

Меню приготавливаемых блюд СП детский
сад "Тополек" ГБОУ СОШ пос. Чапаевский для
возрастной категории от 3 до 6 лет (осенне - зимнее) на
2022-2023гг.

Неделя 1
1 день (понедельник)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углевод		
Масло порционно	10	0.02	8.25	1.66	74.8	I - 8
Каша ячневая молочная жидкая	193\12	9.3	0.61	41.18	297.22	V - 46
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV - 2
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		11.62	9.76	71.24	499.9	

Завтрак II:

Обед:

Огурец свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.2	X - 39
Щи со сметаной	190\10	1.68	4.7	7.38	49.32	XI - 14
Котлета мясная рубленая паровая	50	7.35	2.95	2.72	62.52	II - 5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	115\5	6.84	5.78	32.94	216.4	V - 6
Соус томатный со сливочным маслом	30	0.36	0.9	2.92	21.36	XII - 2
Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	XIV - 6
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		21.21	14.75	97.9	576.74	

Полдник:

Винегрет с р\маслом	112\8	1.92	6.2	10	109.6	X - 48
Кисель из концентрата п\я экстрактах	200	0.4	0.02	28.04	114.13	XIV - 14
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	I - 3
Итого за полдник		4.22	6.42	50.34	282.48	
Итого за день		37.05	30.93	219.48	1359.1	

2 день (вторник)

3 -блет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углевод		
Сыр порционно	10	2.3	2.9	0	35.6	I - 10
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	199\6	6.82	11.275	23.2	221.85	V - 22
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV - 2
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		11.42	15.075	51.6	385.33	

Завтрак II:

Обед:

Салат из капусты и моркови с р\маслом	28\2	0.49	2.12	1.47	27.23	X - 37
Суп - рыбный из консервов	200	8.14	2.08	6.66	120.68	XI - 10
Котлеты рыбные любительские	50	11.2	1.55	2.98	68.31	IV - 5
Картофель и овощи тушеные в соусе	140	2.9	4.8	12.9	132.1	VII - 8
Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	XIV - 6
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		27.57	10.95	75.57	637.05	

Полдник:

Пирожок с яйцом печеный	80\20	8.1	4.24	38.48	224.62	XIII - 16
Какао с молоком	200	3.9	3.7	14.4	108.8	XIV - 10
Итого за полдник		12	7.94	52.88	333.42	
Итого за день		50.99	33.965	180.05	1355.8	

3 день (среда)

3 -лет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углевод		
Повидло порционно	10	0.04	0	6.5	25	I - 15
Каша кукурузная молочная жидкая	200\5	7.6	8.27	36.16	250.01	V - 30
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV- 2
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		9.94	9.17	71.06	402.89	

Завтрак II:

Обед:

Салат из зеленого горошка	19\1	0.17	1.02	0.52	1.96	X - 7
Суп картофельный с клецками	200	1.64	2.48	10.06	69.2	XI - 44
Г олубцы ленивые с отварным мясом	220	16.08	16.104	20.54	293.06	II - 14
Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		22.73	20.004	82.68	589.16	

Полдник:

Оладьи	100	6.98	2.18	37.09	95.9	XIII- 2
Сгущенное молоко порционно	5	0.36	0.42	0.62	0.09	I - 7
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV- 2
Итого за полдник		7.34	2.6	50.71	145.27	
Итого за день		40.01	31.774	204.45	1137.3	

4 день (четверг)

3 - блет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0.025	8.25	1.66	74.8	I - 8
Каша из пшена и риса молочная жидкая	199\6	6.47	10.43	26.99	228.73	V - 26
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV- 2
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		8.795	19.58	57.05	431.41	

Завтрак II:

Обед:

Салат из моркови с р\маслом	28\2	0.36	2.12	2.9	31.77	X - 31
Борщ с фасолью с мясом и со сметаной	192\8	3.26	2.16	7.48	77.46	XI - 20
Тефтели из рыбы с соусом	35\15	5.82	2.23	4.01	58.34	IV- 3
Картофельное пюре	115\5	2.6	3.75	6.4	99.12	VII- 2
Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		16.88	10.66	72.35	491.63	

Полдник:

Пирожок с повидлом печеный	100	5.2	2	60.3	279.7	XIII- 12
Кофейный напиток на молоке	200	2.76	3.04	13.97	95.22	XIV- 24
Итого за полдник		7.96	5.04	74.27	374.92	
Итого за день		33.635	35.28	203.67	1297.9	

5 день (пятница)

3 -лет

Завтрак:

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сыр порционно	10	2.3	2.9	0	35.6	I - 10
Каша манная молочная жидкая	200\5	6.2	8.05	31.09	222.02	V - 14
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV- 2
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		10.8	11.85	59.49	385.5	

Завтрак II:

Обед:

Салат из свеклы с изюмом	28\2	0.46	1.8	4.06	34.5	X - 19
Суп - харчо на курином бульоне	200	3.9	4.9	16.8	20.8	XI - 32
Фрикадельки из кур	50	7.35	6.56	4.75	108	III - 7
Макаронны отварные с маслом	116\4	4.41	3.61	21.1	34.76	VI - 2
Соус томатный со сливочным маслом	30	0.36	0.9	2.92	21.36	XII - 2
Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	XIV - 6
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		21.32	18.17	101.19	444.36	

Полдник:

Ватрушка с творогом	100	3.49	1.9	18.54	97.95	XIII- 14
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV- 2
Итого за полдник		3.49	1.9	31.54	147.23	

Итого за день		35.61	31.92	192.22	977.09	
---------------	--	-------	-------	--------	--------	--

Среднее значение за период: 5 дней		197.295	163.87	999.87	6127.29	
------------------------------------	--	---------	--------	--------	---------	--

Неделя 2
6 день (понедельник)

3 -блет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0.04	0	6.5	25	I - 15
Каша гречневая молочная жидкая	199\6	7.15	10.68	25.62	227.93	V - 18
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV- 2
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
		9.49	11.58	60.52	380.81	

Завтрак II:

Обед:

Салат из моркови с изюмом и р\м	28\2	0.37	2.12	5.85	43.52	X - 33
Свекольник со сметаной	194\6	1.8	4.4	13.8	92	XI - 24
Тефтели из говядины	50	7.81	6.75	3.04	105.6	II - 9
Рис припущенный	116\4	2.91	3.44	29.34	159.9	V - 2
Соус томатный со сливочным маслом	30	0.36	0.9	2.92	21.36	XII - 2
Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		18.09	18.01	106.51	647.32	

Полдник:

Салат "Зимний" с р\маслом	112\8	1.44	6.2	16.08	40.08	X - 46
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	I - 3
Итого за полдник		3.34	6.4	41.38	148.11	
Итого за день		30.92	35.99	208.41	1176.2	

7 день (вторник)

3 - блет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0.03	8.25	1.67	74.8	I - 8
Суп молочный с макаронными изде	200	6.6	0.54	9	87.04	XI - 42
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV - 2
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		8.93	9.69	39.07	289.72	

Завтрак II:

Обед:

Помидор свежий	20	0.22	0.04	0.76	4.8	X - 41
Рассольник ленинградский	200	1.68	4.1	13.28	96.6	XI - 28
Бефстроганов из отварного мяса	28\22	8.35	7.86	2.12	112.9	II - 1
Каша ячневая рассыпчатая	116\4	3.9	3.3	25.37	146.74	V - 52
Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	XIV - 6
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		18.99	15.7	93.09	585.98	

Полдник:

Пирожок с картофелем печеный	100	6.83	9.9	29.48	249.18	XIII - 24
Кофейный напиток на молоке	200	2.76	3.04	13.97	95.22	XIV - 24
Итого за полдник		9.59	12.94	43.45	344.4	
Итого за день		37.51	38.33	175.61	1220.1	

8 день (среда)

3 - блет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сыр порционно	10	2.3	2.9	0	35.6	I - 10
Каша пшеничная молочная жидкая	193\12	9.3	10.61	41.18	297.22	V - 38
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV - 2
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		13.9	14.41	69.58	460.7	

Завтрак II:

Обед:

Огурцы консервированные	15	0.12	0.01	0.25	1.95	X - 49
Борщ с капустой с мясом и со сметане	194\6	2.8	4.7	7.8	93.6	XI - 16
Кнели рыбные отварные с соусом	50	12.24	0.75	1.37	51.6	IV - 9
Картофельное пюре	115\5	2.6	3.75	6.4	99.12	VII - 2
Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	XIV - 6
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		22.6	9.61	67.38	471.21	

Полдник:

Плюшка	100	0.58	4.8	33.32	194	XIII - 22
Какао с молоком	200	3.9	3.7	14.4	108.8	XIV - 10
Итого за полдник		4.48	8.5	47.72	302.8	

Итого за день		40.98	32.52	184.68	1234.7	
----------------------	--	-------	-------	--------	--------	--

9 день (четверг)

3 -блет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0.04	0	6.5	25	I - 15
Каша пшениная молочная жидкая	199\6	6.92	10.68	26.5	230.56	V - 34
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV - 2
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		9.26	11.58	61.4	383.44	

Завтрак II:

Обед:

Салат из свеклы отварной	30	0.42	1.52	0.15	22.59	X - 41
Суп картофельный с бобовыми	200	4.1	4.25	12.9	106.6	XI - 36
Тефтели мясо-крупяные	50	6.32	4.74	3.23	84.36	II - 7
Капуста тушеная	140	2.96	6.27	18.8	165.1	VII - 10
Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	XIV - 6
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		18.64	17.18	86.64	603.59	

Полдник:

Макаронь отварные с сыром	100	6.19	6.67	15.14	145.33	VI - 9
Кисель из концентрата п\я экстракта	150	0	0.01	21.03	85.59	XIV - 13
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	I - 3
Итого за полдник		8.39	6.88	48.47	289.67	
Итого за день		36.29	35.64	196.51	1276.7	

10 день (пятница)

3 -блет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0.025	8.25	1.66	74.8	I - 8
Каша рисовая молочная жидкая	200\5	9.9	11	40.25	300.22	V - 42
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV- 2
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		12.225	20.15	70.31	502.9	

Завтрак II:

Обед:

Салат из капусты белокочанной с р\м	280г	0.56	3.02	2.36	39.09	X - 35
Суп картофельный с макаронными изд	200г	3.48	0.54	4.52	85.64	XI - 40
Рагу из мяса кур	220	21.78	23.98	23.54	389.4	III - 6
Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		30.66	27.94	81.98	739.07	

Полдник:

Ватрушка из дрожжевого теста	100	13.17	7.83	41.69	288.57	XIII- 20
Чай с сахаром	200	0	0	13	49.28	XIV- 2
Итого за полдник		13.17	7.83	54.69	337.85	

Итого за день		56.055	55.92	206.98	1579.8	
---------------	--	--------	-------	--------	--------	--

Среднее значение за период: 5 дней		201.755	198.4	972.19	6487.5	
------------------------------------	--	---------	-------	--------	--------	--

Среднее значение за период: 10 дней		399.05	362.269	1972.06	12614.	
-------------------------------------	--	--------	---------	---------	--------	--

Медицинская сестра диетическая

О.А.Петрова

10 день (пятница)

3 -лет

Медицинская сестра диетическая

О.А.Петрова