

УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МДОУ №23 "Ромашка"
 п. правда Ртищевского района,
 Саратовской области"
 А. Рыжова



Дестидневное меню МДОУ №23 "Ромашка" п. Правда
 Ртищевского района Саратовской области"

Неделя 1		День 1 Понедельник						Энергетическая ценность	№ р е
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества					
		1-3	3-7	белки	жиры	углевод ы			
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	180	6,08	9,38	23,3	202		
	Какао с молоком	150	180	3,67	3,19	15,82	187		
	Батон с маслом (20/7, 30/10)	27	40	2,45	7,55	14,6	136		
	итого за завтрак	357	400	12,2	20,12	53,72	525		
2 завтрак	Фрукты (Яблоко свежее)	95	100	0,4	0,4	9,8	47		
обед	Свекла отварная дольками	30	50	0,71	3,04	4,18	46,95		
	Суп гороховый с гречками	150	180	7,3	5,2	30,3	197,7		
	Тефтели в томатном соусе	50	70	5,15	5,65	6,52	254,6		
	Картофельное пюре	110	130	2,65	4,16	17,7	189		
	Хлеб	40	50	3,06	9,44	18,28	170		
	Компот из сухофруктов	150	180	1	-	14,97	56,85		
	итого за обед	530	660	19,87	27,49	91,95	915,1		
полдник	Чай без сахара	180	200	0	0	0	21		
	оладьи с повидлом(15/5,30/20)	20	50	8,11	8,83	37,72	363,04		
	итого за полдник	200	250	8,11	8,83	37,72	384,04		
Неделя 1		День 2 вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ р е	
		1-3	3-7	белки	жиры	углевод ы			
завтрак	Омлет	150	200	17,7	31,7	63,56	389		
	хлеб пшеничный	30	40	3,06	9,44	18,28	170		
	Кофейный напиток	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3		
	Батон с маслом (20/7, 30/10)	27	37	2,45	7,55	14,6	136		
	итого за завтрак	357	457	27,41	52,09	115,24	818,3		
2 завтрак	Сок	100	150	0,8	0,2	15,2	69		
обед	Икра кабачковая	30	50	1,56	3,18	3,42	47,4		
	Борщ из свежей капусты	150	180	4,6	7,8	19,8	160,2		
	Плов из курицы	160	200	13,39	19,1	36,1	360,9		
	Хлеб	40	50	3,06	9,44	18,28	170		
	Кисель	150	180	0,4	0,018	25,24	102,72		
итого за обед	530	660	23,01	39,538	102,84	841,22			
полдник	йогурт	100	100	0,12	0	10,2	41		
	Кондитерские изделия	20	50	5,2	2,6	38,4	229		
	итого за полдник	120	150	5,32	2,6	48,6	270		
Неделя 1		День 3 среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ р е	
		1-3	3-7	белки	жиры	углевод ы			
завтрак	Вермишель молочная с маслом и сахаром	180	180	6,6	9	20,64	187,04		
	Какао с молоком	150	180	3,67	3,19	15,82	187		
	Батон с маслом (20/7, 30/10)	27	40	2,45	7,55	14,6	136		
	итого за завтрак	357	400	12,72	19,74	51,06	510,04		

2 завтрак	Фрукты (Яблоко свежее)	95	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед	Морковь порционно	30	50	0,46	2,9	4,36	45,5	
	суп из овощей с курицей	150	180	4,2	7,3	61,1	159,5	
	тефтели рыбные	50	70	17,4	9,9	10,9	147,8	
	горох отварной	110	130	30,4	7,2	54,5	393	
	Хлеб	40	50	3,06	9,44	18,28	170	
	Компот из сухофруктов	150	180	1	-	14,97	56,85	
	итого за обед	530	660	56,52	36,74	164,11	972,65	
полдник	Молоко кипяченое	180	200	3,2	4,4	6,4	80	
	Булочка домашняя	20	50	6,22	6,69	39,75	245,65	
	итого за полдник	200	250	9,42	11,09	46,15	325,65	

Неделя 1 День 4 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ р е
		1-3	3-7	белки	жиры	углевод ы		
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	180	180	6,5	8,3	27	240,3	
	Кофейный напиток	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3	
	Батон с маслом (20/7, 30/10)	27	37	2,45	7,55	14,6	136	
	итого за завтрак	357	397	13,15	19,25	60,4	499,6	
2 завтрак	Сок	150	150	0,8	0,2	15,2	69	
обед	Свекла отварная дольками	30	50	0,71	3,04	4,18	46,95	
	Суп крестьянский с говядиной	150	180	14,6	17,8	59,8	506,2	
	Гуляш из говядины	50	70	11,9	5,65	41,63	188,54	
	Макароньы отварные	110	130	7,14	7,36	19,48	181,29	
	Хлеб	40	50	3,06	9,44	18,28	170	
	Кисель	150	180	0,4	0,018	25,24	102,72	
итого за обед	530	660	37,81	43,308	168,61	1195,7		
полдник	Чай с сахаром	180	200	0,12	0	10,2	41	
	кондитерские изделия	20	50	5,2	2,6	38,4	229	
	итого за полдник	200	250	5,32	2,6	48,6	270	

Неделя 1 День 5 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ р е
		1-3	3-7	белки	жиры	углевод ы		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	180	180	7,39	8,45	32,74	237,28	
	Какао с молоком	150	180	3,67	3,19	15,82	187	
	Батон с маслом (20/7, 30/10)	27	40	2,45	7,55	14,6	136	
	итого за завтрак	357	400	13,51	19,19	63,16	560,28	
2 завтрак	Фрукты (Яблоко свежее)	95	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед	Икра кабачковая	30	50	1,56	3,18	3,42	47,4	
	Суп картофельный с рыбой	150	180	20,57	24,1	92,8	377	
	Жаркое по домашнему с курицей	160	200	14,8	6,74	32,54	302	
	Хлеб	40	50	3,06	9,44	18,28	170	
	Компот из сухофруктов	150	180	1	-	14,97	56,85	
	итого за обед	530	660	40,99	43,46	162,01	953,25	
полдник	Чай с сахаром и молоком	180	200	0,12	0	10,2	41	
	Булочка домашняя	20	50	6,22	6,69	39,75	245,65	
	итого за полдник	200	250	6,34	6,69	49,95	286,65	

Неделя 2 День 1 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ р е
		1-3	3-7	белки	жиры	углевод ы		

завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	180	180	6,76	8,1	26,8	204,5
	Кофейный напиток	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3
	Батон с маслом (20/7, 30/10)	27	40	2,45	7,55	14,6	136
	итого за завтрак	357	400	13,41	19,05	60,2	463,8
2 завтрак	Сок	150	150	0,4	0,4	9,8	47
обед	капуста нарезная с растительным маслом	30	50	0,7	2,54	4,5	43,7
	Свекольник	150	180	20	24,1	92,8	377
	Бефстроганов из печени	50	80	12,96	5,2	3,2	209,36
	Гречка отварная	110	130	4,05	5,69	22,36	179
	Хлеб	40	50	3,06	9,44	18,28	170
	Кисель	150	180	1	-	14,97	56,85
итого за обед		530	670	41,77	46,97	156,11	1035,91
полдник	йогурт	100	100	0,12	0	10,2	41
	кондитерские изделия	20	50	5,2	2,6	38,4	229
	итого за полдник	120	150	5,32	2,6	48,6	270

Неделя 1		День 2 вторник						Энергетическая ценность	№ р е
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества					
		1-3	3-7	белки	жиры	углевод ы			
завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	180	180	10,9	16,7	49,7	292,9		
	Какао с молоком	150	180	3,67	3,19	15,82	187		
	Батон с маслом (20/7, 30/10)	27	40	2,45	7,55	14,6	136		
	итого за завтрак	357	400	17,02	27,44	80,12	615,9		
2 завтрак	Фрукты (Яблоко свежее)	100	100	0,8	0,2	15,2	69		
обед	Морковь порционно	30	50	0,46	2,9	4,36	45,5		
	Суп с вермишелью	150	180	27,7	16,6	83,6	285,1		
	Рагу овощное с мясом	160	200	1,89	5,97	15,77	177,44		
	Хлеб	40	50	3,06	9,44	18,28	170		
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,018	25,24	102,72		
итого за обед		530	660	33,51	34,928	147,25	780,76		
полдник	Чай без сахара	180	200	0,12	0	10,2	41		
	оладьи с повидлом(15/5,30/20)	20	50	8,11	8,83	37,72	363,04		
	итого за полдник	200	250	8,23	8,83	47,92	404,04		

Неделя 2		День 3 среда						Энергетическая ценность	№ р е
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества					
		1-3	3-7	белки	жиры	углевод ы			
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	180	180	6,7	8,4	23,9	197,9		
	Кофейный напиток	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3		
	Батон с маслом (20/7, 30/10)	27	40	2,45	7,55	14,6	136		
	итого за завтрак	357	400	13,35	19,35	57,3	457,2		
2 завтрак	Сок	150	150	0,4	0,4	9,8	47		
обед	Свекла отварная дольками	30	50	0,71	3,04	4,18	46,95		
	Суп с клецками	150	180	6,9	5,1	68,2	338,7		
	Капуста тушеная с курицей	110	120	3,2	4,1	14,6	109,7		
	курица отварная	40	80	17,8	11,36	0	185,97		
	Хлеб	40	50	3,06	9,44	18,28	170		
	Кисель	150	180	1	-	14,97	56,85		
итого за обед		520	660	32,67	33,04	120,23	908,17		
	Яйцо вареное	30	50	12,7	11,5	0,7	157		

полдник	хлеб пшеничный	30	40	3,06	9,44	18,28	170
	Чай с сахаром	150	180	2,8	3,2	4,1	117
	итого за полдник	210	270	18,56	24,14	23,08	444

Неделя 2 День 4 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ р е
		1-3	3-7	белки	жиры	углевод ы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	180	180	6,9	6,2	49,7	302,9	
	Какао с молоком	150	180	3,67	3,19	15,82	187	
	Батон с маслом (20/7, 30/10)	27	40	2,45	7,55	14,6	136	
	итого за завтрак	357	400	13,02	16,94	80,12	625,9	
2 завтрак	Фрукты (Яблоко свежее)	100	100	0,8	0,2	15,2	69	
	Икра кабачковая	30	50	1,56	3,18	3,42	47,4	
обед	щи из свежей капусты	150	180	4,2	7,2	7,1	113,2	
	Котлета из говядины	50	70	14,5	14,6	10,5	384	
	Перловка отварная	110	130	13,6	2,4	110,36	225,3	
	Хлеб	40	50	3,06	9,44	18,28	170	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,018	25,24	102,72	
	итого за обед	530	660	37,32	36,838	174,9	1042,62	
	Винегрет	30	50	0,96	3,11	5,04	54,91	
полдник	Чай с сахаром	150	180	2,8	3,2	4,1	117	
	итого за полдник	180	230	3,76	6,31	9,14	171,91	

Неделя 1 День 5 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ р е
		1-3	3-7	белки	жиры	углевод ы		
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	180	180	6,9	6,9	53,4	265,5	
	Кофейный напиток	150	180	4,2	3,4	18,8	123,3	
	Батон с маслом (20/7, 30/10)	27	40	2,45	7,55	14,6	136	
	итого за завтрак	357	400	13,55	17,85	86,8	524,8	
2 завтрак	Сок	150	150	0,4	0,4	9,8	47	
	Морковь порционно	30	50	0,46	2,9	4,36	45,5	
обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	180	5,83	4,55	13,6	118,8	
	оладьи из печени	50	80	19,78	13,66	37,41	290	
	рис отварной	110	130	4,3	6,4	44,02	251,64	
	Хлеб	40	50	3,06	9,44	18,28	170	
	Кисель	150	180	1	-	14,97	56,85	
	итого за обед	530	670	34,43	36,95	132,64	932,79	
	Молоко кипяченое	180	200	5,2	2,6	38,4	229	
полдник	оладьи с повидлом(15/5,30/20)	20	50	2,8	3,2	4,1	117	
	итого за полдник	200	250	8	5,8	42,5	346	