

Управление образования Администрации города Иванова
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОПКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 148»
МБДОУ «Детский сад № 148»
153003, Ивановская обл., г. Иваново, ул. Строительная, д.2, тел: +7(4932)38-44-33
e-mail: dou148@ivedu.ru ИНН/КПП 3702005742/370201001



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 148»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 8-МИ ЛЕТ.

Первая неделя

Понедельник

1 день

№ рецеп-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углерод ы	Энергет. ценность
Завтрак						
9	Каша пшеничная на молоке с сахаром/ со слив. масл.	200	6.51	9.89	25.03	211.30
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	450	13,21	22,41	64,21	430,87
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	18,0	68,22
	Итого:	100	-	-	18,0	68.22
Обед						
99	Суп картофельный с курицей	200	5.88	2.98	17.08	126.94
36	Курица, тушенная с овощами	70	4.51	11.47	4.43	157.97
20	Греча отварная с масл. слив	130	4.18	3.10	3.10	8.76
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
77	Компот из изюма	200	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	640	17,21	17.9	71	492.66
Полдник						
60	Плюшка	70	4.59	1.36	39.17	208.81
74	Молоко	200	9.00	2.70	5.25	91.80
	Итого:	270	13,59	4,06	44,42	300,61
Ужин						
14	Картофель отварной с маслом сливочным	200	3.86	4.10	34.49	181.9
4	Огурец соленый	20	2,8	-	1,3	16
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	450	9,36	4,38	65.1	268.72
	Итого за день:	1910	53.37	48.75	262.73	1561.08

Вторник

2 день

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
	Завтрак					
5	Омлет	180	6,14	6.07	3.82	117.84
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40	2.80	0.10	20.2	27.10
		10	0.06	8.26	0.08	74.80
48	Сыр	20	5.85	2.91	-	9.47
70	Какао на молоке с сахаром	200	3.86	4.12	19.62	117.67

Среда

3 день

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод-ы	Энергет. ценность
	Завтрак					
12	Творожная запеканка со сметанным соусом	180	9.25	24.0	39.94	348.1
48	Сыр	20	5.85	2.91	-	9.47
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40	2.80	0.10	20.2	27.10
		10	0.06	8.26	0.08	74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	И					

№ рецеп- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
7	Каша рисовая с маслом слив	200	25,35	12	13,8	237
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
70	Какао на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	450	32,05	24,52	52,98	456,57
2-й завтрак						
1	Яблоко	100	0.40	-	11.30	46.00
	Итого:	100	-	-	11,30	46.00
Обед						
100	Лапша с мясом	200	7.27	9.08	36.48	238.39
17	Овонци тушеные с мясом с маслом слив.	200	4.68	10.51	29.41	280.64
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
71	Сок	200	0.36	-	13.42	51.08
	Итого:	640	14.41	19.94	102,21	675,11
Полдник						
50	Ватрушка с творогом	70	5,39	6,91	41,46	196,12
3	Ряженка/ Снежок кефир	200	5.40	10.80	7.38	153.00
	Итого:	270	10,79	17,71	48,84	349,12
Ужин						
5	Омлет	180	6,14	6,07	3,82	117,84
10	Кукуруза консервированная	30	2.16	2.55	16.80	31.80
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	450	11,0	8,9	49,93	220,46
	Итого за день:	1910	68,25	71,07	265,26	1747,26

№ рецеп- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
92	Каша манная на молоке с сахаром/ со слив. масл.	200	8.9	18.99	43.2	251.20
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40	2.80	0.10	20.2	27.10
		10	0.06	8.26	0.08	74.80
70	Какао на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	450	15,6	31,51	82,38	470,77
2-й завтрак						
8	Апельсин	100	0.90	-	8.40	38.00
	Итого:	100	0.90	-	8.40	38.00
Обед						
96	Свекольник с мясом и сметаной	200	7,27	9,08	16,48	148,88
18	Рыба с овощами	80	7.85	14.11	4,80	267.82
21	Рис отварной с маслом сливочным	150	2.16	2.55	16.8	63.2
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.00	105.00

Вторая неделя

Понедельник

6 день

№ рецеп- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
89	Греча отварная с масл. слив с сахаром	200	6.51	9.89	25.03	241.30
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40	2.80	0.10	20.2	27.10
		10	0.06	8.26	0.08	74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	450	13,21	22,41	64,21	460,87
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	18,0	68,22
	Итого:	100			18,0	68.22
Обед						
97	Суп с рыбными консервами	200	5.88	2.98	17.08	116.94
24/1	Плов с курицей	200	4.51	11.47	4.43	265,93
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
77	Компот из кураги	200	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	640	13,03	14,8	67,9	581,86
Полдник						
51	Булочка	70	2.59	1.36	39.17	208.81
74	Молоко	200	9.00	2.70	5.25	91.80
	Итого:	270	11,59	4,06	44,42	300,61
Ужин						
117	Пюре картофельное с маслом сливоч.	200	3.7	4.18	10.64	133.7
20	Соленый огурец	30	2.8	-	1.3	16
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	460	9,2	4,46	41,25	220,52
	Итого за день:	1920	47,03	45,73	235,78	1632,08

Вторник

7 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
	Завтрак					
93	Каша пшеничная на молоке с сахаром и слив. маслом	200	7.69	3.59	32.53	136.9
58/47	Хлеб пшеничный с маслом, слив.	30 10	2.60 0.06	0.10 7.88	19.2 0.08	27.10 74.80
70	Какао на молоке с сахаром	200	3.86	4.12	19.62	117.67
	Итого:	440	14,21	15,69	71,43	356,47
	2-й завтрак					
1	Яблоко	100	0.40	-	11.30	46.00
	Итого:	100	-	-	11,30	46,00
	Обед					
98	Суп «Крестьянский» с мясом	200	5.65	2.92	20.01	179.38
38	Картофель тушеный с мясом	200	3.02	4.18	10.64	319,72
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
77	Компот из изюма	200	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	640	11,31	7,45	77,04	698,09
	Полдник					
3	Ряженка/снежок/кефир	200	5,40	10,80	7,38	153,00
49	Пирог с картошкой	70	3,34	3,76	27,93	170,2
	Итого:	270	8.74	14,56	35,31	323,2
	Ужин					
90	Лапшевник с творогом со слив. молоком	200 30	7.69	3.59	32.53	107
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	470	10,39	3,87	61,84	177,82
	Итого за день:	1920	44,65	41,57	256,92	1601,58

Среда

8 день

№ рецеп- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углерод ы	Энергет ическая ценност ь
Завтрак						
12	Творожная запеканка со сметанным соусом	180 20	7.78 2.16	18.35 2.55	28.76 16.80	398.86 31.80
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	450	16,64	33,42	84,74	650,23
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	18.0	68.22
	Итого:		-	-	18.0	68.22
Обед						
107	Суп перловый с мясом	200	5.76	3.32	15.34	148.13
16	Голубцы «ленивые» с мясом	200	7.0	15.5	12.6	229.4
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
77	Компот из кураги	200	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	640	15,4	19,17	74,33	576,52
Полдник						
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
48	Сыр	30	5,85	7,91	-	9,41
76	Чай сладкий с лимоном	200	9.00	2.70	5.25	91.80
	Итого:	270	16.95	10,71	20.41	121.51
Ужин						
92	Каша геркулесовая на молоке с маслом слив	200	6.3	9.1	23.03	310.9
58	Хлеб пшеничный	50	2.10	0.9	15.2	18.9
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	450	9,0	10,18	52,38	380,32
	Итого за день:	1910	57,99	73,48	249,86	1796,8

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
	Завтрак					
92	Рыба запеченная в омлете	200	6.14	6.07	3.82	87.84
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив	40	2.80	0.10	20.2	27.10
		10	0.06	8.26	0.08	74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	450	12,84	18,59	43,0	307,41
	2-й завтрак					
71	Сок	100	-	-	18.0	68.22
	Итого:	100	-	-	18.0	68.22
	Обед					
103	Щи с мясом	200	5,76	17.76	15.34	207,35
117	Картофельное пюре с маслом	150	3.02	4.18	10.64	133.7
25/1	Котлета из мяса	70	4.50	8.58	11.01	198.52
86	Сельдь с/с	30	18	-	5	48
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
79	Компот из кураги и изюма	200	0.54	-	23.49	93,99
	Итого:	690	33,92	30,87	88,38	588,04
	Полдник					
59	Вафли/печенье	50	1,88	1.72	13.68	208.8
71	Сок	200	-	-	18,0	68.22
	Итого:	250	1,88	1,72	31,68	277,02
	Ужин					
89	Греча отварная с маслом сливочным с сахаром	200	8.85	9.2	31.3	239,4
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
74	Молоко	200	9	5,4	10,5	91,8
	Итого:	450	19,95	14,7	56,96	351,5
	Итого за день:	1940	68,59	65,88	238,02	1592,19

№ рецеп- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
87	Каша пшенная на молоке с сахаром/ со слив. масл.	200	6.51	9.89	25.03	211.30
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40	2.80	0.10	20.2	27.10
		10	0.06	8.26	0.08	74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	450	13.21	22,41	64,21	430,87
2-й завтрак						
71	Сок	100	-	-	18.0	68.22
	Итого:	100	0	0	18.0	68.22
Обед						
104	Суп картофельный с мясом	200	5.76	3.32	15.34	248.13
19	Соте рыбное	200	7.85	14.11	4.80	267.82
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
79	Компот из кураги и изюма	200	0.54	-	23.49	93.99
	Итого:	640	16,25	17,78	66,53	714,94
Полдник						
60	Плюшка	70	4.59	1.36	39.17	208.81
75	Чай с сахаром и лимоном	200	0.6	0.18	14.15	65.52
	Итого:	270	5,19	1,54	53,32	274,33
Ужин						
20	Макаронны отварные с масл слив	200	6,48	2,58	8,64	152,1
118	Икра кабачковая	40	0.72	1.56	9.90	63.20
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	200	0.6	0.18	14.15	50.52
	Итого:	470	9,9	4,42	47,85	286,12
	Итого за день:	1930	44,55	46,15	249,91	1774,48

Энергетическая ценность блюд за 10 дней:	19210	561,59 _{дн}	644,5	2500,86	16824,44
---	-------	----------------------	-------	---------	----------

Наименование сборника рецептов: «Организация детского питания в дошкольных учреждениях»: Методические материалы под ред. Академика РАЕН, д.м.н. И.Я.Коня, Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга