

Примерное меню
на весенне-летний период
Зав. д/с «Солнышко»

Смирнова З.А.



Зав. Д/С "Солнышко"
Смирнова З.А.

Утверждаю

(должность)

Меню приготавливаемых блюд



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1						
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	120	5,33	2,93	18,84	121,6
	Бутерброд с сыром (Российский)	35	4,06	5,81	10,38	109,9
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,38	2,43	1,46	28,28
	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,19	3,55	4,52	58,68
	Плов из курицы	60	5,08	3,14	10,72	91,6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
	хлеб пшеничный / ржаной	100	7,90	1,00	48,30	213,6
	Оладьи со сгущенным молоком	120	9,14	8,81	51,23	320,47
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	34,73	27,78	217,34	1240,48
День 2						
ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая с молоком	120	3,30	2,22	18,61	106,4
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
	Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119
ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	5,76	9,0	15,30	156,6
ОБЕД	Суп картофельный	180	1,69	2,03	12,15	82,08
	Каша гречневая рассыпчатая с	120	5,33	2,93	18,84	121,6
	Котлеты, биточки, шницели из говядины с водой и сливочным маслом	60	8,64	12,29	7,21	175,64
	Соус сметанный с томатом и луком	1000	19,10	58,70	79,70	923
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
	хлеб пшеничный/ ржаной	100	7,90	1,00	48,30	213,6
ПОЛДНИК	Сырники из творога с молоком	150	23,23	19,22	36,73	413,56
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2400	73,37	105,54	308,46	2466,08
День 3						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными	180	3,94	3,42	12,92	108
	Бутерброд с сыром (Российский)	35	4,06	5,81	10,38	109,9
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,38	2,43	1,46	28,28
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,80	11,90	106,74
	Жаркое по-домашнему из говядины	60	5,56	6,20	5,68	101,14
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
	хлеб пшеничный/ ржаной	100	7,90	1,00	48,30	213,6
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	40,89	48,09	169,06	1274,86

День 4						
ЗАВТРАК	Каша пшенная рассыпчатая с молоком	120	4,52	2,78	18,59	116
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,07	6,56	13,03	119
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,46	3,67	8,62	77,22
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,37	4,63	24,36	156,58
	Гуляш из говядины	60	8,73	10,07	1,73	132,6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
	хлеб пшеничный/ ржаной	100	7,90	1,00	48,30	213,6
ПОЛДНИК	Голубцы с мясом и рисом, соус сметанным	60	3,73	3,13	6,25	67,97
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	34,95	32,43	194,54	1194,2

День 5						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	180	6,80	10,73	38,95	279,81
	Бутерброд с сыром (Российский)	35	4,06	5,81	10,38	109,9
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,65	2,92	29,16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	12,56	85,14
	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,48	7,32	14,39	138,29
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом (вода)	60	6,70	8,19	8,08	133,09
	Соус сметанный с томатом	1000	17,60	50,00	70,20	801
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
	хлеб пшеничный/ ржаной	100	7,90	1,00	48,30	213,6
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2475	55,66	91,44	283,80	2175,39

День 6						
ЗАВТРАК	Каша пшенная рассыпчатая с молоком	120	4,52	2,78	18,59	116
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,07	6,56	13,03	119
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,38	2,43	1,46	28,28
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,28	3,56	5,69	64,62
	Плов из курицы	60	5,08	3,14	10,72	91,6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
	хлеб пшеничный/ ржаной	100	7,90	1,00	48,30	213,6
ПОЛДНИК	Оладьи с сахаром	120	8,39	8,35	55,67	331,63
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	34,83	31,10	228,84	1317,55

День 7						
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	120	5,33	2,93	18,84	121,6
	Бутерброд с сыром (Российский)	35	4,06	5,81	10,38	109,9
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,46	3,67	8,62	77,22
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,64	7,16	29,89	210
	Гуляш из говядины	60	8,73	10,07	1,73	132,6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
	хлеб пшеничный/ ржаной	100	7,90	1,00	48,30	213,6
ПОЛДНИК	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	23,23	19,22	36,73	413,56
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	58,48	50,35	217,51	1543,16
День 8						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная рассыпчатая с молоком	120	4,52	2,78	18,59	116
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,07	6,56	13,03	119
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,65	2,92	29,16
	Суп с бобовыми (горох)	180	5,62	34,58	11,48	397,62
	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,48	7,32	14,39	138,29
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,94	8,49	8,72	142,91
	Соус сметанный с томатом	1000	17,60	50,00	70,20	801
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
	хлеб пшеничный/ ржаной	100	7,90	1,00	48,30	213,6
ПОЛДНИК	Макаронник	120	4,76	7,07	30,90	206,77
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2410	55,75	120,16	304,95	2528,45
День 9						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными	180	3,94	3,42	12,92	108
	Бутерброд с сыром (Российский)	35	4,06	5,81	10,38	109,9
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,85	2,00	11,30	78,48
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,37	4,63	24,36	156,58
	Курица отварные с маслом	60	12,81	14,08	0,26	178,91
	Соус сметанный с томатом и луком	1000	19,10	58,70	79,70	923
	хлеб пшеничный/ ржаной	100	7,90	1,00	48,30	213,6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
ПОЛДНИК	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,30	4,52	15,98	120
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2430	57,40	94,56	266,93	2153,12

День 10

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	180	7,74	11,52	34,42	272,57
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,07	6,56	13,03	119
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,38	2,43	1,46	28,28
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,30	3,55	7,87	74,7
	Жаркое по-домашнему из говядины	60	5,56	6,20	5,68	101,14
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
	хлеб пшеничный/ ржаной	100	7,90	1,00	48,30	213,6
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	32,47	35,95	188,78	1194,69

Данное меню взято из
компьютерной программы
для организации питания.
((Детский сад: Питание))

Меню утверждаю:

Смирнова Зоя Автандиловна

