

Понедельник 1-й день

Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	200	250	2,16	6,13	16,79	123,6
Яйцо вареное	40	48	5	5,4	0,3	73,8
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	35/5	50/8	3,9	8,1	24,9	130,84
Чай с сахаром	4	6	3,9	1,5	24	18
	180	200	1,1	1,4	12,04	48,64
			14,96	25	53,17	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	100	0,5	0	9,1	38
ОБЕД						
Нарезка из овощей	45	60	0,66	4,03	4,25	53,90
Суп гороховый	200	250	6,9	3,24	23,1	182,4
Рыба тушеная	35	40	3,1	0,43	30,7	141,9
Каша рисовая	150	180	4,6	1,2	22,9	123,9
Хлеб ржаной	40	60	4,6	1,8	29,8	157,2
Компот из сухофруктов	180	200	0,18	-	21,5	83,97
			39,7	23,9	99,8	820,47
ПОЛДНИК-УЖИН (Совмещенный)						
Ленивые вареники с творогом со сметанным соусом	150/5	180/6	20,6	16,6	20	311
Кефир с сахаром	180	200	5,6	6,4	8,2	112
Печенье	70	80	3,43	3,46	23,83	140
			29,63	26,46	52,03	563
			84,79	75,63	214,1	1816,47

Вторник 2-й день

Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная с маслом	150/5	180/8	11,5/3,8	3,3/6,6	66,5/11.04	348,1/77
Какао на молоке	180	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	35	50	3,9	1,5	24	131
с сыром	4	6	2,6	2,73	-	19,4
			42,76	60,74	83,17	655,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	100	0,5	0	9,1	38
ОБЕД						
Овощная нарезка из овощей	45	60	1,1	7,72	3,8	92,87
Борщ со сметаной	200	250	10,66	11,34	25,90	170,68
Котлеты мясные	35	40	9,43	2,89	66,8	90,48
Картофельное пюре	150/8	180/10	2,76	13,99	23,62	231,53
Компот из сухофруктов	180	200	0,18	-	21,5	83,97
Хлеб ржаной	40	60	4,6	1,8	29,8	157,2
			29,03	37,94	29,8	776,65
ПОЛДНИК-УЖИН (Совмещенный)						
Творожная запеканка	150/5	200/8	32,49	9,82	33,22	351,22
Хлеб пшеничный	35	50	3,9	1,5	24	131
Чай	180	200	0,16	0,04	12	45,5
			24,1	13,93	120,19	714
			96,39	112,61	242,26	2074,19

Среда 3-й день

Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК						
Каша манная	200	250	22,47	7.13	59,85	393,45
Какао с молоком	180	200	3.77	3.93	25.95	153.92
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35	50	3.9	8.1	24.9	190.84
	4	6	2.6	2.73		3.61
			15.06	21.27	80.22	593.09
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	100	0.5	0	13.7	56
ОБЕД						
Тертая морковь	45	60	0,66	4,03	4,25	53,90
Суп вермишелевый	200	250	9.76	6.82	19.01	178.71
Отварное мясо	50	55	12,85	14,60	8,74	217,83
Овощное рагу	150	180	4,6	1,2	22,9	123,9
Компот из сухофруктов	180	200	0.18	-	21.5	83.97
Хлеб ржаной	40	60	4.6	1.8	29.8	157.2
			44.38	21.87	180.06	871.77
ПОЛДНИК-УЖИН (Совмещенный)						
Сырники творожные с повидлом	150	180	7,94	8,21	53,13	246,17
Кефир	180	200	0,16	0,04	12	45,5
Хлеб пшеничный	35	50	3.9	1.5	24.9	131
			11.08	12.12	70.11	439.74
			71.02	55.26	344.59	1960.6

Четверг 4-й день

Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	200	250	7.94	8.21	53.13	246.17
Хлеб пшеничный с маслом	35/5	50/8	3.9	8.1	24.9	190.04
Чай с лимоном	180	200	0,16	0,04	12	45,5
			14.5	20.59	91.22	553.81
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	100	0.5	0	9.1	38
ОБЕД						
Нарезка из овощей	45	60	0.66	5.04	3.84	63.04
Свекольник со сметаной	200/9	250/11	1.52	5.33	8.65	88.89
Рыба тушеная	35	40	13,13	7,22	2,9	128,1
Каша пшенная	150	180	16,05	6.1	102,6	502,5
Хлеб ржаной	40	60	2.81	0.44	23.52	111.56
Компот из сухофруктов	180	200	0.18	-	21.5	83.97
			19.44	27.5	103.94	736.49
ПОЛДНИК-УЖИН (Совмещенный)						
Булочка по-домашнему	10	12	4,5	14,75	0,35	152,0
Кисель	150	180	4,5	3,2	15,4	99,0
Яблоко	180	200	0,16	0,04	12	45,5
	35	50	3,9	1,5	24	131
			13.55	18.2	60.86	460.33
			47.99	66.29	265.12	1788,63

Пятница 5-й день

Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК						
Вермишель молочная	200	250	7.23	6.67	39.54	287,34
Чай с молоком	180	200	0.16	0.04	12	45.5
Хлеб пшеничный с маслом	35/5	50/8	3.9	8.1	24.9	190.04
			9.55	14.29	67.53	483.08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	100	0.5	-	13.7	56
ОБЕД						
	45	60	0.66	4.03	4.25	53.90
Нарезка из овощей	200/32	250/37	2,5	5,2	18,8	131,1
Суп- уха	50/10	55/10	3,1	0,43	30,7	141,9
Тефтели с рисом	150	180	4,6	1,2	29,8	157,2
Компот из с/ф	40	60	4,6	1,8	29,8	157,2
Хлеб ржаной						
			24,13	179,7	85,31	634,94
ПОЛДНИК-УЖИН (Совмещенный)						
Колбаса вареная	70	80	6,6	11,9	33,16	267,3
Тушеная капуста	180	200	1,36	-	29,02	116,19
Чай с лимоном	95	100	0,24	-	6,78	27,60
Хлеб пшеничный с маслом						
			14.46	19.42	74.64	535.61
			48.64	213.41	241.18	1709.58

Понедельник 6-й день

Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК						
Яйцо варенное	40	48	6,5	8,09	20,68	113
Икра кабачковая	200	250	2,16	6,13	16,79	123,6
Чай с сахаром	180	200	1,1	1,4	12,04	48,64
Хлеб пшеничный с маслом	35/5	50/8	3.9	8.1	24.9	190.04
			21.64	18.57	82.38	590.54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок яблочный	100	100	0.5	-	9.1	38
ОБЕД						
Нарезка из овощей	45	60	1.1	7.72	3.8	92.87
Суп гороховый	200	250	1.49	4.36	10.03	87.90
Рыба тушеная	32	37	11.13	0.63	3.46	123.86
Картофельное пюре	150	180	4.5	6.1	29	187.6
Хлеб ржаной	40	60	4.6	1.8	29.8	157.2
Компот из с/ф	180	200	0.18	-	21.5	83.97
			23.37	30.64	94.93	737.95
ПОЛДНИК-УЖИН (Совмещенный)						
Вареники с творогом	150/5	180/6	15,71	7,06	40,44	285,98
Кефир с сахаром	180	200	5,60	6,3	8,18	163,00
			9.7	11.13	82.3	534.14
			55.21	60.34	268.71	1860,13

Вторник 7-й день

Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК						
Каша гречневая	150/5	180/6	20,6	16,6	20	311
Какао на молоке	180	200	3.77	3.93	25.95	153.92
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35/5	50/8	6.21	11.70	15.99	204.28
			17.42	23.7	77.22	450.2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок яблочный	10	10	0.5	-	9.1	38
ОБЕД						
Нарезка из овощей	45	60	0.66	5.04	3.84	63.04
Свекольник со сметаной	200/9	250/11	1.52	5.33	8.65	88.89
Гуляш	50	55	3,1	0,43	37	141,9
Макароны отварные	150	180	3.1	0.43	30.7	141.9
Хлеб ржаной	40	60	4.6	1.2	29.8	157.2
Компот из с/ф	180	200	0,18	-	21,5	83,97
			24.37	19.22	98.01	662.02
ПОЛДНИК-УЖИН (Совмещенный)						
Сырники с медом	200	250	7,44	8,07	35,28	243,92
Кефир	180	200	5.6	6.3	8.18	112.52
Хлеб пшеничный	35	50	3,9	1,5	24	131
			28.07	13.79	68.03	505.97
			76.5	72.94	262.63	1874.47

Среда 8-й день

Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	250	6.53	7,03	38,78	244,92
Чай с сахаром	180	200	0,16	0,04	12,0	45,5
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/4	50/10/6	6.21	11.70	16.99	204.28
			16.48	24.21	63.62	471.2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок яблочный	100	100	0.5	-	9.1	38
ОБЕД						
Зеленый горошек с луком	45	60	0.63	5.07	4.14	64.63
Суп с фрикаделями	200/20	250/20	9,76	6,82	19,01	178,71
Ленивые голубцы	150/30	180/35	17,62	11,92	39,79	336,6
Компот из с/ф	180	200	0.18	-	21.5	83.97
Хлеб ржаной	40	60	4.6	1.8	29.8	157.2
			31.22	26.16	103.27	869.73
ПОЛДНИК-УЖИН (Совмещенный)						
Ленивые вареники	150	180	22,47	7,13	59,85	393,45
Кефир	180	200	5,6	6,3	8,18	112,32
			17.13	21.39	84.06	598.54
			65.24	72.12	260.05	1977.47

Пятница 10-й день

Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	200	250	7.94	8.21	53.13	241,11
Хлеб пшеничный с маслом	35/5	50/8	3.9	8.1	24.9	190.04
Чай с молоком	180	200	1.40	1.60	17.35	89.32
			13.24	17.91	95.38	521.27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	100	0.5	-	13.7	56
ОБЕД						
Нарезка из овощей	45	60	0.63	5.07	4.14	64.63
Суп с клецками	200	250	8.19	7.37	8.04	227.33
Биточки	50	55	8,59	10,59	9,91	169,21
Каша гречневая	150	180	4,5	6,1	29	187,6
Компот из с/ф	180	200	0.18	-	21.5	83.97
Хлеб ржаной	40	60	4.6	1.8	29.8	157.2
			30.51	35.45	108.28	880.3
ПОЛДНИК-УЖИН (Совмещенный)						
Винегрет с сельдью	150/20	180/24	3,2	7,36	17,00	150,3
Яблоко	35	50	3,9	1,5	24,6	131
Чай с сахаром	70	80	3,43	3,46	23,23	140
	150	200	0,16	0,04	12	45,5
			10.69	12.36	77.13	466.8
			48.8	49.49	284.22	1706.09

Четверг 9-й день

Наименование блюд	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК						
Вермишель молочная	200	250	8	9.7	30.7	242.05
Чай с сахаром	180	200	2.79	2.55	13.27	87.25
Хлеб пшеничный с маслом	35/5	50/8	3.9	8.1	24.9	190.04
			14.69	20.35	77.71	564.46
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	100	0.5	-	13.7	56
ОБЕД						
Тертая морковь	45	60	1,1	7,72	3,8	92,87
Борщ со сметаной	200/20	250/20	9,76	6,82	19,01	178,71
Рыба тушеная	32	37	11,13	0,63	3,46	123,86
Каша пшеничная	150/8	180/10	4,5	6,1	29	187,6
Хлеб ржаной	40	60	4.6	1.8	29.8	157.2
Компот из с/ф	180	200	0.18	-	21.5	83.97
			18.56	179.21	105.27	661.05
ПОЛДНИК-УЖИН (Совмещенный)						
Каша ячневая молочная	200	250	7,9	8,21	53,13	240,17
Чай с сахаром	180	200	0,16	0,04	12,0	45,5
Хлеб пшеничный	35	50	3.9	1.5	24.9	131
			17.38	24.25	87.14	630.85
			51.13	223.81	283.82	1912.36

Заведующий МБДОУ «Березка»

с. Русская Халань Чернянского района

Белгородской области»

(Инициалы) В.П. Сбитнева)

Итого № 28 от 03.09. 2013 год



**Перспективное меню
для питания детей на осенне-зимний
период в МБДОУ «Детский сад
«Березка» общеразвивающего вида с.
Русская Халань Чернянского района
Белгородской области»**

Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Березка»
с. Русская Халань Чернянского района
Белгородской области»
_____ Сбитнева В.П.

Перспективное меню

Для питания детей на весенне-летний период в МБДОУ «Детский сад
«Березка»
общеразвивающего вида
с. Русская Халань Чернянского района
Белгородской области»