

ГБОУ "СОШ-ДС №1 г.Магас"

Утверждаю:

Директор _____ Т.А.Хашиева



Меню приготавливаемых блюд в детском саду

Возрастная категория			3-7 лет								
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Наименование блюда	Вес готового блюда, г	пищевые вещества(г)			Энергет. ценность(кк	витС мгр	№ рецептуры
						Б	Ж	У			
1	1	Завтрак	горячее	Каша манная молочная	200,00	6,25	7,11	34,23	223,55	1,35	168
			напиток	Кофейный напиток на молоке	180,00	2,61	2,88	14,36	88,72	1,17	395
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	55,00	5,40	7,45	19,68	130,70	0,07	3
итого за завтрак					435,00	11,94	13,93	68,26	430,23	2,52	
2 завтрак			фрукты	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
итого за второй завтрак					100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед			салат	Салат из моркови со сметаной	60,00	0,82	0,77	4,04	24,81	2,86	42
			1 горячее	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250,00	7,22	9,04	19,56	158,15	11,50	81
			2 горячее	Макароны отварные	100,00	3,67	3,01	17,63	112,77	0,00	317
			2 горячее	Котлета из говядины	70,00	7,90	8,95	10,07	70,89	0,20	282
			2 горячее	Соус сметанный	30,00	0,43	1,52	1,86	19,67	0,00	118
			напиток	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	98,60	4,00	372
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
итого за обед					750,00	23,23	23,78	96,72	578,88	18,56	
Полдник уплотненный			салат	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,00	30,76	12,41	56,08	445,76	12,26	20
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
			горячее	Творожные оладьи со сгущенным молоком	115,00	16,80	9,17	32,90	268,55	6,36	239
			напиток	Чай с молоком	180,00	2,73	2,91	14,32	89,35	1,23	394
итого за уплотненный полдник					395,00	53,33	24,82	122,98	897,66	19,85	
итого за 1 день					1680,00	88,91	62,92	297,76	1950,77	50,94	
1	2	Завтрак	горячее	Суп молочный вермишелевый	250,00	5,98	7,72	18,25	156,90	2,21	93
			напиток	Какао с молоком	180,00	3,68	3,82	15,46	105,08	1,43	397
			хлеб	Бутерброд с маслом	45	3,08	3,95	19,68	117,96	0,00	2
итого за завтрак					475,00	12,74	15,48	53,40	379,94	3,64	
2 завтрак			фрукты	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	368
итого за второй завтрак					100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед			1 горячее	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	250,00	3,64	9,95	9,86	106,40	19,57	57
			2 горячее	Пюре картофельное	150,00	3,24	4,84	21,92	134,40	25,89	321
			2 горячее	Гуляш из говядины	100,00	13,75	11,64	5,03	166,66	0,74	277
			напиток	Компот из сухофруктов	180,00	1,04	0,06	26,17	110,24	0,80	376
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1

<i>итого за обед</i>					720,00	24,70	26,81	82,66	611,70	47,00	
Полдник уплотненный			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
			горячее	Плов с курицей	180,00	19,33	12,67	34,29	359,00	9,15	304
			напиток	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	399
<i>итого за уплотненный полдник</i>					400,00	23,27	13,17	72,15	535,80	12,75	
<i>итого за 2 день</i>					1695,00	62,21	55,96	229,20	1623,45	73,39	
1	3	Завтрак	горячее	Каша пшеничная молочная	200,00	5,82	7,15	26,83	189,25	1,30	172
			напиток	Какао с молоком	180,00	3,68	3,82	15,46	105,08	1,43	397
			хлеб	Бутерброд с маслом	45,00	3,08	3,95	19,68	117,96	0,00	2
<i>итого за завтрак</i>					425,00	12,57	14,92	61,97	412,29	2,73	
2 завтрак			фрукты	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
<i>итого за второй завтрак</i>					100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед			салат	Винегрет	60,00	1,08	3,22	5,70	55,70	10,85	45
			1 горячее	Суп картофельный с рисом и говядиной	250,00	4,50	10,38	13,03	151,48	8,75	86
			2 горячее	Макароны отварные	100,00	3,67	3,01	17,63	112,77	0,00	317
			2 горячее	Тефтели из говядины	70,00	7,36	11,38	11,54	164,40	1,60	288
			2 горячее	Соус молочный	30,00	0,61	1,66	1,85	21,11	0,20	350
			напиток	Компот из сухофруктов	180,00	1,04	0,06	26,17	110,24	0,80	376
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
<i>итого за обед</i>					730,00	21,29	30,03	95,59	709,71	22,20	
Полдник уплотненный			горячее	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	155,00	8,59	6,09	38,64	183,00	0,00	313
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
			напиток	Кефир (3,2%)	180,00	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	401
			выпечка	Ватрушка с творогом	80,00	10,50	6,26	33,30	230,14	3,66	458
<i>итого за уплотненный полдник</i>					455,00	27,35	18,43	98,82	613,34	4,92	
<i>итого за 3 день</i>					1710,00	61,61	63,77	266,18	1779,34	39,85	
1	4	Завтрак	горячее	Каша рисовая молочная	200,00	3,09	4,98	32,09	177,04	1,69	169
			напиток	Кофейный напиток на молоке	180,00	2,61	2,88	14,36	88,72	1,17	395
			хлеб	Бутерброд с маслом	45,00	3,08	3,95	19,68	117,96	0,00	2
<i>итого за завтрак</i>					425,00	8,78	11,81	66,12	383,72	2,86	
2 завтрак			фрукты	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	368
<i>итого за второй завтрак</i>					100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед			салат	Салат из свёклы	60,00	0,81	3,65	5,19	56,30	5,40	33
			1 горячее	Суп фасолевый на мясокостном бульоне	250,00	7,32	9,04	19,06	223,77	11,50	87
			2 горячее	Плов из говядины	150,00	14,17	11,96	25,10	263,92	2,05	375
			напиток	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	98,60	4,00	372
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
<i>итого за обед</i>					700,00	25,50	25,13	92,91	736,59	22,95	
Полдник уплотненный			салат	Огурцы соленные	60,00	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	70
			горячее	Макароны отварные с маслом и сыром	150,00	11,17	10,29	31,78	264,00	0,21	206
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
			напиток	Чай сладкий с лимоном	200,00	0,19	3,65	11,96	47,08	0,16	412

выпечка				Вафли	70,00	1,96	2,31	54,11	247,80	0,00	607
итого за уплотненный полдник					520,00	16,84	16,63	119,03	661,27	6,37	
итого за 4 день					1745,00	52,62	54,06	299,06	1877,59	42,18	
1	5	Завтрак	горячее	Каша молочная геркулесовая	200,00	5,39	8,52	38,49	187,00	1,69	170
			напиток	Чай с молоком	180,00	2,73	2,91	14,32	89,35	1,23	394
			хлеб	Бутерброд с маслом	45,00	3,08	3,95	19,68	117,96	0,00	2
итого за завтрак					425,00	11,20	15,37	72,49	394,31	2,92	
2 завтрак			фрукты	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
итого за второй завтрак					100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед			салат	Винегрет	60,00	1,08	3,22	5,70	55,70	10,85	45
			1 горячее	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250,00	1,74	5,13	9,21	85,29	38,21	67
			2 горячее	Пюре картофельное	150,00	3,24	4,84	21,92	134,40	25,89	321
			2 горячее	Котлета из курицы, запеченная с молочным соусом	110,00	12,13	12,87	8,06	218,79	4,46	324
			напиток	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	98,60	4,00	372
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
итого за обед					810,00	21,37	26,55	88,44	686,78	83,41	
Полдник уплотненный			горячее	Рис отварной	150,00	3,79	3,71	36,74	210,00	0,00	315
			горячее	Рыба, тушенная с овощами в соусе	70,00	9,04	5,73	4,01	103,72	6,82	247
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
			напиток	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	399
итого за уплотненный полдник					440,00	16,77	9,94	78,61	490,52	10,42	
итого за 5 день					1775,00	49,74	52,26	249,34	1615,61	106,74	
2	6	Завтрак	горячее	Каша рисовая молочная	200,00	3,09	4,98	32,09	177,04	1,69	169
			напиток	Кофейный напиток на молоке	180,00	2,61	2,88	14,36	88,72	1,17	395
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	55,00	5,40	7,45	19,68	130,70	0,07	3
итого за завтрак					435,00	11,10	15,31	66,12	396,46	2,93	
2 завтрак			фрукты	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
итого за второй завтрак					100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед			салат	Салат из моркови со сметаной	60,00	0,82	0,77	4,04	24,81	2,86	42
			1 горячее	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250,00	7,22	9,04	19,56	158,15	11,50	81
			2 горячее	Макароны отварные	150,00	5,49	4,57	26,44	168,00	0,00	317
			2 горячее	Котлета из курицы, запеченная с молочным соусом	110,00	12,13	12,87	8,06	218,79	4,46	324
			напиток	Компот из сухофруктов	180,00	1,04	0,06	26,17	110,24	0,80	376
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
итого за обед					790,00	29,73	27,63	103,95	773,99	19,62	
Полдник уплотненный			салат	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	60,00	1,07	3,05	3,33	43,72	17,75	21
			горячее	Омлет натуральный	80,00	8,32	10,54	1,52	125,79	0,30	215
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
			напиток	Чай сладкий с лимоном	200,00	0,19	3,65	11,96	47,08	0,16	412
			выпечка	Пряник	70,00	4,13	3,29	52,50	256,20	0,00	608
итого за уплотненный полдник					450,00	16,75	20,84	88,99	566,79	18,21	
итого за 6 день					1775,00	57,98	64,18	268,86	1781,24	50,77	

2	7	Завтрак	горячее	Каша пшённая молочная	200,00	9,56	8,53	44,55	200,00	1,69	167
			напиток	Какао с молоком	180,00	3,68	3,82	15,46	105,08	1,43	397
			хлеб	Бутерброд с маслом	45,00	3,08	3,95	19,68	117,96	0,00	2
итого за завтрак					425,00	16,32	16,29	79,69	423,04	3,12	
2 завтрак		фрукты		Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	368
итого за второй завтрак					100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед		салат		Салат из свёклы	60,00	0,81	3,65	5,19	56,30	5,40	33
			1 горячее	Суп картофельный с рисом и говядиной	250,00	4,50	10,38	13,03	151,48	8,75	86
			2 горячее	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,59	6,10	38,64	243,00	0,00	314
			2 горячее	Гуляш из говядины	100,00	13,75	11,64	5,03	166,66	0,74	277
			напиток	Кисель	180,00	0,46	0,00	25,82	102,97	25,00	377
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
итого за обед					780,00	31,14	32,09	107,39	814,42	39,89	
Полдник уплотненный		салат		Салат из моркови десертный	60,00	0,74	0,17	6,93	31,92	2,85	41
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
			напиток	Чай с молоком	180,00	2,73	2,91	14,32	89,35	0,18	394
			выпечка	Блинчики, фаршированные творогом со сметаной	135,00	14,70	17,37	44,79	386,98	4,37	267
итого за уплотненный полдник					415,00	21,21	20,77	85,72	602,25	7,40	
итого за 7 день					1720,00	70,17	69,64	293,80	1935,71	60,41	
2	8	Завтрак	горячее	Каша манная молочная	200,00	6,25	7,11	34,23	223,55	1,35	168
			напиток	Кисель	180,00	0,46	0,00	25,82	102,97	25,00	377
			хлеб	Бутерброд с маслом	45,00	3,08	3,95	19,68	117,96	0,00	2
итого за завтрак					425,00	14,87	15,65	80,01	507,28	26,35	
2 завтрак		фрукты		Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
итого за второй завтрак					100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Обед		1 горячее		Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	250,00	3,64	9,95	9,86	106,40	19,57	57
			2 горячее	Пюре картофельное	150,00	3,24	4,84	21,92	134,40	25,89	321
			2 горячее	Тефтели из говядины	70,00	7,36	11,38	11,54	164,40	1,60	288
			2 горячее	Соус молочный	30,00	0,61	1,66	1,85	21,11	0,20	350
			напиток	Компот из сухофруктов	180,00	1,04	0,06	26,17	110,24	0,80	376
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
итого за обед					720,00	18,93	28,20	91,01	630,55	48,05	
Полдник уплотненный		салат		Винегрет	60,00	1,08	3,22	5,70	55,70	10,85	45
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
			напиток	Какао с молоком	180,00	3,68	3,82	15,46	105,08	1,43	397
			горячее	Творожная запеканка со сметаной	130,00	23,66	11,88	19,72	266,21	11,04	237
итого за уплотненный полдник					410,00	31,45	19,24	60,56	520,99	23,32	
итого за 8 день					1655,00	65,65	63,50	241,37	1702,82	107,72	
2	9	Завтрак	горячее	Каша гречневая молочная	200,00	6,21	6,88	27,90	184,00	1,69	166
			напиток	Чай с молоком	180,00	2,73	2,91	14,32	89,35	1,23	394
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	55,00	5,40	7,45	19,68	130,70	0,07	3
итого за завтрак					435,00	14,34	17,23	61,90	404,05	2,99	

2 завтрак			фрукты	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	368
итого за второй завтрак					100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед			салат	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,00	0,72	3,04	6,31	53,54	22,80	20
			1 горячее	Суп картофельный на мясокостном бульоне	200,00	4,37	6,42	19,85	150,45	24,00	77
			2 горячее	Плов из говядины	150,00	14,17	11,96	25,10	263,92	2,05	375
			напиток	Кисель	180,00	0,46	0,00	25,82	102,97	25,00	377
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
итого за обед					630,00	22,76	21,73	96,76	664,88	73,85	
Уплотненный полдник			салат	Салат из свёклы	60,00	0,81	3,65	5,19	56,30	5,40	33
			горячее	Макароны отварные	150,00	5,49	4,57	26,44	168,00	0,00	317
			горячее	Яйцо варёное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	227
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
			напиток	Кофейный напиток на молоке	180,00	2,61	2,88	14,36	88,72	1,17	395
			выпечка	Пряник	70,00	4,13	3,29	52,50	256,20	0,00	608
итого за уплотненный полдник					540,00	16,08	14,71	118,17	663,22	6,57	
итого за 9 день					1705,00	54,68	54,16	297,82	1828,15	93,41	
2	10	Завтрак	горячее	Суп молочный рисовый	250,00	6,50	7,61	25,23	185,61	2,28	101
			напиток	Чай с молоком	180,00	2,73	2,91	14,32	89,35	1,23	394
			хлеб	Бутерброд с маслом	45,00	3,08	3,95	19,68	117,96	0,00	2
итого за завтрак					475,00	12,31	14,47	59,23	392,91	3,51	
2 завтрак			фрукты	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
итого за второй завтрак					100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед			1 горячее	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	250,00	4,55	5,94	17,50	200,81	14,96	91/128
			2 горячее	Пюре картофельное	150,00	3,24	4,84	21,92	134,40	25,89	321
			2 горячее	Рыба, тушеная с овощами в соусе	70,00	9,04	5,73	4,01	103,72	6,82	247
			напиток	Компот из сухофруктов	180,00	1,04	0,06	26,17	110,24	0,80	376
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
итого за обед					690,00	20,91	16,89	89,28	643,17	48,46	
Уплотненный полдник			горячее	Макароны отварные	100,00	5,48	4,50	26,44	167,57	0,00	317
			горячее	Голубцы ленивые со сметанным соусом	150,00	7,61	14,24	15,09	177,26	33,43	298
			хлеб	Хлеб	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	1
			напиток	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	399
итого за уплотненный полдник					470,00	17,03	19,24	79,39	521,63	37,03	
итого за 10 день					1735,00	50,65	51,00	237,70	1601,71	99,00	