

**Меню**  
**приготавливаемых блюд**

Возрастная категория от 3 лет до 8 лет

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:	Лапша отварная с овощами	200,00	5,34	6,96	31,45	203,00	195
	Чай	180,00	0,18	0,00	13,54	52,20	136
	Хлеб	35,00	2,48	0,38	16,24	80,15	1
итого за завтрак		<b>415,00</b>	<b>8,00</b>	<b>7,34</b>	<b>61,23</b>	<b>335,35</b>	
10.00	Фрукты	160,00	0,60	0,60	14,70	66,00	368
обед:	Рассольник	200,00	1,99	5,11	16,92	121,75	76
	Гуляш	80,00	6,00	7,60	2,47	164,80	152
	Каша гречневая	150,00	8,59	6,09	38,64	243,00	313
	Кисель	180,00	0,40	0,02	25,24	102,72	395
	Хлеб пшеничный, ржаной	60,00	5,32	0,82	34,35	171,70	1
итого за обед		<b>670,00</b>	<b>22,30</b>	<b>19,64</b>	<b>117,62</b>	<b>803,97</b>	
полдник:	Булочка домашняя	60,00	4,36	7,51	32,35	214,50	469
	Молоко	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
итого за полдник		<b>240,00</b>	<b>9,84</b>	<b>12,39</b>	<b>41,42</b>	<b>316,50</b>	
ужин:	Овощи тушеные	210,00	4,00	5,40	15,60	134,40	64
	Какао	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за ужин		<b>420,00</b>	<b>10,86</b>	<b>9,08</b>	<b>51,85</b>	<b>344,40</b>	
Итого за первый день:		<b>1905,00</b>	<b>51,60</b>	<b>49,05</b>	<b>286,82</b>	<b>1866,22</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	N рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	Запеканка творожная	160,00	28,06	19,30	27,46	396,80	237
	с соусом на сгущенном молоке	30,00	7,77	18,08	53,02	46,00	351
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за завтрак		<b>400,00</b>	<b>41,87</b>	<b>40,28</b>	<b>115,27</b>	<b>636,80</b>	
10.00	Сок	160,00	1,00	0,00	25,40	105,50	390
обед:	Щи	200,00	8,32	19,83	71,01	496,00	61
	Оладьи из печени	80,00	7,52	8,97	12,62	161,50	284
	Картофельное пюре	150,00	3,40	53,35	20,52	152,50	321
	Компот с сухофруктов	180,00	0,32	0,01	19,99	81,40	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	60,00	5,32	0,82	34,35	171,70	1
итого за обед		<b>870,00</b>	<b>33,20</b>	<b>102,81</b>	<b>229,50</b>	<b>1559,10</b>	
полдник:	Ватрушка	60,00	7,90	4,69	25,00	173,00	458
	Молоко	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
итого за полдник		<b>240,00</b>	<b>13,38</b>	<b>9,57</b>	<b>34,07</b>	<b>275,00</b>	
ужин:	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,16	0,13	29,64	213
	Рагу овощное	205,00	5,12	11,06	30,13	235,68	137
	Чай	180,00	0,18	0,00	13,54	52,20	336
	Хлеб с сыром	46,00	4,90	4,65	9,28	99,80	1, 7
итого за ужин		<b>451,00</b>	<b>12,60</b>	<b>17,87</b>	<b>53,08</b>	<b>417,32</b>	
Итого за первый день:		<b>2121,00</b>	<b>102,05</b>	<b>170,53</b>	<b>457,32</b>	<b>2993,72</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	N рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша рисовая с маслом	203,00	3,09	4,07	32,09	332,40	168
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1, 6
	с маслом	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	
итого за завтрак		<b>418,00</b>	<b>9,17</b>	<b>10,60</b>	<b>66,95</b>	<b>559,40</b>	
10.00	Фрукты	160,00	0,60	0,60	14,70	66,00	368
обед:	Суп крестьянский	200,00	8,30	7,73	14,50	157,33	43
	Котлета	70,00	16,59	17,27	16,75	244,00	282, 354
	с соусом томатный	30,00	0,42	1,49	1,76	22,23	
	Капуста тушеная	150,00	3,98	7,42	18,98	158,00	132
	Кисель	180,00	0,40	0,02	25,24	102,72	395
	Хлеб пшеничный, ржаной	60,00	5,32	0,82	34,35	171,70	1
итого за обед		<b>690,00</b>	<b>35,01</b>	<b>34,75</b>	<b>111,58</b>	<b>855,98</b>	
полдник:	Ватрушка	60,00	7,90	4,69	25,00	173,00	458
	Чай	180,00	0,18	0,00	13,54	52,20	336
итого за полдник		<b>240,00</b>	<b>8,08</b>	<b>4,69</b>	<b>38,54</b>	<b>225,20</b>	
ужин:	Рыба, запеченная под молочным соусом с крупой	210,00	9,50	3,51	2,21	78,75	246
	Какао	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за ужин		<b>420,00</b>	<b>16,36</b>	<b>7,19</b>	<b>38,46</b>	<b>288,75</b>	
Итого за первый день:		<b>1928,00</b>	<b>69,22</b>	<b>57,83</b>	<b>270,23</b>	<b>1995,33</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность	N рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Зразы творожные с изюмом	120,00	17,84	12,22	37,66	332,40	241
	с соусом на сгущенном молоке	30,00	7,77	18,08	53,02	46,00	351
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	25,00	1,77	0,27	11,60	57,25	1
итого за завтрак		<b>355,00</b>	<b>31,65</b>	<b>33,20</b>	<b>125,92</b>	<b>572,45</b>	
10.00	Сок	160,00	1,00	0,00	25,40	105,50	390
обед:	Овощи отварные	78,00	2,01	4,50	12,95	59,84	55
	Суп с рыбной консервы/ Суп рыбный	200,00	8,60	8,40	14,33	167,00	87,95
	Мясо тушенное в томатном соусе	80,00	7,52	9,33	2,58	106,00	179
	Лапша отварная	150,00	5,50	6,01	26,44	152,25	323
	Компот с сухофруктов	180,00	0,32	0,01	19,99	81,40	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	60,00	5,32	0,82	34,35	171,70	1
итого за обед		<b>748,00</b>	<b>29,27</b>	<b>29,07</b>	<b>110,64</b>	<b>738,19</b>	
полдник:	Кондитерские	58,00	1,92	1,12	31,08	140,00	411
	Молоко	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
итого за полдник		<b>238,00</b>	<b>7,40</b>	<b>6,00</b>	<b>40,15</b>	<b>242,00</b>	
ужин:	Запеканка картофельная с овощами	180,00	6,60	10,31	19,93	200,40	119
	Чай	180,00	0,18	0,00	13,54	52,20	136
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за ужин		<b>390,00</b>	<b>9,97</b>	<b>10,80</b>	<b>53,90</b>	<b>355,60</b>	
Итого за первый день:		<b>1891,00</b>	<b>79,29</b>	<b>79,07</b>	<b>356,01</b>	<b>2013,74</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	N рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Омлет с рисом	170,00	15,00	23,92	34,78	414,00	221
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб с сыром	46,00	4,90	4,65	9,28	99,80	1, 7
итого за завтрак		<b>396,00</b>	<b>22,75</b>	<b>30,98</b>	<b>58,42</b>	<b>604,80</b>	
10.00	Фрукты	160,00	0,60	0,60	14,70	66,00	368
обед:	Суп с лапшой на курином бульоне	200,00	2,68	2,83	17,14	104,70	233
	Капуста тушеная с курицей (мясом)	170,00	20,63	15,75	14,33	282,45	336
	Кисель	180,00	0,40	0,02	25,24	102,72	395
	Хлеб пшеничный, ржаной	60,00	5,32	0,82	34,35	171,70	1
итого за обед		<b>610,00</b>	<b>29,03</b>	<b>19,42</b>	<b>91,06</b>	<b>661,57</b>	
полдник:	Булочка в сахаре	60,00	2,53	2,88	19,99	116,40	474
	Чай	180,00	0,18	0,00	13,54	52,20	336
итого за полдник		<b>240,00</b>	<b>2,71</b>	<b>2,88</b>	<b>33,53</b>	<b>168,60</b>	
ужин:	Рыбные котлеты или биточки	70,00	10,09	3,26	6,79	97,00	255
	Картофельное пюре	150,00	3,40	53,35	20,52	152,50	321
	Какао	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за ужин		<b>430,00</b>	<b>20,35</b>	<b>60,29</b>	<b>63,56</b>	<b>459,50</b>	
Итого за первый день:		<b>1836,00</b>	<b>75,44</b>	<b>114,17</b>	<b>261,27</b>	<b>1960,47</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	N рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша пшеничная (ячневая) с маслом	205,00	7,49	11,27	39,35	289,00	172
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1
	с маслом	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	6
итого за завтрак		<b>420,00</b>	<b>13,57</b>	<b>17,80</b>	<b>74,21</b>	<b>516,00</b>	
10.00	Сок	160,00	1,00	0,00	25,40	105,50	390
обед:	Суп гороховый	200,00	5,49	5,27	16,32	135,00	81
	Тефтели	70,00	8,98	9,49	7,31	150,50	286
	Капуста тушеная	150,00	3,98	7,42	18,98	158,00	132
	Компот с сухофруктов	180,00	0,32	0,01	19,99	81,40	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	60,00	5,32	0,82	34,35	171,70	1
итого за обед		<b>660,00</b>	<b>24,09</b>	<b>23,01</b>	<b>96,95</b>	<b>696,60</b>	
полдник:	Слойка с повидлом	60,00	4,09	7,57	32,60	214,00	463
	Молоко	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
итого за полдник		<b>240,00</b>	<b>9,57</b>	<b>12,45</b>	<b>41,67</b>	<b>316,00</b>	
ужин:	Омлет	150,00	17,50	6,90	4,70	138,75	250
	Икра кабачковая	90,00	1,80	8,10	7,66	109,80	53
	Какао	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб	40,00	2,84	0,44	18,56	91,60	1
итого за ужин		<b>460,00</b>	<b>25,81</b>	<b>18,63</b>	<b>46,74</b>	<b>447,15</b>	
Итого за первый день:		<b>1940,00</b>	<b>74,04</b>	<b>71,89</b>	<b>284,97</b>	<b>2081,25</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша "Рябчик"	200,00	6,64	7,54	27,61	203,00	84
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за завтрак		<b>410,00</b>	<b>14,10</b>	<b>10,66</b>	<b>71,68</b>	<b>442,80</b>	
10.00	Фрукты	160,00	0,60	0,60	14,70	66,00	368
обед:	Свекольник	200,00	1,92	6,33	10,05	104,12	82
	Суфле из печени	80,00	10,20	13,00	25,00	194,00	9,
	соус сметанный	30,00	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Лапша отварная	150,00	5,50	6,01	26,44	152,25	323
	Кисель	180,00	0,40	0,02	25,24	102,72	395
	Хлеб пшеничный, ржаной	60,00	5,32	0,82	34,35	171,70	1
итого за обед		<b>700,00</b>	<b>23,76</b>	<b>27,67</b>	<b>122,84</b>	<b>747,02</b>	
полдник:	Кондитерские	58,00	1,92	1,12	31,08	140,00	411
	Молоко	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
итого за полдник		<b>238,00</b>	<b>7,40</b>	<b>6,00</b>	<b>40,15</b>	<b>242,00</b>	
ужин:	Тушеный картофель в сметане	200,00	4,82	8,14	26,02	196,00	151
	Чай	180,00	0,18	0,00	13,54	52,20	136
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за ужин		<b>410,00</b>	<b>8,19</b>	<b>8,63</b>	<b>59,99</b>	<b>351,20</b>	
Итого за первый день:		<b>1918,00</b>	<b>54,05</b>	<b>53,56</b>	<b>309,36</b>	<b>1849,02</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша манная с маслом	205,00	4,52	4,07	30,57	177,00	168
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб с сыром	46,00	4,90	4,65	9,28	99,80	1, 7
итого за завтрак		<b>431,00</b>	<b>12,27</b>	<b>11,13</b>	<b>54,21</b>	<b>367,80</b>	
10.00	Сок	160,00	1,00	0,00	25,40	105,50	390
обед:							
	Суп из овощей	200,00	1,82	3,45	9,07	77,63	84
	Плов	200,00	16,06	13,55	28,42	299,00	304
	Компот с сухофруктов	180,00	0,32	0,01	19,99	81,40	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	60,00	5,32	0,82	34,35	171,70	1
итого за обед		<b>640,00</b>	<b>23,52</b>	<b>17,83</b>	<b>91,83</b>	<b>629,73</b>	
полдник:	Пирожок с печенью	60,00	9,20	12,00	24,00	174,00	454a
	Чай	180,00	0,18	0,00	13,54	52,20	336
итого за полдник		<b>240,00</b>	<b>9,38</b>	<b>12,00</b>	<b>37,54</b>	<b>226,20</b>	
ужин:	Рыба, припущенная в молоке	95,00	12,65	6,59	3,15	118,00	247
	Капуста тушеная	150,00	3,98	7,42	18,98	158,00	132
	Какао	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за ужин		<b>455,00</b>	<b>23,49</b>	<b>17,69</b>	<b>58,38</b>	<b>486,00</b>	
Итого за первый день:		<b>1926,00</b>	<b>69,66</b>	<b>58,65</b>	<b>267,36</b>	<b>1815,23</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Пудинг из творога (запеченный), с соусом на сгущенном молоке	150,00	21,89	16,03	22,60	321,00	235
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за завтрак		<b>360,00</b>	<b>27,93</b>	<b>18,93</b>	<b>57,39</b>	<b>515,00</b>	
10.00	Фрукты	160,00	0,60	0,60	14,70	66,00	368
обед:	Овощи отварные	78,00	2,01	4,50	12,95	59,84	55
	Борщ	200,00	1,70	4,82	6,68	77,00	66 291
	Запеканка картофельная с печенью (мясом)	165,00	12,13	9,50	25,70	237,00	
	соус сметанный	30,00	0,42	1,49	1,76	22,23	
	Кисель	180,00	0,40	0,02	25,24	102,72	395
	Хлеб пшеничный, ржаной	60,00	5,32	0,82	34,35	171,70	1
итого за обед		<b>713,00</b>	<b>21,98</b>	<b>21,15</b>	<b>106,68</b>	<b>670,49</b>	
полдник:	Манник	60,00	5,15	9,86	28,88	186,90	274
	Молоко	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
итого за полдник		<b>240,00</b>	<b>10,63</b>	<b>14,74</b>	<b>37,95</b>	<b>288,90</b>	
ужин:	Суп молочный с крупой	200,00	7,31	7,30	24,99	193,70	45
	Яйцо отварное	20,00	1,20	1,80	0,07	14,82	213
	Чай	180,00	0,18	0,00	13,54	52,20	136
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1
итого за ужин		<b>430,00</b>	<b>11,88</b>	<b>9,59</b>	<b>59,03</b>	<b>363,72</b>	
Итого за первый день:		<b>1903,00</b>	<b>73,02</b>	<b>65,01</b>	<b>275,75</b>	<b>1904,11</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша геркулесовая с маслом	205,00	5,39	6,38	27,13	187,00	168
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Хлеб	30,00	3,19	0,49	20,43	103,00	1, 6
	с маслом	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	
итого за завтрак		<b>420,00</b>	<b>11,47</b>	<b>12,91</b>	<b>61,99</b>	<b>414,00</b>	
10.00	Сок	160,00	1,00	0,00	25,40	105,50	390
обед:	Суп с фрикадельками	200,00	6,64	5,18	15,44	139,00	83
	Жаркое по-домашнему	200,00	18,35	4,70	16,32	180,00	276
	Компот с сухофруктов	180,00	0,32	0,01	19,99	81,40	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	60,00	5,32	0,82	34,35	171,70	1
итого за обед		<b>640,00</b>	<b>30,63</b>	<b>10,71</b>	<b>86,10</b>	<b>572,10</b>	
полдник:	Булочка венская	60,00	4,06	8,38	31,27	216,00	470
	Молоко	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
итого за полдник		<b>240,00</b>	<b>9,54</b>	<b>13,26</b>	<b>40,34</b>	<b>318,00</b>	
ужин:	Рыба в омлете	130,00	19,50	7,90	4,70	138,75	249
	Какао	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб	40,00	2,84	0,44	18,56	91,60	1
итого за ужин		<b>350,00</b>	<b>26,01</b>	<b>11,53</b>	<b>39,08</b>	<b>337,35</b>	
Итого за первый день:		<b>1810,00</b>	<b>78,65</b>	<b>48,41</b>	<b>252,91</b>	<b>1746,95</b>	