

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
БДОУ г.Омска
«Центр развития ребенка –
детский сад № 201»
_____ Андрусенко О.Г.
« 1» января 2021г

Меню приготовляемых блюд

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	каша кукурузная на молоке	200	8.6	6.4	31.7	260	168
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40\7	2.45	4.55	14.62	136	1
	кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.2	91	395
Итого за завтрак		430				487	
второй завтрак	сок	150	0,80	0,0	15,15	64	
Итого за второй завтрак		150					
Обед	Щи со сметаной на мясе костном бульоне (термическая обработка)	200	1.36	3.86	5.35	62	66
	Домашнее жаркое с мясом	200	17.8	7.17	18.5	265	276
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	83	700
	компот из сухофруктов	180	0.4	-	27.8	113	376
Итого за обед		655					
полдник	Сырники из творога	100	10.41	12.67	37,0	254	231
	повидло	30	0.06	-	12	45	
	Молоко	180	5.04	4.88	9.07	102	400
Итого за полдник		310					
ужин	Вермишель с маслом,сыром	180\5\20	5.4	5.7	32	206	206
	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15.9	73	701
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за ужин		485					
Итого за день:			61,30	57.75	252.61	1794,0	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 день2							
завтрак	Каша ячневая на молоке	200	4.18	4	31.6	222	168
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\7	2.45	4.55	14.62	136	1
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	393
Итого за завтрак		430					
Второй завтрак	На 10 часов						
	Фрукты (груша)	100	0.4	0.3	9.5	42	368
Итого за 2 завтрак		100					
обед	Суп полевой со сметаной на мяско костном бульоне	200	1.8	4.4	13.8	98	
	Говядина ,тушенная с капустой	220	10	8.2	10.8	280	283
	хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	83	700
	Кисель плодово - ягодный	180	1.3	0.03	27	120	378
Итого за обед		710					
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	6.2	6.26	21.8	226	466
	сок	200	0.80	0	23	95	399
Итого за полдник		260					
ужин	Котлета рыбная любительская	80	10.95	3.7	8.69	112	256
	Картофельное пюре	150	3.1	9.2	18	173	321
	Соус сметанный	30	0.42	1.49	1.76	22.23	354
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15.9	73	701
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за ужин		540					
Итого за день			50.54	50.43	240.78	1761,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 день 3							
завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	5.25	0.58	37.27	175	168
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\7	2.45	0.08	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.4	91	395
Итого за завтрак		430					
Второй завтрак	10 часов						
	Фрукты (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	368
Итого 2 завтрак		100					
обед	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	1.8	4.4	13.8	98	76
	Фрикадельки из птицы	80	8.82	7.88	5.85	130	308
	Икра морковная	150	2.2	3.4	16.31	94.5	54
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	83	700
	Компот из кураги	180	0.4	-	27.8	113	376
Итого за обед		660					
полдник	Запеканка из творога	68	11.92	8.19	11.66	167	237
	Молочный соус	30	0.6	1.4	4	30	362
	Печенье	25	1.85	4.85	16.37	114	493
	Варенец	180	5.22	4.5	7.56	92	401
Итого за полдник		303					
ужин	Котлета мясная рубленая запеченная в молочном соусе	80\30	9.67	10.62	8.61	169	281
	Свекла тушеная	150	2.1	4.5	15.53	105	134
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15.9	73	701
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	10.5	42	392
Итого за ужин		540					
Итого за день			62.04	57.82	251.85	1.811.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 день 4							
завтрак	Кабачковая икра	80	0.72	3.76	59.68	55.68	53
	Омлет с сыром	120	12	19.6	1.7	232	216
	хлеб пшеничный	40	2.45	0.08	7.55	136	1
	масло сливочное	10					
	Какао с молоком	200	4.2	3.6	17.3	119	397
Итого за завтрак		450					
Второй завтрак	10 часов						
	Фрукты (бананы)	100	1,5	0.5	21,0	96,0	368
Итого за 2 завтрак		100					
обед	Свекольник со сметаной на мясо - костном бульоне	200	1.8	4.4	13.8	92	57
	Печень по – строгановски говяжья с соусом сметанным с луком	80\80	10.6	9	2.8	148	284
	Картофельное пюре	150	3.1	9.2	18	173	321
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	83	700
	Кисель плодово – ягодный с витамином с	180	1.3	0.03	27	120	378
Итого за обед		800					
Полдник	Гребешок с повидлом	80	5.3	4.75	29.5	183.3	462
	сок	200	0	0	23	92	399
Итого за полдник		280					
ужин	Котлеты рыбные запеченные	80	10.64	3.76	7.67	107	255
	Тушенная капуста	150	2.77	4.83	10.78	97.8	336
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15.9	73	707
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за ужин		450					
Итого за день			61,58	67,99	272,97	1838,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 день 5							
завтрак	Каша геркулесовая на молоке	200	7.9	12.5	35.8	289	168
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\7	2.45	4.55	14.62	136	1
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	393
Итого за завтрак		430					
Второй завтрак	10 часов						
	Фрукты (мандарины)	100	0.9	0.20	8,10	88	371
Итого за 2 завтрак		100					
обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	1.9	4.6	9.3	86	43
	Плов из курицы	160	16.59	5.81	26.76	226	404
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	83	700
	Компот из сухофруктов с витамином с	180	0.4	0	27.8	113	376
Итого за обед		650					
полдник	Булочка дорожная	60	4.22	4.31	33.31	193	474
	сок	200	-	-	23	93	399
Итого за полдник		260					
ужин	Винегрет овощной	200	2.8	10.2	16.8	213	45
	Сосиска отварная	65	7.15	8.88	0.6	126	275
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15.9	73	701
Итого за ужин		485					
Итого за день			50.19	51.99	248.61	1800,0	
Среднее значение за период: 5 дней							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 день 1							
завтрак	Макароны отварные с маслом, сыром	200\5\2 0	11.17	10.28	31.78	264	206
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.4	19	395
	хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2.45	7.55	7.55	136	1
Итого за завтрак		455					
Второй завтрак	10 часов						
	Йогурт	180	7.2	2.7	25.7	162	28
Итого за 2 завтрак		180					
обед	Суп овсяный на мясо - костном бульоне со сметаной	200	2	2.2	13.6	83	80
	Голубцы ленивые мясные со сметанным соусом	160/30	9.9	8.3	16.7	246	298
	хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	83	700
	Компот из сухофруктов	180	0.33	0	20.83	85	376
Итого за обед		680					
полдник	Сдобна обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141	466
	молоко	200	5.2	5.8	8.5	108	400
Итого за полдник		250					
ужин	Морковь тушенная в сметанном соусе	120/15	0.24	2.07	0.75	22	334
	Шницель рыбный натуральный	80	10.0	3.05	8.21	116	258
	Хлеб пшеничный	40	1.98	0.3	10.02	73	701
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Печенье	25	0.25	3.0	22.87	121.8	493
Итого за ужин		475					
Итого за день			59.4	53.78	223.22	1793.0	

Приём	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетичес	№ рецептуры
-------	--------------	-----	------------------	-------------	-------------

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	какая ценность	
Неделя 2 день 2							
завтрак	Каша манная на молоке	200	4.3	3.87	30.17	187	168
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\7	2.45	0.08	9.0	136	1
	Какао на молоке	180	4.2	3.6	17.3	119	397
Итого за завтрак		430					
Второй завтрак	На 10 часов						
368	Фрукты (бананы)	120	1.5	0.5	21	96	368
Итого за 2 завтрак		120					
обед	Борщ со сметаной на мясо -костном бульоне	200	1.8	4.4	10.2	80	19
	Гуляш мясной	80\80	11.6	13.4	2.3	177	277
	Гречневая каша	120	3	4.27	14.6	175	186
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	73	700
	Кисель плодово- ягодный	180	1.3	0	27	100	378
Итого за обед		770					
полдник	Сырники творожные	100	18.69	12.67	11.4	234	231
	Сгущенное молоко	20	1.4	1.7	11.1	64	
	сок	200	-	-	23	92	399
Итого за полдник		320					
ужин	икра кабачковая	60	0.72	3.76	30.5	35.68	53
151	Картофель запечённый в сметанном соусе	150\30	2.01	6.10	19.36	147	151
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	9.0	73	701
	Чай	180	0.36	0.09	0.07	2.52	391
	зефир	19	0.15	0.01	5.1	41.9	512
Итого за ужин		449					
Итого за день			59.6	58.95	259.18	1833.1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 день 3							
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200	3.01	3.97	31.30	172	168
	хлеб пшеничный с маслом сливочный	40\10	2.45	0.08	7.55	136	1
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	393
Итого за завтрак		430					
Второй завтрак	10 часов						
	яблоки	110	0.4	0.4	9.8	44	368
Итого за 2 завтрак							
обед	Суп гороховый на мясо костном бульоне	200	4.3	4.3	13.05	107.8	81
	Запеканка картофельная с мясом	180	16.6	15.35	32.41	326	291
	Соус сметанный	30	0.42	1.49	1.76	22.23	354
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	83	700
	компот из кураги	180	0.4	-	27.8	113	376
Итого за обед		670					
полдник	Дорожная булочка	50	3.9	6.98	26.07	181	470
	варенец	200	5.8	5	8	100	401
Итого за полдник		250					
ужин	Зразы рыбные с яйцом	80	10.77	5.32	12.10	139	265
	Капуста тушеная	150	2.7	4.8	10.65	97.8	336
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15.9	73	701
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40	292
	Пряник	30	1.5	3	21	117	493
Итого за ужин		480					
Итого за день			58.79	55.29	257.1	1792.83	

Приём	Наименование	Вес	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№
-------	--------------	-----	----------------------	----------------	---

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2 день 4							
	Каша геркулесовая на молоке	200	5.88	2.68	31.17	169	168
	хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2.45	0.08	7.55	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.2	91	195
Итого за завтрак		420					
Второй завтрак	На 10 часов						
	Фрукты(груша)	100	0.4	0.3	9.5	42	5
Итого за 2 завтрак		100					
обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	2.8	3.7	15	115	111
	Котлета куриная запеченная в молочном соусе	80\27	6.11	12.27	8.51	203	307
	Свекла тушеная	150	2.0	9.01	15.53	100	134
	хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	83	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398
Итого за обед		687					
полдник	Крендель сахарный	50	2.01	6.57	27.87	185	460
	сок	200	5.8	0	7.8	100	401
Итого за полдник		250					
ужин	Запеканка из творога	150	26.31	14.07	25.72	370	237
	Молочный соус	30	0.6	1.4	4	30	362
	хлеб пшеничный	40	1.4	0.3	15.9	73	701
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	10.5	42	392
	груши	120	0.4	0	9.5	42	512
Итого за ужин		520					
Итого за день			63.98	53.35	231.72	1842.0	109.06

Приём		Вес	Пищевые вещества	Энергетическая	№
-------	--	-----	------------------	----------------	---

пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2 день 5							
завтрак	Омлет с сыром	120	12	19.6	1.7	232	216
	Кукуруза консервированная	60	1.7	3.7	4.8	60	12
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2.45	0.08	7.55	136	1
	Какао с молоком	180	4.2	3.19	17.3	119	397
Итого за завтрак		400					
Второй завтрак	10 часов						
	Фрукты (яблоко)	120	0.4	0.4	9.8	44	368
Итого за 2 завтрак		120					
обед	Борщ со сметаной на мясо- костном	200	1.8	4.4	10.2	80	57
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	10.06	3.86	3	109	251
	Икра морковная	150	3.15	4.08	16.2	140..55	54
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	83	700
	Компот из сухо фруктов	180	0.4	-	27.8	113	376
Итого за обед		660					
полдник	Манник со сгущенным молоком	50/30	5.15	5.01	28.88	186.9	174
	Чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за полдник		260					
ужин	Котлета картофельная	150	5.27	9.20	33.41	237	139
	Соус сметанный	30	0.42	1.49	1.76	22.23	354
	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15.9	73	701
	чай сладкий	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	печенье	25	1.85	4.85	16.37	114	
Итого за ужин		425					
Итого за день			55.39	60.8	231.35	1788.23	
Среднее значение за период: 5 дней							

