|  |  |
| --- | --- |
|  | 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 сыром  Кофейный напиток | 200  200 | 8,83  3,8 | 23,71  4,3 | 44,57  21,20 | 235,35  125,00 |
|  | День №1 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 130 | 0,51 | 0 | 13,4 | 56,25 |
|  | День №1 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы  Суп овощной со сметаной  Жаркое по-домашнему  Компот из сухофруктов | 60  250  260  200 | 1,02  2,58  19,66  0,00 | 3,00  6,36  19,30  0,00 | 6,43  31,32  33,16  27,20 | 104,53  125,48  356,89  104,53 |
|  | День №1 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Каша геркулесовая с изюмом  Чай с молоком  Кондитерские изделия | 200  200  20 | 8,68  2,96  1,25 | 10,51  3,20  3,55 | 31,31  19,76  9,15 | 254,36  114,97  74,00 |
|  | 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 маслом  Какао на молоке  Сыр  Масло сливочное | 200/5  200  20  5 | 8,0  4,68  4,60  0,03 | 10,00  5,14  5,80  4,12 | 31,50  22,61  0,00  0,04 | 248,00  150,56  72,00  32,50 |
|  | 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 лука  Щи со сметаной  Сосиска отварная соус сметанный  Каша гречневая рассыпчатая  кисель | 60  250  50  20  150  200 | 3,37  3,00  5,05  0,68  8,54  1,36 | 3,37  4,6  15,82  4,74  8,42  0,00 | 1,72  16,6  0,95  1,34  42,00  29,02 | 63,98  119,5  151,71  50,71  215,63  116,19 |
|  | День №1 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Булка слоеная  Салат морковный с яблоками и изюмом  Чай с сахаром | 60  60  200 | 4,07  0,7  0,20 | 0,50  3,00  0,00 | 30,10  9,97  15,04 | 186,34  59,93  57,19 |
|  | 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 вермишелевый  Чай с лимоном  Масло сливочное | 250  200  10 | 7,75  0,07  0,05 | 10,21  0,01  8,25 | 34,47  15,31  0,08 | 252,85  61,62  65,00 |
|  | День №3 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
|  | День №3 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат летний  Суп-пюре гороховый  Плов из птицы  Компот из сухофруктов | 60  250  230(150/80)  200 | 0,43  7,86  25,25  0,00 | 3,01  4,29  56,56  0,00 | 3,07  23,57  48,37  27,20 | 41,66  172,14  505,75  104,53 |
|  | День №3 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Рыба под омлетом  Чай с сахаром | 200  200 | 29,75  0,00 | 14,30  0,20 | 6,48  15,04 | 217,66  57,19 |
|  | 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 сахаром  Сметанный соус  Кофейный напиток | 150  50  200 | 19,76  1,68  2,79 | 12,36  11,85  3,19 | 22,98  3,36  19,71 | 280,37  126,76  118,69 |
|  | 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 сметаной  Картофельное пюре  Гуляш из сердца(говяжье) с соусом  Компот их с/ф | 60  250  155  80/40  200 | 0,95  2,96  3,1  12,80  0,56 | 3,00  6,31  6,52  3,36  0,00 | 3,79  20,18  14,33  1,6  27,89 | 45,57  145,95  130,43  243,00  113,79 |
|  | День №4 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Шарлотка с яблоками  Соус молочный  Чай с молоком | 200  50  200 | 4,84  1,36  2,96 | 5,46  8,69  3,20 | 15,86  9,72  19,76 | 207,28  123,53  114,97 |
|  | 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 кукурузная  Чай с сахаром  Сыр  Масло сливочное | 200  200  20  10 | 6,76  0,20  4,60  0,05 | 8,61  0,00  5,80  8,25 | 36,58  15,04  0,00  0,08 | 319,22  57,19  72,00  65,00 |
|  | 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 клецками  Голубцы ленивые  Кисель | 60  250  230  200 | 0,68  3,75  18,50  0,08 | 6,04  3,29  18,11  0,00 | 6,29  16,84  35,72  28,61 | 82,08  111,94  379,54  108,03 |
|  | День №5 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Блины с повидлом  Чай с молоком | 70  200/6 | 4,06  2,96 | 5,29  3,20 | 30,38  19,76 | 180,30  114,97 |
|  | 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, жидкая  Масло сливочное  Какао на молоке | 250  10  200 | 7,75  0,05  3,28 | 10,06  8,25  3,54 | 38,86  0,08  20,26 | 326,10  65,00  121,56 |
|  | День №6 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты(яблоко) | 125 | 0,46 | 0,00 | 11,96 | 51,75 |
|  | День №6 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварных овощей  Борщ со сметаной  Тефтели в томатно-сметанном соусе  Картофельное пюре  Компот из свежих фруктов | 60  250/5  85/50  155  200 | 1,17  2,85  14,62  3,1  0,00 | 3,04  6,31  18,53  6,52  0,00 | 8,16  18,46  14,93  14,33  22,02 | 63,11  137,82  282,48  130,43  120,19 |
|  | День №6 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Плов фруктовый  Печенье  Молоко | 150  40  200 | 5,78  2,5  5,60 | 12,26  7,10  6,40 | 81,65  18,30  9,40 | 460,14  148,00  166,00 |
|  | 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 рисовый  Масло сливочное  Кофейный напиток | 250  10  200 | 5,51  0,05  4,20 | 10,69  8,25  4,80 | 36,94  0,08  22,05 | 263,53  65,00  143,10 |
|  | День №7 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
|  | День №7 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет  Суп рыбный  Котлета в соусе  Макароны отварные  Кисель | 60  250  75/30  150  200 | 1,01  7,98  11,40  5,42  1,36 | 1,22  12,69  12,50  4,28  0,00 | 5,76  17,73  6,15  37,15  26,02 | 37,52  213,01  189,30  199,00  116,19 |
|  | День №7 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Омлет  Салат с капустой, морковью и яблоком  Чай с сахаром | 70  60  200 | 7,09  1,00  0,08 | 11,95  3,96  0,00 | 5,62  3,00  28,61 | 139,57  52,20  108,03 |
|  | 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 молоком  Чай с сахаром | 200/30  200 | 24,26  2,96 | 8,31  3,20 | 39,75  19,76 | 330,81  114,97 |
|  | 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.лапшой  Курица отварная с соусом  Карт.пюре  Компот из с/ф | 60  250  70/50  155  200 | 1,00  7,07  15,58  3,10  0,00 | 3,96  0,9  13,38  6,52  0,00 | 3,00  48,80  0,38  14,33  27,20 | 48,20  219,33  175,63  130,43  104,53 |
|  | День №8 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Пирог с яблоками  Молоко | 60  200 | 4,84  5,60 | 5,46  6,40 | 47,50  9,40 | 247,28  166,00 |
|  | 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 молоке  Молоко  Конд.изделия | 250  200  40 | 9,92  5,60  2,50 | 10,26  6,40  7,10 | 43,91  9,40  18,30 | 307,71  166,00  148,00 |
|  | День №9 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
|  | День №9 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварных овощей  Суп крестьянский с курицей и сметаной  Котлета рыбная  Сложный гарнир  Кисель | 60  250/25  80  150  200 | 1,17  13,20  3,50  1,36 | 3,04  6,54  5,76  0,00 | 8,16  8,00  16,50  29,02 | 63,11  144,00  22,44  116,19 |
|  | День №9 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с творогом  Чай с сахаром | 70  200 | 9,40  0,20 | 9,91  0,00 | 31,04  15,04 | 247,56  57,19 |
|  | 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 соусом  Какао на молоке | 200/30  200 | 22,40  4,68 | 26,30  5,14 | 50,32  22,61 | 287,40  150,56 |
|  | День №10 – второй завтрак |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
|  | День №10 - обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат свекольный с зеленым горошком  Суп с фрикадельками  Бефстроганов из печени со сметанным соусом  Карт.пюре  Компот из с/ф | 60  250  75/50  155  200 | 1,02  11,96  18,93  3,1  0,56 | 3,00  13,76  15,77  6,52  0,00 | 6,43  14,85  2,63  14,33  27,89 | 64,57  218,03  248,36  130,43  113,79 |
|  | День №10 – уплотненный полдник |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель отварная  Сосиска отварная  Чай с сахаром | 150/10  50  200 | 5,42  5,05  0,20 | 4,28  15,82  0,00 | 37,15  0,95  15,04 | 199,00  151,74  57,19 |
|  | 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 |