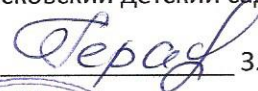


Утверждаю:

Заведующая МКДОУ «Износковский детский сад «Солнышко»



З.Ф.Герасимова

01 » марта 2019 год

Приказ №10



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКДОУ
«Износковский детский сад «Солнышко» на 2018-2019 год.
Сезон весна-лето

Неделя первая

День 1 понедельник

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная манная со сл. маслом	200	5,67	5,55	28,05	180,71
Чай с сахаром	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					504,36

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп вермишелевый с мясом кур	250/30	7,40	11,45	24,38	160,77
Отварная гречка	150	7,54	1,56	40,72	174,11
Гуляш с мясом кур	80	11,29	9,39	6,97	124,28
Компот из сухофруктов с сахаром	200	-----	----	24,65	92,3
Салат свекольный	50	0,68	2,0	4,32	37,93
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					657,39
Салат из свежих овощей	50	0.80	2.20	4,15	38,75

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная рисовая со сл. маслом	200	4,97	5,55	32,93	184,26
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,8	192
Яблоко					
					448,26

День 2 вторник

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп молочный вермиш. со сл. маслом	200	5,44	5,60	28,52	191,87
Чай с сахаром и лимоном	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. Маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					515,52

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп клёцки с мясом кур	250/30	8,45	4,60	27,98	172,55
Овощное рагу со свеж. овощей	180/70	14,37	9,42	23,92	220,51
Сосиска	80	8,4	16,20	0,60	180,80
Компот из сухофруктов с сахаром	200	----	----	24,65	92,3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					734,16

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Булочка сладкая	90	6,6	6,8	43,0	260
Какао с молоком	200	6	6	24,6	168,4
йогурт	110	2,40	5,0	16,80	123
					551,4

День 3 среда

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша гречневая молочная со сл. маслом	200	6,62	6,15	30,14	186,17
Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					509,82

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп рыбный	250/30	6,68	3,42	24,25	172,90
Картоф пюре со сл маслом	170	3,77	4,0	29,82	192,69
Рыба на пару	100	6,2	5,29	3,71	110,15
Компот из сухофруктов с сахаром	200	----	-----	24,65	92,30
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
Салат из свеж капусты	50	0,94	2,01	3,33	36,14
					672,18
Салат из свежих овощей	50	0,80	2.20	4,15	38,75

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Запеканка творожная+сгущ.мол.	150	27,3	19,72	36,075	426,75
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,8	192
Банан					
					690,75

День 4 четверг

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Омлет	80	10,72	13,33	10,26	114,17
какао	200	6	6	24,6	168,4
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					549,37

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Борщ с мясом кур + сметана	250/30	6,96	4,40	15,51	130,67
Плов с мясом кур	200/70	15,09	9,71	50,98	279,55
Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,30
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					570,52

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная пшенная со сл. маслом	200	6,44	6,24	30,53	196,28
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,8	192
Груша					
					460,28

День 5 пятница

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Отвар макароны с сыром и сл. маслом	150/20	10,81	8,54	50,05	297,71
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					636,51

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп гороховый с мясом кур	250/30	12,75	4,40	30,44	195,66
Тушен. картофель с мясом кур	200	14,37	9,34	14,06	173,52
Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					529,48

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Блинчики со сл. Маслом + сгущен.	130	7.9	11.3	41.6	330,3
Молоко	150	4,35	4,875	6,75	87
					417.30

Неделя вторая

День 6 понедельник

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная геркулесовая со сл. маслом	200	6,77	7,23	29,45	202,98
Чай с сахаром и лимоном	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					526.63

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Щи с мясом кур	250/30	6,76	4,40	13,35	123,58
Отварные макароны со сл маслом	150	6,26	1,99	45,05	200,41
Котлета мясная	80	11,7	9,4	10,9	176
Компот из сухофруктов	200	-----	----	24,65	92,30
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
Салат из свеж капусты	50	0,94	2,01	3,33	36,14
					696,43
Салат из свежих овощей	50	0,80	2.20	4.15	38.75

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп вермиш.молочный со сл. маслом	150	9,0	2,4	56,8	250,5
Какао	200	6	6	24,6	168,4
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,80	192
Яблоко					
					610,9

День 7 вторник

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная пшенная со сл. маслом	200	6,44	6,24	30,53	196,28
Чай с сахаром	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					519,93

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп рисовый с мясом кур	250/30	7,24	4,04	28,57	161,88
Отварная гречка	150	7,54	1,56	40,72	174,11
Гуляш с печенью говяж	70	9,78	6,62	6,67	123,12
Компот из сухофруктов	200	----	-----	24.65	92.3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					619,41

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Булочка сладкая	90	6,6	6,8	43,0	260
Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109
Йогурт	100	2,40	5,0	16,80	123
					492

День 8 среда

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная рисовая со сл. маслом	200	4,94	5,55	32,93	184,26
Чай с сахаром	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					507,91

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп рыбный с вермиш.	250/30	6,68	3,42	24,25	172,90
Картоф пюре со сл маслом и молоком	170	3,77	4,0	29,82	192,69
Рыба жареная на пару	100	6,2	5,29	3,71	110,15
Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
Салат из свеж капусты	50	0,94	2,01	3,33	36,14
					672,18
Салат из свежих овощей	50	27,3	2.20	4.15	38,75

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Запеканка творожная со сл. маслом	150	27,3	19,72	36,075	426,75
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,80	192
					690,75

День 9 четверг

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп молочный вермиш со сл. маслом	200	5,44	5,60	28,52	191,87
Чай с сахаром и лимоном	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					515,52

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп фасолевый с мясом кур	250/30	12,54	4,43	30,44	166,70
Плов с мясом кур	200/70	15,09	9,71	50,98	279,55
Компот из сухофруктов	200	-----	----	24,65	92,3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					606,55

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Омлет	80	10,72	13,33	10,26	114,17
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,80	192
Груша					
					598,17

День 10 пятница

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Отвар макароны со сл. маслом и сыром	150/20	10,81	8,54	50,05	297,71
Чай с сахаром и лимоном	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. Маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					621,36

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Рассольник с мясом кур	250/30	7,37	4,56	20,27	141,65
Тушеная капуста	150	3,3	4,905	14,1	112,995
Котлета мясная(школьная)	80	11,7	9,4	10,9	176
Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,30
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					590,945

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Венигрет/яйцо/сосиска	60/80	0,798/8,4	1,398/16,20	4,602/0,60	34,002/180,80
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,8	192
Яблоко	70	0,28	-----	7,91	32,3
					511,102

Неделя вторая

День 6 понедельник

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная геркулесовая со сл. маслом	200	6,77	7,23	29,45	202,98
Чай с сахаром и лимоном	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					526.63

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Щи с мясом кур	250/30	6,76	4,40	13,35	123,58
Отварные макароны со сл маслом	150	6,26	1,99	45,05	200,41
Котлета мясная	80	11,7	9,4	10,9	176
Компот из сухофруктов	200	-----	----	24,65	92,30
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
Салат из свеж капусты	50	0,94	2,01	3,33	36,14
					696,43

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп вермиш.молочный со сл. маслом	150	9,0	2,4	56,8	250,5
Какао	200	6	6	24,6	168,4
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,80	192
Яблоко					
					610,9

День 7 вторник

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная пшенная со сл. маслом	200	6,44	6,24	30,53	196,28
Чай с сахаром	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					519,93

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп рисовый с мясом кур	250/30	7,24	4,04	28,57	161,88
Отварная гречка	150	7,54	1,56	40,72	174,11
Гуляш с печенью говяж	70	9,78	6,62	6,67	123,12
Компот из сухофруктов	200	----	-----	24.65	92.3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					619,41

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Булочка сладкая	90	6,6	6,8	43,0	260
Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109
Йогурт	100	2,40	5,0	16,80	123
					492

День 8 среда

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Каша молочная рисовая со сл. маслом	200	4,94	5,55	32,93	184,26
Чай с сахаром	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					507,91

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп рыбный с вермиш.	250/30	6,68	3,42	24,25	172,90
Картоф пюре со сл маслом и молоком	170	3,77	4,0	29,82	192,69
Рыба жареная на пару	100	6,2	5,29	3,71	110,15
Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
Салат из свеж капусты	50	0,94	2,01	3,33	36,14
					672,18

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Запеканка творожная со сл. маслом	150	27,3	19,72	36,075	426,75
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,80	192
					690,75

День 9 четверг

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп молочный вермиш со сл. маслом	200	5,44	5,60	28,52	191,87
Чай с сахаром и лимоном	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					515,52

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Суп фасолевый с мясом кур	250/30	12,54	4,43	30,44	166,70
Плов с мясом кур	200/70	15,09	9,71	50,98	279,55
Компот из сухофруктов	200	-----	----	24,65	92,3
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					606,55

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Омлет	80	10,72	13,33	10,26	114,17
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,80	192
Груша					
					598,17

День 10 пятница

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Отвар макароны со сл. маслом и сыром	150/20	10,81	8,54	50,05	297,71
Чай с сахаром и лимоном	200	-----	----	14,97	56,85
Хлеб пш. со сл. Маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
					621,36

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Рассольник с мясом кур	250/30	7,37	4,56	20,27	141,65
Тушеная капуста	150	3,3	4,905	14,1	112,995
Котлета мясная(школьная)	80	11,7	9,4	10,9	176
Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,30
Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
					590,945

Ужин

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
Венигрет/яйцо/сосиска	60/80	0,798/8,4	1,398/16,20	4,602/0,60	34,002/180,80
Кисель	200	-----	----	27,32	72
Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,8	192
Яблоко	70	0,28	-----	7,91	32,3
					511,102