Утверждаю:

Заведующая МАДОУ

«Детский сад №1» с. Марёво

О.А. Андреева

**МЕНЮ**

**(1 день)**

**Сад 10,5 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор-**  **ник рецеп-тур** | **№ техн.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы. г** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 2 | Каша пшённая | 200 | 7,3 | 7,5 | 35,7 | 240,0 |
| 2013 | 75 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,66 | 3,78 | 20,88 | 137,4 |
| 2013 | 93 | Вафли | 20 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 154,4 |
|  |  |  |  | **11,64** | **11,33** | **74,55** | **497,15** |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 79 | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
|  |  |  |  | **0,9** | **0,18** | **17,71** | **76,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2008 | 54 | Салат из солёных огурцов | 40 | 0,15 | 1,74 | 0,4 | 17,75 |
| 2013 | 30 | Суп с гренками | 200 | 3,64 | 3,68 | - | 48,2 |
| 2013 | 66 | Жаркое по-домашнему | 200 | 13,9 | 14,1 | 15,0 | 243,5 |
| 2008 | 76 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 62,3 |
| 2008 | 86 | Хлеб | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 |
|  |  |  |  | **20,89** | **20,12** | **47,1** | **456,33** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 2012 | 449 | Оладьи с повидло | 130 | 9,05 | 8,11 | 55,15 | 330 |
| 2008 | 83 | Чай с сахаром | 200 | 0,11 | 0 | 14,22 | 57,2 |
|  |  |  |  | **9,16** | **8,11** | **69,37** | **387,2** |
|  |  | **Итого за день** |  | **42,59** | **39,74** | **208,73** | **1417,58** |

**(2 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор-**  **ник рецеп-тур** | **№ техн.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы. г** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 8 | Каша гречневая | 200 | 3,71 | 5,01 | 28,83 | 207,4 |
| 2013 | 82 | Какао с молоком | 200 | 6,0 | 5,0 | 21,3 | 154,6 |
| 2013 | 94 | Пряник | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |
|  |  |  |  |  |  |  | **471,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 79 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
|  |  |  |  | **0,9** | **0,18** | **17,71** | **76,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2008 | 19 | Салат капустный | 50 | 0,32 | 1,74 | 1,22 | 21,5 |
| 2013 | 31 | Суп крестьянский на м/б со сметаной | 200 | 7,7 | 8,3 | 23,6 | 185,8 |
| 2013 | 54 | Картофель тушеный с мясом | 200 | 13,9 | 14,1 | 15,0 | 243,5 |
| 2008 | 76 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 62,3 |
| 2008 | 86 | Хлеб | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 |
|  |  |  |  |  |  |  | **597,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 2012 | 89 | Йогурт, булка | 100/30 | 5,45 | 3,55 | 21,2 | 138,3 |
| 2008 | 83 | Чай с сахаром | 200 | 0,11 | 0 | 14,22 | 57,2 |
|  |  |  |  |  |  |  | **195,5** |
|  |  | **Итого за день** |  | **42,16** | **39,71** | **179,57** | **1264,98** |

**(3 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор-**  **ник рецеп-тур** | **№ техн.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы. г** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 4 | Каша манная | 200 | 6,05 | 7,9 | 30,3 | 216,6 |
| 2013 | 75 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,66 | 3,78 | 20,88 | 137,4 |
| 2013 | 93 | Вафли | 20 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 154,4 |
|  |  |  |  | **11,55** | **12,67** | **74,37** | **508,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 79 | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
|  |  |  |  | **0,9** | **0,18** | **17,71** | **76,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2008 | 19 | Салат из свеклы | 40 | 0,86 | 3,65 | 50,1 | 56,34 |
| 2013 | 32 | Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 6,03 | 4,01 | 20,05 | 146,0 |
| 2013 | 262 | Бефстроганов с рисом | 200 | 11,78 | 10,12 | 2,93 | 150,0 |
| 2008 | 76 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 62,3 |
| 2008 | 86 | Хлеб | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 |
|  |  |  |  | **21,87** | **18,38** | **104,78** | **499,22** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 2012 | 91 | Яйцо варёное | 0,5 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,0 |
|  | 84 | Булка | 30 | 2,35 | 9,15 | 15,5 | 153,6 |
| 2008 | 83 | Чай с сахаром | 200 | 0,11 | 0 | 14,22 | 57,2 |
|  |  |  |  | **7,54** | **13,75** | **30,0** | **273,8** |
|  |  | **Итого за день** |  | **41,86** | **44,98** | **226,86** | **1358,32** |

**(4 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор-**  **ник рецеп-тур** | **№ техн.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы. г** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 8 | Каша гречневая | 200 | 3,71 | 5,01 | 28,83 | 207,0 |
| 2013 | 75 | Какао с молоком | 200 | 6,0 | 5,0 | 21,3 | 154,4 |
| 2013 | 95 | Печенье | 22 | 2,0 | 2,1 | 15,8 | 89,0 |
|  |  |  |  | **11,71** | **12,11** | **65,93** | **450,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 79 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
|  |  |  |  | **0,9** | **0,18** | **17,71** | **76,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2008 | 21 | Салат из солёных огурцов | 25 | 0,15 | 1,74 | 0,4 | 17,75 |
| 2013 | 31 | Суп с клёцками на мясном бульоне | 200 | 2,06 | 3,10 | 12,58 | 86,50 |
| 2013 | 43 | Картофельное пюре | 130 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,0 |
| 2013 | 61 | Рыбная котлета | 60 | 16,27 | 4,67 | 3,88 | 123,95 |
| 2008 | 76 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 62,3 |
| 2008 | 86 | Хлеб | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 |
|  |  |  |  | **24,88** | **15,21** | **69,96** | **518,08** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 2012 | 84 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,35 | 9,15 | 15,5 | 153,6 |
| 2008 | 83 | Чай с сахаром | 200 | 0,11 | 0 | 14,22 | 57,2 |
|  |  |  |  | **2,46** | **9,15** | **29,72** | **210,8** |
|  |  | **Итого за день** |  | **39,95** | **36,65** | **183,32** | **1256,18** |

**(5 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор-**  **ник рецеп-тур** | **№ техн.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы. г** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 5 | Каша «Дружба» | 200 | 6,2 | 8,1 | 26,8 | 204,6 |
| 2013 | 82 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,66 | 3,78 | 20,88 | 137,6 |
| 2013 | 95 | Печенье | 20 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |
|  |  |  |  |  |  |  | **509,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| 2008 | 79 | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
|  |  |  |  |  |  |  | **76,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2008 | 19 | Салат из капусты и свёклы | 50 | 0,32 | 1,74 | 1,22 | 21,5 |
| 2013 | 33 | Щи с квашеной капустой на м/б со сметаной | 200 | 4,9 | 7,8 | 7,4 | 165,7 |
| 2013 | 57 | Сосиска с макаронами и подливой | 60/130/80 | 14,45 | 23,67 | 32,94 | 402,85 |
| 2008 | 76 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 62,3 |
| 2008 | 86 | Хлеб | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 |
|  |  |  |  |  |  |  | **736,93** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 2012 | 90 | Блины со сгущенным молоком | 100/30 | 69,76 | 21,8 | 70,9 | 195,9 |
| 2008 | 83 | Чай с сахаром | 200 | 0,11 | 0 | 14,22 | 57,2 |
|  |  |  |  |  |  |  | **253,1** |
|  |  | **Итого за день** |  | **42,16** | **39,71** | **179,57** | **1575,93** |

**(6 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор-**  **ник рецеп-тур** | **№ техн.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы. г** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 4 | Каша манная | 200 | 6,05 | 7,9 | 30,3 | 216,6 |
| 2013 | 82 | Какао молоком | 200 | 6,0 | 5,0 | 21,3 | 154,6 |
| 2013 | 94 | Пряник | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |
|  |  |  |  | **13,82** | **14,31** | **74,1** | **481,0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| 2008 | 79 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
|  |  |  |  |  |  |  | **76,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2008 | 11 | Салат из кукурузы | 50 | 1,72 | 3,71 | 4,92 | 59,58 |
| 2013 | 25 | Суп рыбный со сметаной | 200 | 6,5 | 3,18 | 17,73 | 116,68 |
| 2013 | 65 | Азу | 200 | 13,9 | 14,1 | 15,0 | 243,5 |
| 2008 | 76 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 62,3 |
| 2008 | 86 | Хлеб | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 |
|  |  |  |  | **25,32** | **21,59** | **69,35** | **566,64** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 2012 | 68 | Омлет, булка | 100/30 | 9,65 | 15,93 | 1,82 | 189,28 |
| 2008 | 83 | Чай с сахаром | 200 | 0,11 | 0 | 14,22 | 57,2 |
|  |  |  |  | **9,76** | **15,93** | **16,04** | **246,48** |
|  |  | **Итого за день** |  | **48,9** | **51,83** | **159,49** | **1294,12** |

**(7 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор-**  **ник рецеп-тур** | **№ техн.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы. г** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 3 | Суп молочный с макаронами | 200 | 7,33 | 6,0 | 35,2 | 224,6 |
| 2013 | 75 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,66 | 3,78 | 20,88 | 137,4 |
| 2013 | 84 | Булка с маслом | 30/10 | 2,35 | 9,15 | 15,5 | 153,6 |
|  |  |  |  | **14,34** | **18,93** | **71,58** | **515,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 79 | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
|  |  |  |  | **0,9** | **0,18** | **17,71** | **76,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2008 | 14 | Салат свекольный | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,01 | 56,3 |
| 2013 | 28 | Суп фасолевый на м/б со сметаной | 200 | 4,95 | 15,09 | 88,72 | 216,4 |
| 2013 | 59 | Плов с курой | 200 | 7,4 | 4,58 | 21,04 | 152,7 |
| 2008 | 76 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 62,3 |
| 2008 | 86 | Хлеб | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 |
|  |  |  |  | **16,41** | **23,92** | **146,47** | **572,28** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 2012 | 88 | Пирожок с капустой | 100 | 6,83 | 9,9 | 29,48 | 249,18 |
| 2008 | 83 | Чай с сахаром | 200 | 0,11 | 0 | 14,22 | 57,2 |
|  |  |  |  | **9,76** | **15,93** | **16,04** | **306,38** |
|  |  | **Итого за день** |  | **41,41** | **58,96** | **251,8** | **1471,16** |

**(8 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор-**  **ник рецеп-тур** | **№ техн.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы. г** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 7 | Каша геркулесовая | 200 | 6,5 | 8,3 | 27,0 | 210,6 |
| 2013 | 82 | Какао с молоком | 200 | 6,0 | 5,0 | 21,3 | 154,4 |
| 2013 | 93 | Вафли | 20 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |
|  |  |  |  | **13,34** | **14,29** | **71,49** | **471,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 79 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
|  |  |  |  | **0,9** | **0,18** | **17,71** | **76,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2008 | 18 | Салат морковный | 60 | 0,47 | 3,05 | 4,7 | 46,9 |
| 2013 | 26 | Борщ на м/б со сметаной | 200 | 2,76 | 6,95 | 20,67 | 124,15 |
| 2013 | 51 | Котлета мясная | 70 | 7,4 | 6,58 | 21,04 | 152,7 |
| 2015 | 39 | Греча | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,3 |
| 2015 | 74 | Подлива | 35 | 0,55 | 1,43 | 2,67 | 28,7 |
| 2008 | 76 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 62,3 |
| 2008 | 86 | Хлеб | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 |
|  |  |  |  | **20,11** | **22,67** | **106,54** | **661,63** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 2012 | 87 | Творожная запеканка с повидлом | 100/30 | 22,5 | 13,2 | 37,8 | 360,9 |
| 2008 | 83 | Чай с сахаром | 200 | 0,11 | 0 | 14,22 | 57,2 |
|  |  |  |  | **22,61** | **13,2** | **52,02** | **418,1** |
|  |  | **Итого за день** |  | **56,96** | **50,34** | **247,76** | **1628,33** |

**(9 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор-**  **ник рецеп-тур** | **№ техн.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы. г** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 2 | Каша пшённая | 200 | 7,3 | 7,5 | 35,7 | 240,6 |
| 2013 | 75 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,66 | 3,78 | 20,88 | 137,4 |
| 2013 | 93 | Вафли | 20 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |
|  |  |  |  | **13,34** | **12,29** | **71,49** | **471,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 79 | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
|  |  |  |  | **0,9** | **0,18** | **17,71** | **76,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2008 | 21 | Салат из солёных огурцов | 25 | 0,15 | 1,74 | 0,4 | 17,75 |
| 2013 | 34 | Рассольник на м/б со сметаной | 200 | 4,6 | 7,4 | 14,7 | 147,5 |
| 2013 | 65 | Гороховое пюре с мясом | 200 | 60,8 | 14,4 | 109,4 | 783,1 |
| 2008 | 76 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 62,3 |
| 2008 | 86 | Хлеб | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 |
|  |  |  |  | **68,75** | **24,14** | **156,2** | **1095,23** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 2012 | 85 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/10/20 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 |
| 2008 | 83 | Чай с сахаром | 200 | 0,11 | 0 | 14,22 | 57,2 |
|  |  |  |  | **11,74** | **24,74** | **40,98** | **438,37** |
|  |  | **Итого за день** |  | **94,73** | **63,35** | **286,38** | **2082,2** |

**(10 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор-**  **ник рецеп-тур** | **№ техн.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы. г** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 7 | Каша геркулесовая | 200 | 6,5 | 8,3 | 27,0 | 210,0 |
| 2013 | 75 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,66 | 3,78 | 20,88 | 137,4 |
| 2013 | 93 | Вафли | 20 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 154,4 |
|  |  |  |  | **12,0** | **13,07** | **71,07** | **501,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| 2013 | 79 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
|  |  |  |  | **0,9** | **0,18** | **17,71** | **76,9** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2008 | 11 | Салат из зелёного горошка | 50 | 1,78 | 3,1 | 3,74 | 50,1 |
| 2013 | 74 | Суп фасолевый на мясном бульоне | 200 | 4,95 | 15,09 | 88,72 | 216,4 |
| 2013 | 44 | Макароны отварные | 130 | 5,76 | 0,83 | 31,14 | 155,1 |
| 2013 | 54 | Гуляш мясной | 160 | 20,62 | 16,3 | 5,25 | 250,0 |
| 2008 | 76 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 62,3 |
| 2008 | 86 | Хлеб | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 |
|  |  |  |  | **36,31** | **35,92** | **160,55** | **818,48** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 2012 | 68 | Булка в омлете | 100 | 10,63 | 18,74 | 2,68 | 246,3 |
| 2008 | 83 | Чай с сахаром | 200 | 0,11 | 0 | 14,22 | 57,2 |
|  |  |  |  | **10,74** | **18,74** | **16,9** | **303,5** |
|  |  | **Итого за день** |  | **59,95** | **67,91** | **266,23** | **1700,68** |