



МАДОУ Детский сад №555 1к

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального

/Байбурин Р.В./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)



Сезон:

Осень-Зима

Возрастная категория: Дети 3-7 л. пос. пищ.аллерг

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная на воде с раст. маслом	165	4,18	5,39	13,86	108	ЛАК0001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Завтрак	400	7,18	5,81	33,8	217	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
Обед						
Морковь тертая с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	КП22191
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22274
Плов из говядины	130	4,42	6,27	16,47	178	КП22475
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	КП22175
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	625	12,12	16,53	85,91	526	
Ужин						
Картофель отварной запеченный	100	2	2,2	15	89	ЛАК0020
Биточки рыбные с подливом овощным	100					ЛАК2631
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	420	3,8	2,44	29,18	164	
Всего в день	1 595	23,33	24,86	156,62	939	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая на воде с раст. маслом	165	6,16	7,26	29,37	206	ЛАКТ007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	9,56	7,74	51,23	327	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,04	20,63	83	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	4,6	42	КП22161
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	КП22091

Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным	120	3,48	5,64	26,82	172	ЛАК00022
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	665	19,37	21,2	107,85	784	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	120	6,72	4,32	27,68	179	ЛАКТ500
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Ужин	370	11,82	9,06	59,86	379	
Всего в день	1 590	41,5	38,04	239,57	1 574	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" б/м	165	9,24	11,22	22	211	ЛАК00049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Всего в Завтрак	400	12,24	11,64	41,94	321	
Завтрак второй						
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200	КП22171
Макароны отварные с маслом растительным	120	2,98	4,48	21,58	172	ЛК22566
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	715	21,5	19,51	107,39	741	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	150	8,4	5,4	34,6	224	ЛАКТ500
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Ужин	370	10	5,64	62,28	347	
Всего в день	1 635	43,97	36,86	219,34	1 441	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	2,4	1,5	22	112	ЛАКТ038
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	390	5,8	1,98	43,86	233	
Завтрак второй						
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Всего в Завтрак второй	150	0,15	0,02	12,75	36	
Обед						
Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36	КП22192

Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,8	4,67	17,19	127	КП22275
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	595	17,03	18,38	95,07	605	
Ужин						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	100	2,05	4,05	13,2	97	ЛАК0065
Биточки рыбные с подливом овощным	100					ЛАК2631
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	420	4,91	4,34	21,13	192	
Всего в день	1 555	27,89	24,71	172,81	1 066	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая вязкая на воде с раст маслом	165	4,73	6,38	14,96	153	ЛАКТ506
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Всего в Завтрак	400	7,73	6,8	34,9	263	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Всего в Завтрак второй	150	0,75	0,04	20,63	83	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	КП22174
Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	КП22272
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	675	20,64	20,96	77,2	577	
Ужин						
Макароны отварные с маслом растительным	120	2,98	4,48	21,58	172	ЛК22566
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Ужин	440	5,18	5,12	44,56	328	
Всего в день	1 665	34,29	32,92	177,29	1 251	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша геркулесовая на воде б/м	165	2,05	4,61	6,57	76	ЛАКТ019
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Всего в Завтрак	400	5,05	5,03	26,51	186	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	4,6	42	КП22161
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Каша рисовая вязкая на воде с раст маслом	120	3,44	4,64	10,88	111	ЛАКТ506
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	КП22091
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	КП22175
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	665	16,8	20,91	80,23	631	
Ужин						
Биточки рыбные с подливом овощным	100					ЛАК2631
Картофель отварной	100	2	2,2	15	89	ЛАК0012
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	420	4,86	2,49	22,93	185	
Всего в день	1 635	26,93	28,51	137,39	1 033	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная вязкая на воде с раст маслом	165	6,23	5,58	30,6	178	ЛАК2121
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	9,63	6,06	52,46	300	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
Рагу овощное с мясом	145	7,76	6,83	19,33	182	ЛАК0161
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	600	16,35	13,64	69,46	581	
Ужин						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Макароны отварные с маслом растительным	120	2,98	4,48	21,58	172	ЛК22566
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	380	6,34	5,67	32,41	289	
Всего в день	1 535	32,54	25,44	162,06	1 202	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая вязкая на воде с раст маслом	165	4,73	6,38	14,96	153	ЛАКТ506
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Всего в Завтрак	395	7,33	6,74	32,98	251	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007

Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
Обед						
Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14	КП22194
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
Жаркое по-домашнему (говядина)	120	19,1	4,22	13,49	130	ЛК22252
Компот из свежесмороженной смородины	200	0,2	0,02	17	48	КП22006
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	615	28,2	10,96	73,22	547	
Ужин						
Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	120	3,44	4,64	10,88	111	ЛАК0019
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	345	5,44	4,94	40,48	246	
Всего в день	1 505	41,19	22,71	154,4	1 077	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная на воде с раст. маслом	165	4,18	5,39	13,86	108	ЛАК0001
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	7,58	5,87	35,72	229	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Всего в Завтрак второй	150	0,23	0,08	7,73	32	
Обед						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло раст.)	40	0,81	0,8	9	48	КП22154
Пюре гороховое	120	12,3	3,36	29,58	199	КП22120
Рассольник домашний	200	4,58	6,18	11,56	120	ЛАКТ188
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	715	33,61	21,4	105,32	707	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	120	6,72	4,32	27,68	179	ЛАКТ500
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	340	8,52	4,56	41,86	253	
Всего в день	1 610	49,94	31,91	190,62	1 221	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" б/м	165	9,24	11,22	22	211	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	405	12,64	11,7	43,86	333	
Завтрак второй						
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55	КП22476

Всего в Завтрак второй	150	0,08	0,01	14,18	55	
Обед						
Салат из белокачанной капусты с яблоками	40	0,7	1,8	3,8	34	КП22365
Свекольник	200	1,6	4,13	10,93	88	ЛАК2219
Макароны отварные с маслом растительным	120	2,98	4,48	21,58	172	ЛК22566
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	715	18,2	21,52	93,99	664	
Ужин						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	100	2,05	4,05	13,2	97	ЛАК0065
Биточки рыбные с подливом овощным	100					ЛАК2631
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	420	3,85	4,29	27,38	171	
Всего в день	1 690	34,77	37,52	179,41	1 223	
Итого		356,34	303,48	1 789,5	12 028	
Среднее за период		35,63	30,35	178,95	1 203	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,85	22,71	59,51		