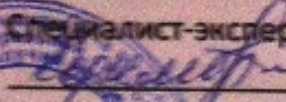


Согласовано :

Специалист-эксперт Роспотребнадзора



В.Н.Ефимова

01 сентября 2016 год



Утверждаю:

Заведующая МКДОУ «Износковский детский сад «Солнышко»


З.Ф.Герасимова

01 сентября 2016 год



**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МКДОУ
«Износковский детский сад «Солнышко» на 2016-2017 год.
Сезон осень-зима.**

Неделя первая

День 1 понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
5/4	Каша молочная манная со сл. маслом	200	5,67	5,55	28,05	180,71
10/10	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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
20/2	Суп вермишелевый с мясом кур	250/30	7,40	11,45	24,38	160,77
45/3	Отварная гречка	150	7,54	1,56	40,72	174,11
2/9	Гуляш с мясом кур	80	11,29	9,39	6,97	124,28
6/10	Компот из сухофруктов	200	-----	----	24,65	92,3
20/1	Салат свекольный	50	0,68	2,0	4,32	37,93
	Хлеб рж.	30	2,2	0,4	13,6	68
						657,39

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
7/4	Каша молочная рисовая со сл. маслом	200	4,97	5,55	32,93	184,26
8/10	Кисель	200	-----	----	27,32	72
	Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,8	192
						448,26

День 2 вторник

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
21/2	Суп молочный вермиш. со сл. маслом	200	5,44	5,60	28,52	191,87
10/10	Чай с сахаром	200	-----	----	14,97	56,85
	Хлеб пш. со сл. Маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
						515,52

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
20/2	Суп клёцки с мясом кур	250/30	8,45	4,60	27,98	172,55
18/3	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
	сок	200	----	----	11	44/184
	Хлеб рж.	30	2,2	0,4	13,6	68
						734,16

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
1/12	Булочка	90	6,6	6,8	43,0	260
14/10	Какао с молоком	200	6	6	24,6	168,4
	йогурт	100	2,40	5,0	16,80	123
						551,4

День 3 среда

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
2/4	Каша гречневая молочная со сл. маслом	200	6,62	6,15	30,14	186,17
10/10	Чай с сахаром	200			14,97	56,85
	Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
						509,82

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
19/2	Суп рыбный	250/30	6,68	3,42	24,25	172,90
3/3	Картоф пюре со сл маслом	170	3,77	4,0	29,82	192,69
5/7	Рыба жареная на пару-филе	100	6,2	5,29	3,71	110,15
6/10	Компот из сухофруктов с сахаром	200	----	-----	24,65	92,30
	Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
6/1	Салат из свеж капусты	50	0,94	2,01	3,33	36,14
						672,18

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
9/5	Запеканка творожная	150	27,3	19,72	36,075	426,75
8/10	Кисель	200	----	----	27,32	72
	Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,8	192
						690,75

День 4 четверг

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
2/6	Омлет	80	10,72	13,33	10,26	114,17
14/10	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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
2/2	Борщ с мясом кур + сметана	250/30	6,96	4,40	15,51	130,67
4/9	Плов с мясом кур	200/70	15,09	9,71	50,98	279,55
6/10	Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,30
	Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
15/1	Салат из свеж помидор	50	0,42	2,0	2,17	11,5
						582,02

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
11/4	Каша молочная пшенная со сл. маслом	200	6,44	6,24	30,53	196,28
8/10	Кисель	200	-----	----	27,32	72
	Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,8	192
						460,28

День 5 пятница

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
43-2/3	Отвар макароны с сыром и сл. маслом	150/20	10,81	8,54	50,05	297,71
8/10	Кисель	200	-----	----	27,32	72
	Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
						636,51

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
10/2	Суп гороховый с мясом кур	250/30	12,75	4,40	30,44	195,66
18/3	Тушен. картофель с мясом кур	200	14,37	9,34	14,06	173,52
6/10	Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,3
	Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
						529,48

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
1/12	Блинчики со сл. маслом	130	9,711	18,551	42,64	377,871
	Молоко	150	4,35	4,875	6,75	87
						464,81

Неделя вторая

День 6 понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
8/4	Каша молочная геркулесовая со сл. маслом	200	6,77	7,23	29,45	202,98
10/10	Чай с сахаром	200	-----	----	14,97	56,85
	Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
						526,63

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
6/12	Щи с мясом кур + сметана	250/30	6,76	4,40	13,35	123,58
43/3	Отварные макароны со сл маслом	150	6,26	1,99	45,05	200,41
	Котлета мясная	80	11,7	9,4	10,9	176
6/10	Компот из сухофруктов	200	-----	-----	24,65	92,30
	Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
6/1	Салат из свеж капусты	50	0,94	2,01	3,33	36,14
						696,43

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
21/2	Суп вермиш.молочный со сл. маслом	150	9,0	2,4	56,8	250,5
14/10	Какао	200	6	6	24,6	168,4
	Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,80	192
						610,9

День 7 вторник

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
11/4	Каша молочная пшенная со сл. маслом	200	6,44	6,24	30,53	196,28
10/10	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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
16/2	Суп рисовый с мясом кур	250/30	7,24	4,04	28,57	161,88
45/3	Отварная гречка	150	7,54	1,56	40,72	174,11
10/8	Гуляш с печенью говяж	70	9,78	6,62	6,67	123,12
	сок	200	----	-----	11	44/184
	Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
						619,41

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
1/12	Булочка	90	6,6	6,8	43,0	260
13/10	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109
	йогурт	100	2,40	5,0	16,80	123
						492

День 8 среда

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
7/4	Каша молочная рисовая со сл. маслом	200	4,94	5,55	32,93	184,26
10/10	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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
19/2	Суп рыбный с вермиш.	250/30	6,68	3,42	24,25	172,90
3/3	Картоф пюре со сл маслом и молоком	170	3,77	4,0	29,82	192,69
5/7	Рыба жареная на пару-филе	100	6,2	5,29	3,71	110,15
6/10	Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,3
	Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
6/1	Салат из свеж капусты	50	0,94	2,01	3,33	36,14
						672,18

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
9/5	Запеканка творожная	150	27,3	19,72	36,075	426,75
8/10	Кисель	200	-----	----	27,32	72
	Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,80	192
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96
						786,75

День 9 четверг

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
21/2	Суп молочный вермиш со сл. маслом	200	5,44	5,60	28,52	191,87
10/10	Чай с сахаром	200	-----	-----	14,97	56,85
	Хлеб пш. со сл. маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
						515,52

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
32/2	Суп фасолевый с мясом кур	250/30	12,54	4,43	30,44	166,70
4/9	Плов с мясом кур	200/70	15,09	9,71	50,98	279,55
6/10	Компот из сухофруктов	200	-----	-----	24,65	92,3
	Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
15/1	Салат со свеж помидор	50	0,42	2,0	2,17	11,5
						618,55

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
2/6	Омлет	80	10,72	13,33	10,26	114,17
8/10	Кисель	200	-----	-----	27,32	72
	Хлеб пш.	40	3,04	0,7	39,80	192
	Груша					
						378,17

День 10 пятница

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
43-2/3	Отвар макароны со сл. маслом и сыром	150/20	10,81	8,54	50,05	297,71
10/10	Чай с сахаром	200	-----	----	14,97	56,85
	Хлеб пш. со сл. Маслом	40/10	3,14	9,0	39,90	266,80
						621,36

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
11/2	Рассольник с мясом кур	250/30	7,37	4,56	20,27	141,65
8/13	Тушеная капуста	150	3,3	4,905	14,1	112,995
	Котлета мясная(полуфабрикат)	80	11,7	9,4	10,9	176
6/10	Компот из сухофруктов	200	----	----	24,65	92,30
	Хлеб рж	30	2,2	0,4	13,6	68
						590,945

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц
16/1	Венигрет/сосиска отварная	60/80	0,798/8,4	1,398/16,20	4,602/0,60	34,002/180,80
8/10	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