

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ № 40 «Снегурочка»

Я.Н. Белик

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00F0A31B27AD013A5FB796B71460B132E5

Владелец:

Белик Яна Николаевна

Действителен: 02.03.2023 с по 25.05.2024

**Меню приготавливаемых блюд
возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Сургут

Основное (организованное) меню питания

для детей от 3 лет до 7 лет

Неделя первая

ДЕНЬ:1

Приём пищи	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Каша манная молочная	200	6,224	7,88	25,44	197,98	№7
	Какао с молоком	180	3,76	4,22	14,26	107,01	№7
	Батон к чаю	30	1,54	0,6	9,8	52,4	
	Масло сливочное	4	0,02	2,49	0,03	22,44	
	Фрукты	60	0,25	0	4	17,0	
	сыр	12	3,0	3,84	0	42,84	
Итого		486	14,794	19,30	53,53	439,67	
10 часов	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	
Обед	Салат из редиса	40	0,67	4,02	2,58	47,72	№12
	Щи со свежей капустой	200	5	6	11	110	№31
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	6,8	37,3	245,9	№2
	Гуляш мясной	100	11,83	14,11	4,13	190,24	№15
	Компот из кураги и изюма	180	0,6	0	25,36	97,98	№29
	Хлеб столичный	40	0,91	0,36	10,2	54,09	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
Итого		700	27,38	31,59	95,47	581,909	
Полдник	Булочка нежная	50	3,55	6,55	29,33	190,43	№14
	Ряженка	200	5,04	5,76	7,38	106,2	
Итого		250	8,59	12,31	36,71	296,63	
Ужин	Рыба под овощами	200	13	6	12	155	№9
	Чай полусладкий	180	0	0	5,0	18,7	№6
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,3	
	Конфета	20	0,8	1	8,4	75,4	
		450	16,77	8,02	26,5	346	
Итого за день			68,484	70,07	230,08	1632,68	

Неделя первая

ДЕНЬ:5

Приём пищи	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5	Каша пшеничная молочная	180	6,24	10,03	13,98	231,87	№9
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	№7
	Батон с маслом	30	2,052	0,24	13,5	61,02	
	Фрукт	60	0,32	0	6,4	27,2	
	Яйцо отварное	40	2,4	2,2	0,14	31,4	
итого		490	15,36	17,35	51,25	477,92	
10 часов	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	
Обед	Салат из свежих помидор с перцем	50	0,62	6,09	2,54	67,39	№63*
	Суп рыбный	200	8	5	15	134	№44
	Макаронные изделия с маслом	130	5,4	4,8	34	204,9	№6
	Котлета мясная	70	12,31	12,92	8,32	184,16	№13
	Соус красный основной	20	0,5	1,7	3,3	30,6	№2
	Компот из шиповника	180	0,84	-	21,15	83,75	№29
	Хлеб столичный	40	2,35	0,35	25,0	107,0	
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,10	5,63	25,43	
итого		700	30,87	30,96	114,94	837,23	
Полдник	Ряженка	200	5,04	5,76	7,38	106,2	
	Печенье песочное с джемом	50	4,2	6,1	26,4	178,4	№13
итого		250	9,6	11,77	33,78	284,6	
Ужин	Сельдь из сельди с луком	40	4,88	3,24	0,73	51,85	№4
	Картофельное пюре	130	3,5	6,4	22,2	158,3	№9
	Чай полусладкий	200	-	-	7,0	26,18	№6
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,65	24,0	113,5	
	Хлеб столичный	10	0,53	0,07	5,63	24,08	
	Фрукт	60	0,25	0	4	17,0	
		480	13,16	10,36	63,56	390,91	
итого			69,49	70,44	272,63	2028,66	

Неделя вторая

ДЕНЬ:2

Приём пищи	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2	Вермишель на молоке	180	5,36	7,21	22,83	178,08	№15
	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	№7
	Батон к чаю	30	2,4	0,39	14,4	68,1	
	Масло сливочное	4	0,03	4,15	0,00	37,4	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36,0	
	Фрукт	60	0,32	0	6,4	27,2	
итого		484	14,76	19,53	60,86	473,21	
10 часов	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	
Обед	Икра овощная	40	0,95	2,78	4,73	47,76	№67*
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне со сметаной	200	2,55	3,83	10,66	85,77	№47*
	Суфле куриное	70	20,68	24,93	8,88	319,24	№25
	Картофельное пюре	130	3,5	6,4	22,0	158,3	№9
	Соус сметанный с луком	20	0,33	1,21	1,53	16,36	№16*
	Компот лимонный	180	0,14	0,015	18,45	72,27	№16
	Хлеб столичный	40	2,5	0,35	25,0	107,0	
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,10	5,63	25,43	
итого		690	61,5	39,615	96,88	832,13	
Полдник	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	106,2	
	Печенье	20	0,88	1,1	9,24	82,94	
	Фрукт	50	0,32	6,4	0	27,2	
итого		250	6,24	13,26	16,62	216,34	
Ужин	Салат из тыквы с яблоками	50	0,49	0,1	11,09	47,03	№*57
	Зразы творожные с изюмом	150	18,17	15,14	33,38	339,3	№12
	Сладкий молочный подлив из крахмала	40	1,46	1,44	6,72	43,98	№8
	Чай полусладкий	200	-	-	7,0	26,18	№6
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,65	24,0	113,5	
	Хлеб столичный	10	0,53	0,07	5,63	24,08	
		490	24,65	17,4	87,82	594,07	
итого			107,6	89,8	271,28	2,153,75	

Неделя :вторая

День :5

Приём пищи	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	5,984	7,9	28,54	206,53	№13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,52	19,13	121,49	№10
	Батон к чаю	30	2,4	0,39	14,4	68,1	
	Масло сливочное	4	0,02	3,32	0,04	29,92	
	фрукт	60	0,25	0	4	17	
итого		474	11,654	15,13	66,11	443,04	
10 часов	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	
Обед	Салат из томатов в с/с	50	0,6	4,0	2,09	48,61	№31
	Суп гороховый	180	9	8	24	206	№28
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	15,59	18,34	26,85	333,35	№12
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,7	3,2	3,2	44,6	№5
	Компот из брусники и клюквы	180	0,22	0,13	15,32	66,01	№39
	Хлеб столичный	40	2,5	0,35	25	107	
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,10	5,63	25,43	
итого		700	29,46	34,12	102,09	831,0	
Полдник	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	106,2	
	Ватрушка с джемом	70	5,4	8,6	37,4	244,0	№6
итого		250	10,44	14,36	44,78	350,2	
Ужин	Рыбное суфле	80	15	6	1	118	№11
	Макаронные изделия с маслом	130	5,4	4,8	34,0	204,9	№6
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,7	3,2	3,2	44,6	№5
	Чай полусладкий	180	0	0	8,0	29,92	№6
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	25	113	
	Хлеб столичный	10	0,53	0,07	5,63	24,08	
		480	25,43	14,52	76,83	534,5	
итого			77,48	78,13	299,01	2196,74	