|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:Заведующий МБДОУ «Таеженский детский сад»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Ю.Прокопьева«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_Приказ №\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**МБДОУ «Таеженский детский сад»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | День №1 - завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Макароны с тертым сыромКофейный напиток | 200200 | 8,833,8 | 23,714,3 | 44,5721,20 | 235,35125,00 |
|  | День №1 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты  | 130 | 0,51 | 0 | 13,4 | 56,25 |
|  | День №1 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклыСуп овощной со сметанойЖаркое по-домашнемуКомпот из сухофруктов | 60250260200 | 1,022,5819,660,00 | 3,006,3619,300,00 | 6,4331,3233,1627,20 | 104,53125,48356,89104,53 |
|  | День №1 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Каша геркулесовая с изюмомЧай с молокомКондитерские изделия | 20020020 | 8,682,961,25 | 10,513,203,55 | 31,3119,769,15 | 254,36114,9774,00 |
|  | ИТОГО: |  | 57,33 | 74,75 | 291,71 | 1797,36 |
| №рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | День №2 - завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная с масломКакао на молокеСыр Масло сливочное | 200/5200205 | 8,04,684,600,03 | 10,005,145,804,12 | 31,5022,610,000,04 | 248,00150,5672,0032,50 |
|  | День №1 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Отвар из шиповника | 200 | 0,6 | 0,00 | 26,00 | 101,56 |
|  | День №1 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат из зеленого горошка сельди и лукаЩи со сметанойСосиска отварная соус сметанныйКаша гречневая рассыпчатаякисель | 602505020150200 | 3,373,005,050,688,541,36 | 3,374,615,824,748,420,00 | 1,7216,60,951,3442,0029,02 | 63,98119,5151,7150,71215,63116,19 |
|  | День №1 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Булка слоенаяСалат морковный с яблоками и изюмомЧай с сахаром | 6060200 | 4,070,70,20 | 0,503,000,00 | 30,109,9715,04 | 186,3459,9357,19 |
|  | ИТОГО: |  | 52,2 | 66,33 | 281,16 | 1922,51 |
| №рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | День №3 - завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный вермишелевыйЧай с лимономМасло сливочное | 25020010 | 7,750,070,05 | 10,210,018,25 | 34,4715,310,08 | 252,8561,6265,00 |
|  | День №3 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Сок  | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
|  | День №3 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат летнийСуп-пюре гороховыйПлов из птицыКомпот из сухофруктов | 60250230(150/80)200 | 0,437,8625,250,00 | 3,014,2956,560,00 | 3,0723,5748,3727,20 | 41,66172,14505,75104,53 |
|  | День №3 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Рыба под омлетомЧай с сахаром | 200200 | 29,750,00 | 14,300,20 | 6,4815,04 | 217,6657,19 |
|  | ИТОГО: |  | 80,20 | 97,65 | 246,06 | 1800,4 |
| №рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | День №4 - завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Ленивые вареники с маслом и сахаромСметанный соусКофейный напиток | 15050200 | 19,761,682,79 | 12,3611,853,19 | 22,983,3619,71 | 280,37126,76118,69 |
|  | День №4 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (мандарины) | 100 | 0,80 | 0,00 | 8,10 | 40,00 |
|  | День №4 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат витаминный (салат летний в летний период)Рассольник на к/б со сметанойКартофельное пюреГуляш из сердца(говяжье) с соусомКомпот их с/ф | 6025015580/40200 | 0,952,963,112,800,56 | 3,006,316,523,360,00 | 3,7920,1814,331,627,89 | 45,57145,95130,43243,00113,79 |
|  | День №4 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Шарлотка с яблокамиСоус молочныйЧай с молоком | 20050200 | 4,841,362,96 | 5,468,693,20 | 15,869,7219,76 | 207,28123,53114,97 |
|  | ИТОГО: |  | 82,97 | 64,76 | 217,55 | 1936,72 |
| №рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | День №5 - завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Каша кукурузнаяЧай с сахаромСырМасло сливочное | 2002002010 | 6,760,204,600,05 | 8,610,005,808,25 | 36,5815,040,000,08 | 319,2257,1972,0065,00 |
|  | День №5 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Сок  | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
|  | День №5 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат из тертой моркови с сахаром (салат летний на летний период)Суп картофельный с клецкамиГолубцы ленивыеКисель  | 60250230200 | 0,683,7518,500,08 | 6,043,2918,110,00 | 6,2916,8435,7228,61 | 82,08111,94379,54108,03 |
|  | День №5 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Блины с повидломЧай с молоком | 70200/6 | 4,062,96 | 5,293,20 | 30,3819,76 | 180,30114,97 |
|  | ИТОГО: |  | 50,68 | 59,41 | 261,97 | 1812,27 |
| №рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | День №6 - завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная, жидкаяМасло сливочноеКакао на молоке | 25010200 | 7,750,053,28 | 10,068,253,54 | 38,860,0820,26 | 326,1065,00121,56 |
|  | День №6 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты(яблоко) | 125 | 0,46 | 0,00 | 11,96 | 51,75 |
|  | День №6 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварных овощейБорщ со сметанойТефтели в томатно-сметанном соусеКартофельное пюреКомпот из свежих фруктов | 60250/585/50155200 | 1,172,8514,623,10,00 | 3,046,3118,536,520,00 | 8,1618,4614,9314,3322,02 | 63,11137,82282,48130,43120,19 |
|  | День №6 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Плов фруктовыйПеченье Молоко  | 15040200 | 5,782,55,60 | 12,267,106,40 | 81,6518,309,40 | 460,14148,00166,00 |
|  | ИТОГО: |  | 55,20 | 82,83 | 312,68 | 2357,67 |
| №рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | День №7 - завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный рисовыйМасло сливочноеКофейный напиток | 25010200 | 5,510,054,20 | 10,698,254,80 | 36,940,0822,05 | 263,5365,00143,10 |
|  | День №7 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Сок  | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
|  | День №7 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет Суп рыбныйКотлета в соусеМакароны отварныеКисель  | 6025075/30150200 | 1,017,9811,405,421,36 | 1,2212,6912,504,280,00 | 5,7617,736,1537,1526,02 | 37,52213,01189,30199,00116,19 |
|  | День №7 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Омлет Салат с капустой, морковью и яблокомЧай с сахаром | 7060200 | 7,091,000,08 | 11,953,960,00 | 5,623,0028,61 | 139,5752,20108,03 |
|  | ИТОГО: |  | 54,14 | 71,16 | 320,65 | 1848,45 |
| №рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | День №8 - завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Творожный пудинг со сгущенным молокомЧай с сахаром | 200/30200 | 24,262,96 | 8,313,20 | 39,7519,76 | 330,81114,97 |
|  | День №8 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Сок  | 200 | 1,0 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
|  | День №8 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежей капусты с соленым огурцом (салат летний на летний период)Бульон куриный с дом.лапшойКурица отварная с соусомКарт.пюреКомпот из с/ф | 6025070/50155200 | 1,007,0715,583,100,00 | 3,960,913,386,520,00 | 3,0048,800,3814,3327,20 | 48,20219,33175,63130,43104,53 |
|  | День №8 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Пирог с яблокамиМолоко  | 60200 | 4,845,60 | 5,466,40 | 47,509,40 | 247,28166,00 |
|  | ИТОГО: |  | 71,69 | 48,88 | 276,71 | 1832,97 |
| №рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | День №9 - завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая на молокеМолоко Конд.изделия | 25020040 | 9,925,602,50 | 10,266,407,10 | 43,919,4018,30 | 307,71166,00148,00 |
|  | День №9 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Сок  | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
|  | День №9 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварных овощейСуп крестьянский с курицей и сметанойКотлета рыбнаяСложный гарнирКисель  | 60250/2580150200 | 1,1713,203,501,36 | 3,046,545,760,00 | 8,168,0016,5029,02 | 63,11144,0022,44116,19 |
|  | День №9 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с творогомЧай с сахаром | 70200 | 9,400,20 | 9,910,00 | 31,0415,04 | 247,5657,19 |
|  | ИТОГО: |  | 55,89 | 49,83 | 251,84 | 1832,19 |
| №рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | День №10 - завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка рисовая с молочным соусомКакао на молоке | 200/30200 | 22,404,68 | 26,305,14 | 50,3222,61 | 287,40150,56 |
|  | День №10 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
|  | День №10 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат свекольный с зеленым горошкомСуп с фрикаделькамиБефстроганов из печени со сметанным соусомКарт.пюреКомпот из с/ф | 6025075/50155200 | 1,0211,9618,933,10,56 | 3,0013,7615,776,520,00 | 6,4314,852,6314,3327,89 | 64,57218,03248,36130,43113,79 |
|  | День №10 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель отварнаяСосиска отварнаяЧай с сахаром | 150/1050200 | 5,425,050,20 | 4,2815,820,00 | 37,150,9515,04 | 199,00151,7457,19 |
|  | ИТОГО: |  | 81,76 | 91,71 | 256,77 | 1914,07 |

Ежедневно:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 0,45 | 39,22 | 174,75 |
|  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 2,44 | 0,37 | 15,05 | 71,25 |