

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Киселева Наталия Викторовна

Приказ от 09.01.2023года № 5

**Меню приготавливаемых блюд
в МБДОУ "Детский сад №31 комбинированного вида"**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
		3-7 лет/до 3 лет
День 1		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150/130
	Хлеб с маслом	40/35
	Кофейный напиток с молоком	200/160
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390/352
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100/95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100/95
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70/40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180/160
	Каша гречневая рассыпчатая	130/110
	Печень говяжья по-строгановски	90/70
	Хлеб ржаной	50/40
	Соль йодированная	03.мар
	Компот из яблок с лимоном	200/150
ИТОГО ЗА ОБЕД		739/573
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая (промышленного производства)	70/50
	Азу	180/130
	Булочка школьная	50/50
	Хлеб пшеничный 1	35/25
	Молоко кипяченое	180/160
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		515/415
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1824/1435
День 2		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/130
	Бутерброд с сыром	40/35
	Какао с молоком	200/160
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390/325
ЗАВТРАК 2	Витаминизированный напиток	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	65/50
	Хлеб ржаной	50/40
	Соль йодированная	3
	Борщ с капустой и картофелем	180/160
	Сметана 10	15.окт

	Капуста тушеная с мясом птицы	180/160
	Компот из смеси сухофруктов	200/160
ИТОГО ЗА ОБЕД		693/583
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
	Котлеты, биточки, шницели	70/65
	Макароны отварные с овощами	160/120
	Ряженка	200/160
	Хлеб пшеничный 1	35/25
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		465/370
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1698/1428
День 3		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150/130
	Хлеб с маслом	40/30
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200/180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390/340
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	70/40
	Соус томатный	30
	Хлеб ржаной	50/40
	Соль йодированная	04.мар
	Уха с крупой	180/160
	Картофельная запеканка с мясом	170/150
	Компот из яблок с лимоном	180/160
ИТОГО ЗА ОБЕД		684/583
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Оладьи из печени	85/65
	Булочка "Пермская"	50
	Рагу из овощей	170/150
	Молоко кипяченое	150
	Хлеб пшеничный 1	35/25
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490/440
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1714/1513
День 4		
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200/160
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150/130
	Бутерброд с сыром	40/35
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390/325
ЗАВТРАК 2	Сок	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180/160
	Картофельное пюре	150/130
	Овощи натуральные соленые	65/50
	Котлеты рыбные любительские	80/65
	Хлеб ржаной	50/40
	Соль йодированная	3
	Компот из смеси сухофруктов	200/160
ИТОГО ЗА ОБЕД		728/608
УПЛОТНЕННЫЙ	Запеканка из творога	150/120

ПОЛДНИК		
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200/160
	Печенье	40/30
	Хлеб пшеничный 1	35/25
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		425/335
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1543/1268
День 5		
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	40/35
	Омлет натуральный	90/90
	Горошек зеленый консервированный	50/30
	Какао с молоком	200/160
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380/315
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180/160
	Пряники 1	40/30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		220/190
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	65
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180/160
	Хлеб ржаной	50/40
	Соль йодированная	3
	Шницель из курицы	80/65
	Соус томатный	30
	Макароны отварные с овощами	165/145
	Компот из яблок с лимоном	180/160
ИТОГО ЗА ОБЕД		753/668
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка молочная	50
	Котлеты или биточки рыбные	80/65
	Овощи тушеные	170/150
	Кисель из яблок	180/160
	Хлеб пшеничный 1	35/25
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		515/450
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1868/1623
День 6		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	160/130
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200/160
	Бутерброд с сыром	40/35
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400/325
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	150/120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150/120
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	65/50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/160
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150/140
	Хлеб ржаной	50/50
	Соль йодированная	04.мар
	Компот из смеси сухофруктов	200/160
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/70
ИТОГО ЗА ОБЕД		729/473
УПЛОТНЕННЫЙ	Запеканка из творога	130/100

ПОЛДНИК		
	Сметана 10	30/20
	Пряники	40/30
	Хлеб пшеничный 1	30/25
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200/160
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430/335
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1709/1253
День 7		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150/130
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200/180
	Бутерброд с сыром	40/30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390/340
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100/95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100/95
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	65/50
	Оладьи из печени	85/70
	Картофельное пюре	150/130
	Хлеб ржаной	50/40
	Соль йодированная	3
	Компот из яблок с лимоном	180/160
	Рассольник	180/160
ИТОГО ЗА ОБЕД		713/613
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печенье	40/30
	Хлеб пшеничный	25/20
	Омлет натуральный	120
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200/160
	Горошек зеленый консервированный	50/30
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		435/360
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1638/1408
День 8		
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	40/35
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200/160
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390/325
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	65/40
	Сметана 10	15.окт
	Гуляш из говядины	80/70
	Рис припущенный	130/100
	Хлеб ржаной	50/40
	Соль йодированная	3
	Борщ с капустой и картофелем	180/160
	Сок	170/160
ИТОГО ЗА ОБЕД		693/583
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с яйцом	80/70
	Булочка "Веснушка"	50

	Сложный гарнир (Пюре картофельное с морковью в молочном соусе)	160/130
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200/160
	Хлеб пшеничный 1	25/20
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		515/430
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1748/1488
День 9		
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40/30
	Каша "Дружба"	150/130
	Какао с молоком	200/160
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390/320
	Молоко кипяченое	200/180
ЗАВТРАК 2	Печенье	40/30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		240/210
ОБЕД	Рагу из овощей	160/140
	Котлеты, биточки, шницели	70/65
	Хлеб ржаной	50/40
	Соль йодированная	3
	Компот из смеси сухофруктов	200/160
	Салат из свежих огурцов	70/50
	Уха с крупой	180/160
ИТОГО ЗА ОБЕД		733/618
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	160/120
	Кисель из яблок	180/160
	Хлеб пшеничный 1	30/25
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370/305
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1773/1453
День 10		
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200/160
	Каша гречневая с молоком	180/150
	Бутерброд с сыром	40/35
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420/345
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	180/160
	Компот из апельсинов с яблоками	180/160
	Хлеб ржаной	50/40
	Соль йодированная	3
	Салат из квашеной капусты с луком	65/40
	Картофельное пюре	150/130
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/65
ИТОГО ЗА ОБЕД		708/598
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные с овощами	160/130
	Булочка "Пермская"	50
	Соус томатный	30
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	70/65
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200/180

	Хлеб пшеничный 1	35/25
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		545/480
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1773/1523
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		