

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 4
Бабайлова Н.Н.



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
возрастная категория от 3-7 лет
зимний период октябрь-март

День 1 понедельник	Наименование блюда	Пищевые вещества					Нормативы гигиенической карты
		вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	0,00421	0,0665	0,0225	181,61	7.095
	Какао с молоком	180	0,00286	0,00297	0,01366	100,70	7.14/10/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
Итого за завтрак:		411	0,00903	0,07517	0,04954	385,94	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,00068	0,00014	0,01364	62,1	7.031
Обед:	Салат из отв. свеклы и сол.огурца с растит.маслом	60	0,00076	0,00445	0,00538	66,41	7.23/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	0,00135	0,00248	0,00678	55,629	7.6/2/2
	Запеканка картофельная с печенью	200	0,01661	0,01	0,02985	285,64	7.82р
	Соус сметанный	20	0,00023	0,00162	0,0008	18,936	7.6/11/2
	Компот из сухофруктов	180	0,00044	0,00002	0,01537	67,104	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:		700	0,02423	0,01834	0,09856	662,56	
Полдник:	Макаронные изделия отварные с сыром	130	0,00698	0,00608	0,03262	229,327	7.43-2/3/2
	Хлеб пшеничный	20	0,00606	0,00527	0,02828	198,714	7.050
	Биокефир***/чай	140	0,00392	0,00448	0,0056	78,4	7.403/6
Итого за полдник		290	0,01696	0,01583	0,06650	506	
Итого за день:		1501	0,05090	0,10948	0,22824	1617	

День 2 вторник		Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:		Каша пшеничная молочная с маслом	200	0,00543	0,00769	0,02247	197,58	7.127
		Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
		Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
Итого за завтрак:			411	0,00991	0,01592	0,04857	395,26	
Второй завтрак:		Яблоко	150	0,00056	0,00056	0,01661	57,024	7.131-1
Обед:		Суп-лапша на курином бульоне	200	0,00196	0,0034	0,01482	104,19	7.20/2/5
		Бигус с мясом куры	200	0,01771	0,00814	0,01184	200,21	7.350/2
		Напиток из шиповника	180	0,00043	0	0,01554	63,95	7.15/10/1
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:			640	0,02426	0,01220	0,06894	475,09	
Полдник:		Салат из отв.картофеля и кукурузы с раст. маслом	60	0,00114	0,00371	0,0095	83,08	7.27/1
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Чай без сахара	200	0	0	0	0	2021/27/10
		Ватрушка с джемом	60	0,00394	0,00363	0,03294	194,10	7.150/4
Итого за полдник:			340	0,00660	0,00752	0,05246	318,76	
Итого за день:			1541	0,04133	0,03620	0,18658	1246,13	
День 3 Среда		Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:		Суфле творожное	100	0,00546	0,00814	0,02402	204,51	7.19/5
		Какао с молоком	180	0,00286	0,00297	0,01366	100,70	7.14/10/1
		Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
		Банан *	100	0,00105	0,00007	0,01526	62,30	7.183-1
Итого за завтрак:			411	0,01028	0,01681	0,05106	408,84	
Второй завтрак:		Сок фруктовый	100	0,00068	0,00014	0,01364	62,1	7.031
Обед:		Салат из белок.капусты с морковью и раст. масом *(1)	60	0,00095	0,00206	0,00608	41,55	7.5/1/4
		Рассольник домашний с мясом со сметаной	200	0,00615	0,00627	0,01317	142,53	7.36с
		Биточк рыбные	80	0,01503	0,00669	0,00705	161,74	7.355
		Картофельное пюре с морковью	130	0,00243	0,00393	0,01692	118,27	7.4/3/2
		Компот из кураги	200	0,00049	0	0,01871	76,46	7.110
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:			730	0,02921	0,01961	0,08867	647,30	
Полдник:		Рис в молоке со сливочным маслом	150	0,003	0,01476	0,01258	247,70	7.н253/1
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Чай	180	0	0	0,00817	34,11	7.354/3
Итого за полдник:			350	0,00452	0,01494	0,03077	323,39	
Итого за день:			1591	0,04469	0,05150	0,18414	1442	

День 4 четверг		Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	0,00523	0,00752	0,02594	194,25	4.8/4
		Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
		Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
Итого за завтрак:			411	0,00971	0,01575	0,05204	391,93	
Второй завтрак:		Сок фруктовый	100	0,00068	0,00014	0,01364	62,1	7.031
Обед:		Салат из моркови и яблок с раст. маслом *(2)	60	0,00059	0,00313	0,00795	56,69	7.289
		Суп из свежей рыбы с крупой	200	0,00985	0,00449	0,01732	142,64	7.424/3
		Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	80	0,01122	0,01143	0,00459	183,82	4.14/8
		Картофель отварной	130	0,00246	0,0036	0,02145	136,43	8.1/3/2
		Компот из чернослива	200	0,0019	0	0,01808	74,84	7.028
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:			730	0,03018	0,02331	0,09613	701,16	
Полдник:		Яйцо вареное	40	0,00345	0,00452	0,01127	109,17	07.01.2006
		Пирожок с капустой	70	0,00545	0,00614	0,02723	200,91	7.206с/2
		Молоко	200	0,0056	0,0064	0,0094	116	4.79
Итого за полдник:			310	0,01153	0,01347	0,05185	396,26	
Итого за день:			1551	0,05210	0,05267	0,21366	1551,45	
День 5 пятница		Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты
Завтрак:		Каша пшённая молочная с маслом	200	0,00481	0,00702	0,02095	183,81	7.174
		Какао с молоком	180	0,00286	0,00297	0,01366	100,70	7.14/10/1
		Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
		Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,38	7.435/2
Итого за завтрак:			421	0,009869	0,01816	0,04799	420,52	
Второй завтрак:		Сок фруктовый	100	0,00068	0,00014	0,01364	62,1	7.031
Обед:		Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	0,00166	0,00294	0,01082	76,70	7.н39с/2.
		Гуляш из отварного мяса	100	0,0097	0,0088	0,00565	153,59	7.073
		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	0,00494	0,00592	0,03681	195,05	7.44/3/2
		Компот из яблок и чернослива	200	0,00009	0,00001	0,01561	64,58	7.3/10/4
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:			690	0,02055	0,01833	0,09563	596,65	
Полдник:		Рагу из овощей	150	0,00236	0,00379	0,01633	110,90	7.18/3
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Печенье/пряник**	15	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	7.005
		Чай без сахара	200	0	0	0	0	2021/27/10
Итого за полдник:			385	0,00513	0,00459	0,03557	207,44	
Итого за день:			1596	0,036229	0,04122	0,19283	1286,71	

День 6 понедельник		Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:		Каша мол. ассорти(рис,пшено) с маслом сливочн.	200	0,00495	0,00643	0,0242	170,80	4.16/4
		Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
		Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
Итого за завтрак:			411	0,00943	0,01466	0,05030	368,48	
Второй завтрак:		Сок фруктовый	100	0,00068	0,00014	0,01364	62,1	7.031
Обед:		Салат из отварной свеклы с растит.маслом	60	0,00076	0,00445	0,00538	66,41	7.20/1
		Суп из овощей со сметаной	200	0,0014	0,00491	0,00861	90,29	4.14/2
		Котлета мясная	80	0,01571	0,01332	0,0028	214,23	7.н163/8
		Картофельное пюре	130	0,00257	0,0034	0,01904	124,92	7.64с/1
		Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,00036	0	0,01742	71,64	7.7/10/1
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:			710	0,02496	0,02674	0,07999	674,23	
Полдник:		Пудинг из творога	150	0,01753	0,02517	0,03234	468,24	7.17/5/3
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Чай	180	0	0	0,00817	34,11	7.354/3
Итого за полдник:			350	0,01905	0,02535	0,05053	543,93	
Итого за день:			1571	0,05412	0,06689	0,19446	1648,74	
День 7 вторник		Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:		Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	0,00453	0,00667	0,0219	179,01	7.043
		Какао с молоком	180	0,00286	0,00297	0,01366	100,70	7.14/10/1
		Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
		Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,38	7.435/2
Итого за завтрак:			421	0,009589	0,01781	0,04894	415,72	
Второй завтрак:		Яблоко	150	0,00056	0,00056	0,01661	57,024	7.131-1
Обед:		Рассольник со сметаной	180	0,00185	0,00467	0,01404	112,98	7.9/2/2
		Котлета из мяса кури	80	0,01538	0,00394	0,00671	131,80	7.н347
		Макаронные изделия отварные	130	0,00492	0,00572	0,03412	222,37	7.н151-4
		Соус сметанный	20	0,00023	0,00162	0,0008	18,94	7.6/11/2
		Напиток из вишни	200	0,0001	0	0,01607	62,05	7.15/13
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:			670	0,02664	0,01661	0,09848	654,88	
Полдник:		Салат из отв.картфеля,моркови,свеклы,с реп.						
		луком,сол. огуцом с растит.маслом	60	0,00085	0,00326	0,00669	63,00	2021/49/1
		Сдоба обыкновенная	65	0,00477	0,0056	0,03202	214,01	7.8/12
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Чай без сахара	200	0	0	0	0	2021/27/10
Итого за полдник:			345	0,00714	0,00904	0,04873	318,59	
Итого за день:			1586	0,043929	0,04402	0,21276	1446,21	

День 8 среда	Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Запеканка из творога	100	0,01327	0,01627	0,01267	250,89	7.9/5
	Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
Итого за завтрак:	Груша*	100	0,00036	0,00027	0,00927	42,30	7.187/1
Второй завтрак:	Сок фруктовый	411	0,01811	0,02477	0,04804	490,87	
Обед:	Салат из капусты со сладкой кукурузой *(3)	100	0,00068	0,00014	0,01364	62,1	7.031
	Суп гороховый	60	0,00118	0,00313	0,00805	61,55	7.425/1
	Горбуша жареная	200	0,0039	0,00348	0,01569	115,89	7.086
	Гарнир овощной сборный	80	0,01836	0,00742	0,00255	164,99	7.5/7/4
	Компот из яблок и кураги	150	0,00387	0,0043	0,01829	134,87	4.36/3
	Хлеб пшеничный	200	0,00033	0,0008	0,01455	59,95	7.1/10/4
	Хлеб ржаной	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
Итого за обед:	Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Поддник:	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная)с маслом	750	0,0318	0,01979	0,08587	643,99	
	Хлеб пшеничный	200	0,0051	0,00632	0,02522	194,95	4.19/4
	Мармелад / зефир**	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	Чай без сахара	15	0,00006	0	0,01149	43,95	7.222-1
Итого за полдник:	Чай без сахара	180	0	0	0	0	2021/27/11
Итого за день:		415	0,00668	0,0065	0,04673	280,48	
		1676	0,05727	0,05120	0,19428	1477	
День 9 четверг	Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	0,00639	0,00807	0,02677	221,56	7.5/4/4
	Какао с молоком	180	0,00308	0,00312	0,01578	99,84	7.14/10/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
Итого за завтрак:	Яблоко	411	0,01143	0,01689	0,05593	425,03	
Второй завтрак:	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	0,00056	0,00056	0,01661	57,02	7.131-1
Обед:	Суфле из мяса говядины	180	0,00164	0,00411	0,01055	90,26	7.31/2/2
	Капуста тушёная	70	0,01725	0,01525	0,00212	238,29	7.26/8/1
	Компот из чернослива и изюма	150	0,00349	0,00283	0,01737	103,37	07.08.2003
	Хлеб пшеничный	200	0,00019	0	0,01898	78,26	7.072
	Хлеб ржаной	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
Итого за обед:	Салат из моркови с растительным маслом*(4)	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Поддник:	Шанежка с картофелем	660	0,02673	0,02285	0,07576	616,92	
	Чай	60	0,00066	0,00357	0,00729	65,69	7.10/1
		70	0,00534	0,00628	0,0298	215,17	7.148/2
Итого за полдник:		180	0	0	0,00817	34,11	7.354/3
Итого за день:		310	0,006	0,01307	0,05535	314,97	
		1531	0,04472	0,05337	0,20365	1413,94	

День 10 пятница	Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Каша из гречи и геркулеса молочная со сливочным маслом	200	0,00573	0,0081	0,02364	197,43	7.н027
	Кофейный напиток на молоке	180	0,00267	0,00268	0,01665	100,77	7.13/10/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
	Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,38	7.435/2
Итого за завтрак:		421	0,010599	0,01895	0,05367	434,21	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,00068	0,00014	0,01364	62,1	7.031
Обед:	Свекольник со сметаной	180	0,00176	0,00458	0,01404	106,71	4.5/2
	Рагу из отварного мяса говядины	200	0,01508	0,01453	0,01821	287,08	4.6/8
	Компот из яблок	200	0,00007	0,00006	0,01331	55,59	7.197
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:		640	0,02107	0,01983	0,0723	556,12	
Полдник:	Омлет натуральный	150	0,01178	0,01509	0,00379	220,88	7.н038/5
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	Чай с молоком	200	0,01	0,008	0,09975	0,08	7.118
Итого за полдник:		370	0,0233	0,02327	0,11356	262,53	
Среднее значение за период:		1531	0,055649	0,06219	0,25317	1314,97	
		1417	0,04809	0,05687	0,20638	1444	

В период с 1 марта по 30 апреля, замена салатов:

наименование	вес блюда, гр	белки, кг	жиры, кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
*(1) - салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,00074	0,00532	0,00549	75,6	7.21/1
*(2) - салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,00082	0,00414	0,00758	65,73	7.425/3
*(3) - салат из квашеной капусты с припущенным луком	60	0,00103	0,00365	0,00695	60,048	7.425/4
*(4) - салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,00068	0,00409	0,00774	64,7	7.13/1

* возможная замена фруктов

наименование	вес блюда, гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическа я ценность	№ техноло- гической карты
яблоко	100	0,00035	0,0035	0,01038	39,6	7.346
мандарин	100	0,00059	0,00015	0,00555	28,12	7.312-4

** замена кондитерский мизделий по наличию

наименование	вес блюда, гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическа я ценность	№ техноло- гической карты
пряник	35	0,00168	0,00098	0,0272	122,5	7.081
зефир	25	0,0002	0	0,01963	76	7.155-1
печенье	15	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	7.005

***замена биокефир

наименование	вес блюда, гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическа я ценность	№ техноло- гической карты
Чай	180	0	0	0,00817	34,11	7.354/3