



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 «Соль №10 «Солнышко»
 О.В. Брагина
 2021 г.

Основное меню, сезон зимне-весенний
Возрастная категория от 3 до 7 лет
3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша вязкая с изюмом рисовая	150	4,47	4,85	38,87	216,77	176
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,8	399
Всего за завтрак		570	14,9	15,71	90,8	564,57	
Обед	Рыба солёная (порциями)	25	5,95	2,98	-	50,4	8
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	57
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,14	2,04	124,98	277
	Картофель отварной	130	2,65	3,62	20,97	127,16	125
	Салат из моркови	50	0,62	0,04	5,80	26,15	41
	Компот из сушённых фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	715	27,92	19,35	94,22	672,76	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Вафли	70	2,6	21,35	43,75	217	
Всего за полдник		250	8,08	26,23	52,82	319	
Итого за первый день		1535	50,9	61,29	237,84	1556,33	
День 2, вторник							
Завтрак	Яйца варёные	1 шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213
	Капуста тушёная	150	2,94	5,55	14,19	118,5	132
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368

Всего за завтрак	Всего за завтрак	530	12,71	18,42	58,11	448,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42	82
	Фрикадельки мясные в соусе	70	11,36	11,46	10,43	190,75	288
	Соус сметанный с луком	30	0,32	1,7	2,1	26,2	356
	Каша рассыпчатая ячневая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6
	Кисель из яблок сушеных	180	0,20	0,010	29,94	127,98	379
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	710	23,85	22,31	115,25	626,35	
Полдник	Пирожки печёные из дрожжевого теста	70	4,08	4,38	40,56	218	454
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Всего за полдник		250	9,3	8,88	48,12	310	
Итого за второй день		1490	45,86	49,61	221,48	1384,45	
День 3, среда							
Завтрак	Рыба тушённая с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	247
	Картофель отварной	130	2,65	3,62	20,97	127,16	125
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,8	399
Всего за завтрак	Всего за завтрак	630	12,69	10,47	61,39	394,94	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	63
	Биточки паровые	70	10,14	6,97	6,78	130,38	289
	Винегрет овощной	50	0,66	3,08	4,21	47,4	45
	Компот из апельсинов	180	0,39	0,08	30,58	124,74	374
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	550	19,23	14,7	82,0	538,89	
Полдник	Каша манная с изюмом и яблоками	150	4,03	4,32	21,67	141,29	179
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Печенье	40	5,25	6,86	52,08	291,9	

Всего за полдник		370	14,76	16,06	82,82	535,19	
Итого за третий день		<u>1550</u>	<u>46,68</u>	<u>41,23</u>	<u>226,21</u>	<u>1469,02</u>	
День 4, четверг							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Второй завтрак						
Всего за завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Всего за завтрак	470	15,81	21,15	62,95	505	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	3,84	11,62	108	81
	Плов из птицы	150	15,33	14,06	25,49	289,69	304
	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	33
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед		630	25,19	21,83	96,23	703,57	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	150	21,9	16,05	22,6	321	230
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		330	27,38	20,93	31,67	423	
Итого за четвертый день		<u>1430</u>	<u>68,38</u>	<u>63,91</u>	<u>190,85</u>	<u>1631,57</u>	
День 5, пятница							
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	150	12,23	15,13	15,77	247,5	219
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	39	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Второй завтрак	Второй завтрак						
Всего за завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,8	399
	Всего за завтрак	620	20,88	28,05	67,39	584,3	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,97	6,22	18,54	162	83
	Котлеты рыбные паровые	70	9,77	3,41	2,51	101,5	256
	Пюре картофельное	130	2,8	4,4	18,74	125,81	321

	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,06	27,18	111,24	376
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего за обед	680	26,94	17,54	98,25	681,68	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	16,99	11,47	21,84	258,46	236
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		330	22,47	16,35	30,91	360,46	
Итого за пятый день:		<u>1630</u>	<u>70,29</u>	<u>61,94</u>	<u>196,55</u>	<u>1626,44</u>	
Итого за весь период		<u>7635</u>	<u>282,11</u>	<u>277,98</u>	<u>1072,93</u>	<u>7667,81</u>	
Среднее значение за период		<u>1527</u>	<u>56,42</u>	<u>55,6</u>	<u>214,59</u>	<u>1533,56</u>	