



## Примерное меню для детей детского сада №36

Понедельник (первый день)	Выход		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
	сад	ясли	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1:</b>								
Макароны отварные с маслом.	90	70	3,66	2,81	17,58	110,3	205	
Бутерброд с маслом	35	25	2,45	7,55	14,62	136	1	
Яйца вареные	1шт	05	5,08	4,6	0,28	63	213	
Чай с лимоном	180	150	0,12	0,02	10,20	41	393	
<b>Итого:</b>			<b>11,31</b>	<b>14,98</b>	<b>42,68</b>	<b>350,3</b>		
<b>Завтрак 2:</b>								
Сок фруктовый	80	80	5,22	4,5	7,2	90	401	
Пряники	50	50	3,24	4,1	34,16	187	493	
<b>Итого:</b>			<b>8,46</b>	<b>8,6</b>	<b>41,36</b>	<b>277</b>		
<b>Обед:</b>								
Кабачковая икра	50	40	0,5	3,5	3,5	48,5		
Суп из фасоли	200	150	5,15	3,35	16,13	133	81	
Плов из говяж.мяса	150	120	15,12	12,76	26,76	282	304	
Компот из сухофруктов	200	150	0,44	0,2	27,76	113	376	
Хлеб пшеничный	35	30	3,95	0,5	24,15	118		
Хлеб ржаной	40	35	3,3	0,6	16,7	87		
<b>Итого:</b>			<b>28,46</b>	<b>20,91</b>	<b>115</b>	<b>781,5</b>		
<b>Полдник:</b>								
Запеканка творожная	90	80	21,66	14,29	23,78	296	237	
Кисломолочный продукт	180	1600	5,22	3,19	15,82	107	401	
Булка домашняя	60	60	3,9	4,5	6,93	90	473	
<b>Итого:</b>			<b>30,78</b>	<b>21,98</b>	<b>46,53</b>	<b>493</b>		



Вторник (2 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Каша молочная геркулесовая	200	5,49	5,05	16,10	132	92
Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395
Сыр российский	10	3,48	4,43	-	54	7
<b>Итого:</b>		<b>14,27</b>	<b>19,44</b>	<b>45,08</b>	<b>413</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	80	5,22	4,5	7,2	90	401
Яблоко свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого</b>		<b>5,62</b>	<b>4,9</b>	<b>17</b>	<b>134</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник со сметаной	200	1,92	6,33	10,05	104,12	73
Котлета куриная	55	11,2	10,1	11,6	183,2	305
Каша гречневая рассыпчатая	90	5,73	4,06	25,76	162	313
Салат из свежей капусты	60	0,704	2,54	4,50	43,7	20
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого:</b>		<b>27,25</b>	<b>24,15</b>	<b>120,52</b>	<b>811,02</b>	
<b>Полдник:</b>						
Котлеты рыбные	55	7,98	4,72	3,12	87,00	248
Картофель отварной	100	2,04	3,2	23,62	92,0	318
Отурец соленый	40	0,32	0,04	0,09	52	7
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,5	41	393
Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,15	118	
<b>Итого</b>		<b>14,41</b>	<b>8,48</b>	<b>61,48</b>	<b>390</b>	

Среда (3 день)	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>							
Каша молочная манная	200	150	5,92	5,93	17,93	149	205
Бутерброд с маслом и сыром	40	35	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток на молоке	200	150	2,85	2,41	14,36	91,0	395
<b>Итого:</b>			<b>11.22</b>	<b>15.89</b>	<b>46.91</b>	<b>376</b>	
<b>Завтрак 2:</b>							
Фрукты	100	100	1,5	0,5	21	95	368
Сок фруктовый	80	80	5,22	4,5	7,2	90	401
<b>Итого:</b>			<b>6.72</b>	<b>5</b>	<b>28.2</b>	<b>185</b>	
<b>Обед :</b>							
Горошек зеленый	40	30	2,00	0,08	5,52	29,20	17
Борщ со сметаной	200	150	6,44	19,37	43,72	375	54
Котлеты мясные из говядины	55	50	10,54	0,23	12,56	183	282
Каша кукурузная	90	80	5,68	4,36	27,25	171	165
Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,2	27,76	113	376
Хлеб пшеничный	35	30	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной	40	35	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого:</b>			<b>32.31</b>	<b>25.34</b>	<b>157.66</b>	<b>1076</b>	
<b>Полдник:</b>							
Сырники со сгущенным молоком	90	80	18,69	12,87	11,4	234	231
Кисломолочный продукт	180	150	3,67	3,19	15,82	107	401
<b>Итого:</b>			<b>22.36</b>	<b>16.06</b>	<b>27.22</b>	<b>341</b>	



Четверг ( 4 день)	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
	Сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>							
Каша молочная «Дружба»	200	150	5,97	5,48	17,08	142	205
Бутерброд с маслом..	35	25	2,45	7,55	14,62	136	1
Сыр	10	10	3,48	4,43	-	54	7
Кофейный напиток с молоком	200	150	2,85	2,41	14,36	91,0	395
<b>Итого:</b>			<b>14,75</b>	<b>19,87</b>	<b>46,06</b>	<b>423</b>	
<b>Завтрак 2:</b>							
Фрукты	100	100	0,4		9,8	44,0	
Сок фруктовый	80	80	5,22	4,5	7,2	90	401
<b>Итого:</b>			<b>5,62</b>	<b>4,5</b>	<b>17</b>	<b>134</b>	
<b>Обед :</b>							
Салат из свежей капусты	60	50	0,704	2,54	4,50	43,7	20
Суп вермишелевый	200	150	3,73	3,37	16,43	105,99	82
Гуляш говяжий	60	55	10,28	8,27	2,64	126,0	277
Картофельное пюре	100	80	2,04	3,2	13,62	92	321
Компот из сухофруктов	200	150	0,44	0,02	27,76	113	376
Хлеб пшеничный	35	30	3,9	0,5	24,0	117,86	
<b>Итого:</b>			<b>21,10</b>	<b>17,9</b>	<b>88,95</b>	<b>598,55</b>	
<b>Полдник:</b>							
Тефтели рыбные	55	50	9,20	6,00	41,70	124,57	261
Винегрет	150	120-	2,86	4,32	23,01	142	45
Хлеб ржаной	40	35	3,3	0,6	16,7	87	
Чай с лимоном	180	150	0,12	0,02	10,2	41	393
<b>Итого</b>			<b>15,48</b>	<b>10,94</b>	<b>91,61</b>	<b>394,57</b>	

Пятница (5 день)	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>							
Каша молочная пшеница	200	150	4,57	4,7	13,2	113	95
Бутерброд с маслом	35	25	2,45	7,55	14,62	136	1
Сыр	10	10	0,02	-	15,96	65	
Какао на молоке	200	150	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Итого:</b>			<b>10.71</b>	<b>15.44</b>	<b>59.6</b>	<b>421</b>	
<b>Завтрак 2:</b>							
Кондитерские изделия	50	50	3,7	4,4	43,2	229	
Сок фруктовый	80	80	5,22	4,5	7,2	90	401
<b>Итого:</b>			<b>8.92</b>	<b>8.9</b>	<b>50.4</b>	<b>319</b>	
<b>Обед:</b>							
Суп рыбный	200	150	5,16	5,04	8,60	100	87
Голубцы ленивые говяж. со сметаной	150	120	10,61	6,81	15,09	164	298
Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,2	27,76	113	376
Хлеб пшеничный	35	30	3,95	0,5	24,15	118	
<b>Итого:</b>			<b>20.12</b>	<b>12.55</b>	<b>75.6</b>	<b>495</b>	



Поддник:										
Омлет натуральный	105	80	8.52	11.69	5.05	160	228			
Чай с лимоном	180	150	0.12	0.02	10.20	41	392			
Икра кабачковая	50	40	0.5	3.5	3.5	48.5				
Хлеб ржаной	40	35	3,3	0,6	16,7	87				
Булочка	60	60	3,24	4,1	34,16	187	493			
Итого			<b>15.68</b>	<b>19.91</b>	<b>69.61</b>	<b>523</b>				

Понедельник (6 день)	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>							
Каша гречневая	90	80	4.2	6.2	15.0	133.4	176-64
Бутерброд с маслом	35	25	2,45	7,55	14,62	136	1
Яйцо вареное (1/2)	1шт.	05	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с лимоном	180	150	0,12	0,02	10,2	41	393
<b>Итого:</b>			<b>11.85</b>	<b>18,37</b>	<b>40.1</b>	<b>373.4</b>	
<b>Завтрак 2:</b>							
Сок фруктовый	80	80	5.22	4.5	7.2	90	401
Кондитерские изделия	100	100	0.8	2.8	77.7	335.8	
<b>Итого:</b>			<b>6.02</b>	<b>7.3</b>	<b>84,9</b>	<b>425.8</b>	
<b>Обед:</b>							
Зеленый горошек консервированный	40	30	2.00	0.08	5.52	29.20	25
Суп овощной со сметаной	200	150	1,74	4,89	8,48	85	67
Жаркое по-домашнему (говяж)	150	120	18.35	4.70	16.32	180	276
Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,2	27,76	113	376
Хлеб пшеничный	35	30	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной	40	35	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого:</b>			<b>29.74</b>	<b>10.97</b>	<b>98.93</b>	<b>612.2</b>	
<b>Полдник:</b>							
Пудинг творожный со сгущ. молоком	90	80	14,79	7,42	24,83	225	230
Кисломолочный продукт	180	150	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Итого:</b>			<b>20.27</b>	<b>12.3</b>	<b>33.9</b>	<b>327</b>	



Вторник (7 день)	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>							
Суп молочный с манной крупой	200	150	5,86	9,95	26,8	221,38	34
Бутерброд с маслом	35	25	2,45	7,55	14,62	136	1
Сыр	10	10	3,48	4,43	-	54	7
Какао с молоком	200	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Итого:</b>			<b>15,46</b>	<b>25,12</b>	<b>57,24</b>	<b>518,38</b>	
<b>Завтрак 2:</b>							
Сок фруктовый	80	80	5,22	4,5	7,2	90	401
Фрукты	100	100	0,4		9,8	44,0	368
<b>Итого:</b>			<b>5,62</b>	<b>4,5</b>	<b>17</b>	<b>134</b>	
<b>Обед:</b>							
Салат из свежей капусты	60	50	0,704	2,54	4,50	43,7	20
Суп гороховый	200	150	5,15	3,35	16,13	133	81
Бефстроганов говяж.	55	50	9,0	7,3	1,9	187	278
Каша пшеничная	90	80	8,6	6,24	38,64	244	313
Компот из сухофруктов	200	150	0,4	0,2	27,76	113	376
Хлеб пшеничный	35	30	3,95	0,5	24,15	118	
<b>Итого:</b>			<b>27,80</b>	<b>20,13</b>	<b>113,08</b>	<b>838</b>	
<b>Полдник:</b>							
Тефтели рыбные	55	50	8,1	3,1	5,6	81,8	26
Картофельное пюре	100	80	3,06	4,8	20,44	137	321
Зеленый горошек	40	30	2,00	0,08	5,52	29,20	
Хлеб ржаной	40	35	3,3	0,6	16,7	87	
Чай с лимоном	180	150	0,02	0,02	10,5	41	393
<b>Итого:</b>			<b>16,48</b>	<b>8,6</b>	<b>58,76</b>	<b>376</b>	



Среда (8 день)	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
	Сал	Яели	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>							
Каша молочная геркулес	200	150	5.97	5.5	17.1	141.6	171
Бутерброд с маслом	35	25	3.06	9.43	18.27	170.0	1
Кофейный напиток с молоком	200	180	2.85	2.41	14.36	91.0	395
<b>Итого:</b>			<b>11.88</b>	<b>17.34</b>	<b>49.73</b>	<b>402</b>	
<b>Завтрак 2:</b>							
Фрукты	100	100	1,5	0,5	21	95	368
Сок фруктовый	80	80	5.22	4.5	7.2	90	401
<b>Итого:</b>			<b>6.72</b>	<b>5</b>	<b>28.2</b>	<b>185</b>	
<b>Обед :</b>							
Щи из свежей капусты	200	150	1.04	2.93	5.09	35	67
Биточки из говядины	55	50	8.98	9.49	7.31	150.5	<b>174</b>
Икра свекольная	50	40	0.71	3.04	4.18	46.95	33
Макароны отварные	100	90	3.66	2.81	17.58	110.3	205
Компот из сухофруктов	200	180	0,4	0,2	27.76	113	376
Хлеб пшеничный	35	30	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной	40	35	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого:</b>	<b>0</b>		<b>22.04</b>	<b>19,57</b>	<b>102.77</b>	<b>660.75</b>	
<b>Полдник:</b>							
Запеканка творожная с манной крупой	80	70	17,54	12,05	17,15	247	237
Ряженка	180	150	5,48	4,88	9,07	102	351
Булка домашняя	60	50	3,64	6,26	20,96	179	469
<b>Итого</b>			<b>26.66</b>	<b>23.19</b>	<b>47.18</b>	<b>528</b>	



Четверг (9 день)	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
	Сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>							
Омлет	105	80	8,52	11,69	5,05	160,0	228
Бутерброд с ма слом	35	25	2,45	7,55	14,62	136	1
Сыр	10	10	3,48	4,43	-	54	7
Кофейный напиток с молоком	200	150	2,85	2,41	14,36	91,0	395
<b>Итого:</b>			<b>28,34</b>	<b>41,28</b>	<b>34,11</b>	<b>610</b>	
<b>Завтрак 2:</b>							
Сок ассорти	80	80	5,22	4,5	7,2	90	401
Фрукты	100	100	0,02	-	15,96	65	
<b>Итого:</b>			<b>5,24</b>	<b>4,5</b>	<b>23,16</b>	<b>155</b>	
<b>Обед:</b>							
Салат из свежей капусты	60	50	0,704	2,54	4,50	43,7	20
Суп рисовый	200	150	2,18	2,84	14,29	91,5	80
Суфле из мяса говяд.	60	55	14,45	5,71	0,69	112	290
Картофельное пюре	100	80	3,06	4,8	20,44	137	321
Компот из сухофруктов	200	180	0,44	0,02	27,76	113	376
Хлеб ржаной	40	35	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого:</b>			<b>24,13</b>	<b>16,51</b>	<b>84,38</b>	<b>584</b>	
<b>Полдник:</b>							
Котлеты рыбные	55	50	8,02	2,82	5,99	81	255
Капуста тушенная	100	80					
Хлеб пшеничный	35	30	3,95	0,5	24,15	118	
Чай с лимоном	180	150	0,12	0,02	10,2	41	393
<b>Итого:</b>			<b>18,92</b>	<b>7,43</b>	<b>65,62</b>	<b>657</b>	

Пятница (10 день)	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
	Сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>							
Каша молочная пшеничная	200	150	5.11	6.9	24.09	177.39	205
Бутерброд с маслом	35	25	2.45	7.55	14.62	136	1
Кофейный напиток на молоке	200	150	2.85	2.41	14.36	91.0	395
<b>Итого:</b>			<b>10.41</b>	<b>16.86</b>	<b>53.07</b>	<b>404</b>	
<b>Завтрак 2:</b>							
Кондитерские изделия	50	50	3.7	4.4	43.2	229.0	
Сок фруктовый	80	80	5.22	4.5	7.2	90	401
<b>Итого:</b>			<b>8.92</b>	<b>8.9</b>	<b>50.4</b>	<b>319</b>	
<b>Обед :</b>							
Свекольник со сметаной	200	150	2	5.11	16.93	122	73
Котлета куриная	60	55	19.7	15.0	13.65	269.0	336
Каша рисовая	90	80	4.2	6.2	15.0	133.4	
Огурец соленый	40	30	0.32	0.04	0.09	52	7
Компот из сухофруктов	200	150	<b>0.44</b>	<b>0.02</b>	27.76	113	376
Хлеб ржаной	40	35	3.3	0.6	16.7	87	
Хлеб пшеничный	35	30	3.95	0.5	24.15	118	
<b>Итого:</b>			<b>29.39</b>	<b>21.23</b>	<b>99.19</b>	<b>709</b>	
<b>Полдник:</b>							
Какао на молоке	200	150	3.67	3.19	15.82	107	397
Булочка с фрукт начинкой	90	90	9.06	8.11	55.77	332	449
<b>Итого</b>			<b>12.73</b>	<b>11.3</b>	<b>71.59</b>	<b>439</b>	



Промышленно  
промысловано  
и срыт-сево  
ператро  
11 местоб



Забегуочная  
O. B. Маева