



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с №10 «Солнышко»
О.В. Брагина
2021г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: четвёртая							
Сезон: зимне-весенний							
Возрастная категория: старшая							
День 1, понедельник							
Завтрак	Каша жидкая ячневая	150	2,7	3,91	13,58	100,31	185
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,64	136	1
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		470	11,03	16,74	47,09	382,31	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,10	61,02	67
	Биточки паровые	70	10,14	6,97	6,78	130,38	289
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Винегрет овощной	50	0,66	3,08	4,21	47,4	45
	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	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		670	20,52	17,93	100,91	514,38	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	250	469
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Всего за полдник		250	8,71	11,95	53,56	357	
Итого за первый день		1390	40,26	46,62	201,56	1253,69	
День 2, вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,1	25,24	2,83	294,38	215
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	39	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,8	399
Всего за завтрак	Всего за завтрак	650	25,06	38,46	68,72	704,98	
Обед	Рыба солёная (порциями)	25	0,40	0,40	9,80	44	8
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,48	9,16	73,8	57
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,14	2,04	124,98	277
	Пюре картофельное	130	2,8	4,4	18,74	125,81	321

	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,7	2,45	3,0	38,0	6
	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	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		705	21,27	19,47	94,14	645,12	
Полдник	Биточки или котлеты манные	150	4,23	3,11	25,08	95	199
	Повидло	20	0,08	0	13	50	
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Всего за полдник		350	7,16	5,52	52,44	236	
Итого за второй день		1705	53,49	63,45	215,3	1586,1	
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 лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		560	12,9	10,87	58,68	383,74	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	3,84	11,62	108	81
	Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	18,99	205,31	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	355
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,86	3,75	27,46	16,77	313
	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	33
	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	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		780	26,81	21,27	121,34	656,63	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
	Пряник	70	4,13	3,29	52,5	256,2	
Всего за полдник		250	9,35	7,79	60,06	348,2	
Итого за третий день		1590	49,06	39,93	240,08	1388,57	
День 4, четверг							
Завтрак	Каша жидкая овсяная	150	2,7	3,91	13,58	100,31	185

	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	13,13	14,77	65,51	448,11	
Обед	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Котлеты рубленые из кур запеченные с соусом молочным	70	10,11	14,27	8,51	203	307
	Морковь с зелёным горошком в молочном соусе	130	1,59	5,34	8,68	89,7	129
	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	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		620	18,44	24,49	78,43	617,09	
Полдник	Запеканка из творога	150	20,24	13,90	19,79	285	237
	Сметана	30	0,7	6	1,02	61,8	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Всего за полдник		360	26,42	24,78	29,88	448,8	
Итого за четвёртый день:		<u>1550</u>	<u>59,77</u>	<u>64,04</u>	<u>173,82</u>	<u>1514,0</u>	
День 5, пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,90	14,13	115,65	93
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак	Всего за завтрак	470	9,83	14,19	52,86	384,65	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,31	120	87
	Запеканка картофельная с мясом	150	8,28	8,91	24,1	222,19	291
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Капуста тушённая	50	0,98	1,85	4,73	39,5	132
	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	30	2,37	0,3	14,48	70,8	
Всего за обед		650	20,77	18,96	94,5	645,99	
Полдник	Сырники из творога	150	25,36	17,26	14,67	316,36	231
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400

Всего за полдник	330	30,84	22,14	23,74	418,36	
Итого за пятый день	<u>1450</u>	<u>61,44</u>	<u>55,29</u>	<u>171,1</u>	<u>1449,0</u>	
Итого за весь период	<u>7685</u>	<u>264,02</u>	<u>269,33</u>	<u>1001,86</u>	<u>7191,46</u>	
Среднее значение за период	<u>1537</u>	<u>52,80</u>	<u>53,87</u>	<u>200,37</u>	<u>1438,27</u>	

Средняя калорийность

Средняя калорийность за четвертую неделю – 1438,27

Средняя калорийность за третью неделю – 1533,56

Средняя калорийность за вторую неделю – 1396,33

Средняя калорийность за первую неделю – 1473,13

Средняя за месяц – 1460,32 1417 – максимум (1350+5%=1417)

Превышение на 42,82 по калорийности