

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 124

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД (зима-весна)**

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

Г. Калининград

1 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	145	2,68	3,87	13,45	100	№185
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	219
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	1
Итого завтрак:			12,75	17,48	40,88	373	
2-й завтрак	Сок	166			19,92	74,70	399
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,39	3,9	6,78	68	67
	Суфле из отварного мяса	80	14,53	15,36	4,54	215	112
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168	317
	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	19
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,98	102	376
	Хлеб	50	3,6	0,55	23,75	114	П.с.555
Итого обед:			25,93	27,4	88,05	702,88	
Полдник	Молоко	180	5,49	4,89	9,09	102	400
	Батон	30	2,55	0,66	17,46	86,1	П.с.555
	Фрукты: бананы	100					
Итого полдник:			8,04	5,55	26,55	188,1	
Ужин	Оладьи	180	13,36	16,77	72,46	444,46	449
	Подлива фруктовая	50	0,32	-	6,58	32,65	189
	Чай с лимоном	190	0,11	0,02	9,69	39,0	393
Итого ужин:			13,79	16	88,73	516,11	
Итого за день:						1854,79	

2 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша ячневая мол.	185	3,96	3,79	25,5	153	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Батон с маслом и сыром	30-5-10	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого завтрак:			12,36	13,86	55,88	399	
2-й завтрак	Фрукты: апельсины	100					
Обед	Суп «Харчо» на курином бульоне	200	3,89	4,89	16,8	121	57
	Курица тушеная	80/40	16,56	15,09	4,10	218	301
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100	321
	Капуста тушеная	110	2,27	3,55	10,36	82,2	132
	Кисель из повидла	180	0,07	-	20,13	102,6	383
	Хлеб	50	3,6	0,55	23,75	114	П.с.555
Итого обед:			28,63	27,6	90,02	737,8	
Полдник	Молоко	180	5,49	4,89	9,09	102	400
	Печенье	25	2,6	2,08	14,3	108,75	
Итого полдник:			8,09	6,97	23,39	210,75	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	190	31,8	15,61	31,09	392	229
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,46	38	391
Итого ужин:			31,85	15,63	40,55	430	
Итого за день:						1685,75	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша пшеничная мол.	185	3,97	3,66	23,66	146,19	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон с маслом и сыром	30-5-10	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого завтрак:			11,55	12,95	52,58	376,19	
2-й завтрак	Сок	166			19,92	74,70	399
Обед	Суп рыбный	200	12,73	0,6	9,21	105	60
	Оладьи из печени	80	14,40	8,16	5,76	153	135
	Соус сметанный	30	0,52	1,49	2,10	24	354
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137	321
	Салат из квашенной капусты	60	0,96	1,0	5,68	60,1	31
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,98	102	376
	Хлеб	50	3,6	0,55	23,75	114	П.с.555
Итого обед:			35,66	16,62	91,91	695,1	
Полдник	Молоко	180	5,49	4,89	9,09	102	400
	Батон	30	2,55	0,66	17,46	86,1	П.с.555
	Бананы	100					
Итого полдник:			8,04	5,55	26,55	188,1	
Ужин	Омлет с морковью	180/5	13,17	24,5	6,28	298	217
	Чай с лимоном	190	0,11	0,02	9,69	39	393
	Батон	30	2,55	0,66	17,46	86,1	П.с.555
Итого ужин:			15,83	25,18	33,43	423,1	
Итого за день:						1757,19	

4 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша пшениная молоком	185	4,14	4,42	23,75	152	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Батон с маслом и сыром	30-5-7	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого завтрак:			12,54	14,49	54,13	398	
2-й завтрак	Сок	166			19,92	74,7	399
Обед	Свекольник со сметаной и мясом	200	2,8	4,69	7,8	96,2	41
	Биточки рубленые мясные	80	8,85	26,07	12,56	320	282
	Соус сметанный	30	0,52	1,49	2,10	24	354
	Гречка рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	313
	Соленый огурец (порционный)	60	0,39	0,66	1,87	6,27	№3
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,0	372
	Хлеб	50	3,6	0,55	23,75	114	П.с.555
Итого обед:			24,89	39,69	108,21	890,62	
Полдник	Молоко	180	5,79	4,89	9,09	102	400
	Булочка домашняя	70	5,53	5,68	38,13	225	467
Итого полдник:			11,32	10,57	47,22	327	
Ужин	Жаркое по- домашнему	180	9,55	9,76	17,46	219	96
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,46	38	391
	Батон	30	2,55	0,66	17,46	86,1	П.с.555
Итого ужин:			12,15	10,44	44,38	343,1	

Итого за день:						2033,72	
-----------------------	--	--	--	--	--	----------------	--

5 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная	180	24,58	16,27	17,82	326	141
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35	288
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон с маслом	30/5	2,14	6,6	12,79	119	1
Итого завтрак:			30,81	26,31	47,39	571	
2-й завтрак	Яблоки	100					
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	83
	Рыба запеченная в омлете.	80	5,22	1,68	0,94	76	249
	Картофельное пюре с морковью	150	2,05	4,62	18,02	125	322
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56	33
	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,98	102	376
	Хлеб	50	3,6	0,55	23,75	114	П.с.555
Итого обед:			17,41	14,66	85,05	581	
Полдник	Йогурт фруктовый	180	5,4	4,5	19,98	142,2	401
	Батон	30	2,55	0,66	17,46	86,1	П.с.555
Итого полдник:			7,95	5,16	37,44	228,30	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами	115	4,33	3,52	43,14	222	166
	Чай с лимоном	190	0,11	0,02	9,69	39	393
	Батон	30	2,55	0,66	17,46	86,1	П.с.555
Итого ужин:			6,99	4,2	70,29	347,1	

Итого за день:						1727,40	
-----------------------	--	--	--	--	--	----------------	--

6 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша манная с молоком	185	2,86	3,51	19,34	121	185
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	1
Итого завтрак:			7,85	12,52	46,49	331	
2-й завтрак	Сок	166			19,92	74,70	399
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,28	3,87	8,74	74,40	57
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168	317
	Салат из квашенной капусты	60	0,96	1,0	5,68	60,1	31
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,98	102	376
	Хлеб	50	3,6	0,55	23,75	114	П.с.555
Итого обед:			27,16	22,36	93,56	707,50	
Полдник	Молоко	180	5,79	4,89	9,09	102	400
	Печенье	25	2,6	2,08	14,3	108,75	
	Фрукты: бананы	100					
Итого полдник:							
Ужин	Запеканка творожная	180	24,58	16,27	17,82	326	141
	Соус молочный	30	1,24	1,03	2,42	35	288
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,46	38	391
	Батон	30	2,55	0,66	17,46	86,1	П.с.555

Итого ужин:			9,64	12,56	39,42	308,85	
Итого за день:						1603,94	

8 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молоком	185	3,96	3,79	25,5	153	168
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон с маслом и сыром	30-5-10	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого завтрак:			11,54	13,08	54,42	383	
2-й завтрак	Сок	166			19,92	74,70	399
Обед	Суп рыбный	200	12,73	0,6	9,21	105	60
	Биточки рубленые мясные	80	8,85	26,07	12,56	320	282
	Соус сметанный	30	0,52	1,49	2,10	24	354
	Гречка рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	313
	Салат из квашенной капусты	60	0,96	1,0	5,68	60,1	31
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,98	102	376
	Хлеб	50	3,6	0,55	23,75	114	П.с.555
Итого обед:			35,64	35,82	116,92	968,1	
Полдник	Молоко	180	5,79	4,89	9,09	102	400
	Батон	30	2,55	0,66	17,46	86,1	П.с.555
	Бананы	100					
Итого полдник:			8,04	5,55	26,55	188,10	
Ужин	Сырники из творога	180	30,90	24,24	23,50	449	153
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35	288
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,46	38	391

Итого ужин:			32,19	25,29	35,38	522	
Итого за день:						2135,00	

9 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша дружба молоком	185	5,7	9,18	23,77	201	204
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	1
Итого завтрак:			11,51	18,97	52,38	427	
2-й завтрак	Сок	166			19,92	74,7	399
Обед	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне	200	1,68	4,08	13,26	96,60	76
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,87	32,12	296	291
	Соус сметанный	30	0,52	1,49	2,10	24	354
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56	33
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,0	372
	Хлеб	50	3,6	0,55	23,75	114	П.с.555
Итого обед:			21,95	21,78	97,73	673,60	
Полдник	Молоко	180	5,79	4,89	9,09	102	400
	Булочка веснушка	70	5,46	4,28	37,10	211	473
Итого полдник:			10,95	9,17	46,19	313	
Ужин	Котлета рубленая мясная	60	6,63	19,55	9,4	240	282
	Капуста тушеная белокочанная	140	2,89	4,52	13,19	105	132

	Чай с лимоном	190	0,11	0,02	9,69	39	393
	Батон	30	2,55	0,66	17,46	86,1	П.с.555
Итого ужин:			12,18	24,75	49,74	470,1	
Итого за день:						1958,40	

10 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	130	13,26	23,74	2,65	277	215
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон с маслом и сыром	30-5-10	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого завтрак:			18,25	32,75	29,8	487	
2-й завтрак	Яблоки	120					
Обед	Суп овощной со сметаной и мясом	200	2,92	4,85	7,06	95	61
	Пудинг рыбный запеченный	80	12,65	6,62	8,28	143	269
	Соус сметанный	30	0,52	1,49	2,10	24	354
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209	315
	Соленый огурец (порционный)	60	0,39	0,66	1,87	6,72	3
	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,98	102	376
	Хлеб	50	3,6	0,55	23,75	114	П.с.555
Итого обед:			24,12	19,56	104,73	693,72	
Полдник	Молоко	180	5,49	4,89	9,09	102	400
	Пряник	30	1,74	1,65	2,01	110,7	
Итого полдник:			7,23	6,54	11,1	212,70	
Ужин	Картофель тушеный в соусе	160	3,42	8,04	24,84	198	133

	Салат из квашенной капусты	40	0,61	0,56	3,65	42,70	31
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,46	38	391
	Батон	30	2,55	0,66	17,46	86,1	П.с.555
Итого ужин:			6,63	9,28	55,41	364,80	
Итого за день:						1758,22	