7,30	10,88	129,16
	Гренки из пшеничного хлеба (1	15	1,77	0,69	12,14	61,9
	Жаркое по домашнему	180	15,89	14,06	29,18	307,4
	Компот из апельсинов	200	0,46	0,06	19,70	78,22
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
	помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	27,17	22,67	97,31	689,45
ПОЛДНИК	Пицца "Детская"	110	15,83	13,44	32,54	316,75
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48
	Йогурт	200	6,00	6,40	9,40	120
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	21,89	19,84	51,94	475,23
УЖИН	Каша жидкая рисовая	200	5,02	6,76	31,48	206,32
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА УЖИН		430	7,45	7,06	45,99	270,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2160	68,95	63,06	270,93	1906,5
День 9						
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная	200	5,74	6,52	25,16	178,04
	Бутерброды с маслом	45	2,94	3,49	19,89	122,88
	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	15,16	59,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	8,80	10,01	60,21	360,38
ЗАВТРАК 2	бананы	200	3,00	1,00	42,00	192
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	3,00	1,00	42,00	192
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	8,60	9,60	22,24	211,36
	плов с мясом	160	10,99	13,02	38,91	317,06
	огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7
	Кисель быстрого приготовления	200	0,00	0,00	3,90	15,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,94	23,17	90,45	658,12
ПОЛДНИК	Гренки с сыром	60	10,23	11,77	19,09	223,1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48
	Йогурт	200	6,00	6,40	9,40	120
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	16,29	18,17	38,49	381,58
УЖИН	Суп молочный с макаронными	200	4,66	6,60	21,22	162,34
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА УЖИН		430	7,09	6,90	35,73	227
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2195	59,12	59,25	266,88	1819,08
День 10						
ЗАВТРАК	Каша жидкая кукурузная	200	4,56	4,52	29,38	175,74
	Бутерброды с маслом	45	3,06	4,23	20,65	133,1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	10,00	38,48

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	7,68	8,75	60,03	347,32
ЗАВТРАК 2	яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	6,38	8,22	17,26	169,38
	Макаронные изделия отварные	130	5,94	4,29	36,28	207,27
	Котлеты мясные	80	11,70	14,38	5,54	212,94
	Соус томатный	30	0,52	0,96	2,94	22,88
	зеленый горошек консервированный	30	6,90	0,36	15,99	90,81
	Компот из сушеных фруктов (курага, чернослив и изюм)	200	0,46	0,06	20,14	79,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	35,85	28,77	122,30	889,44
ПОЛДНИК	печенье	50	6,56	10,32	65,54	364,96
	Йогурт	200	6,00	6,40	9,40	120
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,56	16,72	74,94	484,96
УЖИН	гречка с мясом	160	15,63	16,80	26,80	321,41
	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,02	0,58
	Хлеб пшеничный 12 ч	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	конфеты шоколадные	15	0,99	1,89	8,43	55,76
ИТОГО ЗА УЖИН		405	19,05	18,99	49,74	441,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	75,74	73,83	321,71	2234,05