

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ «Теремок»

« 1 » августа 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения городского округа Верхнее Дуброво «Детский сад «Теремок»

Для детей от 3 до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд МАДОУ «Геремок»

Возрастная категория: 3–7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
	Завтрак:							
	Каша вязкая гречневая	205	6,21	5,28	32,79	163 203,0	0	168
	Бутерброд с джемом	50	2,51	3,93	28,88	2 161	0,48	2
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	1047,16	0	Стр. 136
Итого за завтрак:			19,52	11,96	73,22	411,16	0,48	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витопшка»	200	0	0	18,6	503 74,0	20,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	18,6	74,0	20,0	
Обед:	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,72	2,16	1 44,4	12,6	17
	Суп-пюре из картофеля	200	3,11	3,86	15,06	99 107,52	5,47	99
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,3	15,3	115 72,6	0	115
	Бигус	200	18,0	13,3	5,2	329 213,0	15,5	329
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	376 87,08	0,25	376
Итого за обед:			27,135	21,673	73,008	594,2	33,82	
Полдник:	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,0	10,0	35,3	259 280,0	0,2	259
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	398 92,00	79,0	398

Итого за полдник:			12,61	10,25	53,97	372,0	79,2	
Итого за первый день:			59,265	43,883	218,798	1451,36	133,5	
День 2								
Завтрак:	Омлет с рисом	120	5,91	9,96	14,9	221 207,0	0,17	221
	Бутерброд с сыром	55	5,04	6,59	14,56	3 138,0	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	395 91,0	1,17	395
Итого за завтрак:			13,8	18,96	43,82	436,0	1,41	
Второй завтрак:	Кефир	160	4,64	4,0	6,4	400 80,0	1,12	401
Итого за Второй завтрак:			4,64	4,0	6,4	80,0	1,12	
Обед:	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,0	33 4,63	56,35	33
	Рассольник ленинградский на бульоне из кур	200	1,68	4,1	13,27	76 96,6	6,03	76
	Котлеты рыбные запеченные	70	14,7	4,9	3,58	259 102,9	0	255
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	321 137,25	18,16	321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	- 69,6	0	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	- 47,0	0	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	398 92,00	79,0	398
Итого за обед:			25,12	18,38	83,98	549,98	159,54	
Полдник:	Сырники из творога	100	16,69	12,67	11,4	221 234,0	0,25	231
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,81	5,3	351 40,6	0,13	351
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	398 47,16	0	Стр. 136

Итого за полдник:				17,47	17,23	28,25	321,76	0,38	
Итого за второй день:				61,03	58,57	162,45	1387,74	162,45	
День 3									
Завтрак:			200	4,54	5,18	20,09	144,99	0	168
			50	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
			180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,47	397
Итого за завтрак:				10,66	15,92	50,53	387,99	1,47	
Второй завтрак:			200	0	0	18,6	74,0	20,0	508
Итого за Второй завтрак:				0	0	18,6	74,0	20,0	
Обед:			60	0,6	3,66	2,1	43,8	8,04	18
			200	2,15	2,27	13,71	83,4	46,6	82
			200	12,92	6,88	15,02	153,0	0	298
			30	0,88	4,24	7,56	71,94	0	349
			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	-
			20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	-
			180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за обед:				21,075	17,743	83,338	555,82	54,89	
Полдник:			80	7,31	6,24	36,13	210,6	0,39	458

	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за полдник:			7,92	6,49	54,8	302,6	79,39	
Итого за третий день:			39,655	40,153	207,268	1320,41	155,75	
День 4								
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	200	5,39	6,38	27,13	187	0	168
	Бутерброд с сыром	55	5,04	6,59	14,56	138,0	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого за завтрак:			40,41	15,38	56,05	416,0	1,24	
Второй завтрак:	Снежок	160	4,64	4,0	6,72	81,78	0,48	401
Итого за Второй завтрак:			4,64	4,0	6,72	81,78	0,48	
Обед:	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,0	5,07	3,03	57,0	0	Стр. 228
	Суп картофельный с крупой на бульоне мясном прозрачном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80
	Рыба, запеченная с картофелем	220	18,6	3,8	11,8	166,0	0	250
	Соус сметанный	30	0,43	1,51	1,78	22,45	0,01	354
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за обед:			26,6	13,58	69,73	527,25	85,61	

Полдник:	Запеканка из творога	110	26,31	18,08	25,73	371,0	0,36	237
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,81	5,3	40,6	0,13	351
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	1347,16	0	Стр. 136
Итого за полдник:			37,89	22,64	42,58	458,76	0,49	
Итого за четвертый день:			109,54	55,6	175,08	1483,79	87,82	
День 5								
Завтрак:	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0	268
	Бутерброд с джемом	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,47	397
Итого за завтрак:			14,03	16,18	47,91	392,93	1,95	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0	0	18,6	74,0	20,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	18,6	74,0	20,0	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,67	4,01	52,46	2,1	36
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур	200	1,39	3,91	6,78	67,8	0	67
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,0	1,01	304
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за обед:			28,245	27,963	91,428	729,94	3,36	
Полдник:	Ватрушки со сметаной	80	7,29	6,22	36,1	210,0	0,35	458

	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за полдник:								
Итого за пятый день:			7,9	6,47	54,77	302,0	79,35	
Неделя 2 День 6						1498,87	104,69	
Завтрак:	Каша вязкая манная	200	4,48	0,44	35,39	163,0	0	168
	Бутерброд с джемом	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	47,16	0	Стр. 136
Итого за завтрак:			17,79	7,12	75,82	371,16	0,48	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0	0	18,6	74,0	20,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	18,6	74,0	20,0	
Обед:	Икра морковная	60	1,39	2,76	7,32	56,32	2,39	54
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне мясном прозрачном	200	1,6	3,4	8,6	72,8	0	57
	Биточки рубленые	70	12,98	6,74	3,98	138,0	0	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,87	8,11	31,29	229,77	0	205
	Соус томатный с овощами	30	0,88	4,24	7,56	71,94	0	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376

Итого за обед:			27,245	25,943	103,698	772,51	2,64	
Полдник:		80	7,9	8,12	54,48	310,0	0	467
	Булочка ванильная							
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за полдник:			8,51	8,37	73,15	402,0	79,0	
Итого за шестой день:			53,545	41,433	271,268	1619,67	102,12	
День 7								
Завтрак:								
	Каша вязкая пшеничная	200	5,43	4,23	33,38	193,0	0	168
	Бутерброд с сыром	55	5,04	6,59	14,56	138,0	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак:			13,32	13,23	62,3	422,0	1,24	
Второй завтрак:								
	Кефир	160	4,64	4,0	6,4	80,0	1,12	401
Итого за Второй завтрак:			4,64	4,0	6,4	80,0	1,12	
Обед:								
	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,35	2,63	36,21	55
	Суп картофельный с бобовыми на бульоне из кур	200	4,4	3,0	10,0	108,6	0	81
	Котлеты рыбные любительские	70	8,3	0,76	3,98	90,5	0	256
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за обед:			21,065	11,733	83,718	542,66	54,62	

Полдник:	Пудинг из творога с рисом	130	14,73	9,94	18,93	224,0	0,19	236
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,81	5,3	40,6	0,13	351
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	147,16	0	Стр. 136
Итого за полдник:			26,31	14,5	35,78	311,76	0,32	
Итого за седьмой день:			65,335	43,463	188,198	1356,42	57,3	
День 8								
Завтрак:	Каша вязкая пшенная	200	9,06	6,27	52,04	301,0	0	168
	Бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,47	397
Итого за завтрак:			15,18	17,01	82,48	544,0	1,47	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0	0	18,6	74,0	20,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	18,6	74,0	20,0	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	3,6	5,04	56,4	10,2	1
	Суп из овощей на бульоне мясном прозрачном	200	1,6	3,62	5,06	59,2	6,6	116
	Запеканка картофельная с мясом	220	25,25	7,11	34,3	220,6	0	291
	Соус томатный с овощами	30	0,88	4,24	7,56	71,94	0	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376

Итого за обед:				33,125	19,263	96,908	611,82	17,05	
Полдник:			80	7,31	6,24	36,13	210,6	0,39	458
	Ватрушки с творогом								
	Напиток из плодов шиповника		180	0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за полдник:				7,92	6,49	54,8	302,6	79,39	
Итого за восьмой день:				56,225	42,763	252,788	1532,42	117,91	
День 9									
Завтрак:									
	Омлет натуральный		100	7,85	9,06	3,21	124,93	0	268
	Бутерброд с джемом		50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак:				13,21	15,4	46,45	376,93	1,65	
Второй завтрак:									
	Снежок		160	4,64	4,0	6,72	81,78	0,48	401
Итого за Второй завтрак:				4,64	4,0	6,72	81,78	0,48	
Обед:									
	Салат из свеклы		60	0,85	3,65	5,0	4,63	56,35	33
	Суп-пюре из картофеля		200	3,11	3,86	15,06	107,52	5,47	99
	Гренки из пшеничного хлеба		20	2,48	0,3	15,3	72,6	0	115
	Биточки рыбные запеченные		70	8,3	0,76	3,98	90,5	0	255
	Рис припущенный		150	3,02	4,38	35,04	209,7	0	316
	Соус томатный с овощами		30	0,88	4,24	7,56	71,94	0	349
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Компот из сушеных фруктов		180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376
Итого за обед:				21,585	17,683	117,228	713,57	62,07	

Полдник:	Суфле творожное	120	17,16	10,76	14,74	231,36	0,36	Стр. 67
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,81	5,3	40,6	0,13	351
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,55	1047,16	0	Стр. 136
Итого за полдник:			28,74	15,32	31,59	319,12	0,49	
Итого за девятый день:			68,175	52,403	201,988	1491,4	64,69	
День 10								
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	200	4,37	4,20	33,19	188,0	0	168
	Бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,47	397
Итого за завтрак:			10,49	14,94	63,63	431,0	1,47	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0	0	18,6	74,0	20,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	18,6	74,0	20,0	
Обед:	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,86	1,56	40,8	2,52	15
	Свекольник со сметаной на бульоне из кур	200	3,38	5,2	11,04	116,11	0	176
	Птица в соусе с томатом	70	19,81	10,45	2,56	175,9	0	Стр. 42
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,73	5,43	45,0	262,0	0	Стр. 108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,305	0,013	21,928	87,08	0,25	376

Итого за обед:				36,925	25,633	105,108	798,49	2,77	
Полдник:	Икра овощная	100		0,78	2,48	4,35	2,63	36,21	55
	Сосиски отварные	55		5,5	11,95	0,2	130,0	0	275
	Напиток из плодов шиповника	180		0,61	0,25	18,67	92,00	79,0	398
Итого за полдник:				6,89	14,68	23,22	224,63	115,21	
Итого за десятый день:				54,305	55,253	210,558	1528,12	139,45	
Среднее значение за период:				61,73	48,41	210,11	1467,02	112,57	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 355300051511304027866771007421670365042010641114

Владелец Калачева Алёна Александровна

Действителен с 08.08.2022 по 08.08.2023