

Утверждаю
 заведующий
 МБДОУ детским садом №5
 _____ Л.Г. Чебкасова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 «Детский сад №5»
 города Воткинска Удмуртской Республики

Основное (организованное) меню для детей 3-7 лет

<u>День первый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	180	8.1	6.84	28.9	210.6	0.54	Станд.
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	Есб.№457
	итого:	415	2.52	3.96	24.125	141.2	0	10%
2 завтрак	Кефир	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	итого:	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	5%
Обед	Салат картофельный	50	1.3	3.15	5	53.5	6.3	Есб.№38
	Суп картофельный с яйцом	200	1.6	5.2	7.8	84	3.14	Станд.
	Голубцы ленивые	180	19.8	22.3	7.2	311.4	13	Уфа 4№81
	Соус сметанный с томатом	40	0.56	1.6	2.2	26.5	0.28	Уфа 1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0.54	0.18	18.18	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	45	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	итого:	710	28.54	33.22	65.81	681.3	22.9	49%
Уплотненный полдник	Плюшка "Новомосковская"	100	7.8	5.9	51.1	292	0	Уфа 5
	Морковь в молочном соусе	130	2.08	0.91	8.32	48.1	2.21	Станд.
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	Есб.№462
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	итого:	455	15.08	9.91	85.52	492.6	2.91	35%
	итого за день:	49.91	50.34	50.34	180.655	1380.75	26.72	

<u>День второй</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5.25	6.9	19.8	162	1	Уфа 5
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Омлет натуральный	80	7.44	11.36	1.84	138.4	0.26	Есб.№268
	Чай с сахаром	180	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	итого:	445	15.19	22.94	44.835	437.8	1.26	31%
2 завтрак	Снежок	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	итого:	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	5%
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	1.6	5.2	8.4	88	5.8	Екатер.
	Сметана	10	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Салат из свеклы отварной	40	0.56	2.44	3.04	36.4	3.08	Есб.№26
	Макаронные изделия отварные	130	4.55	4.81	28.08	175.5	0	Стандарт.
	Тефтели из мяса говядины	80	9.7	6.5	4.6	116	0	Екатер.
	Соус томатный с овощами	40	0.5	2.9	1.9	36	0.7	Есб.№420
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0.54	0.18	18.18	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	45	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	итого:	740	22.43	24.32	89.95	673.55	9.78	48%
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	80	11.2	4.8	2.4	89.6	0.4	Екатер.
	Картофельное пюре с морковью	150	3.15	6	10.95	111	3.6	ДООУ Екатер.
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.6	13.6	88	0.7	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	итого:	455	19.05	13.6	39.25	347.1	4.7	25%
	итого за день:	60.44	64.11	179.235	1524.1	16.65		

<u>День третий</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180	8.1	9.2	34.5	246.6	0.02	Уфа 5 №311
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	Есб.№457
	итого:	415	10.62	13.16	58.625	387.8	0.02	28%
2 завтрак	Кефир	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	итого:	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	5%
Обед	Суп картофельный с крупой перловой	200	2.2	2.8	7.8	66	4.4	Есб.№114
	Сметана	10	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Пюре из свёклы	150	1.65	10.95	6.9	133.5	3.3	Есб.№383
	Биточки из говядины	70	12.3	8.6	10.5	170	0	Уфа 1
	Салат картофельный	50	1.3	3.15	5	53.5	6.3	Есб.№38
	Кисель из повидла с витамином "С"	180	0.18	0	24.8	99	0.04	Есб.№483
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	45	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	итого:	720	22.61	27.79	80.75	668.05	14.06	48%
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	200	27.2	23.6	25.4	426	2.4	Станд.
	Повидло (порциями)	40	0.16	0	26	104.8	0.2	Есб.№86
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.68	8.28	97.2	1.26	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	итого:	450	34.86	28.52	74.44	698.2	3.86	50%
	итого за день:		71.86	72.72	219.015	1819.7	18.85	

<u>День четвёртый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Суп молочный с крупной ячневой	200	4.8	5	16.4	130	0.9	Станд.
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с повидлом	180	0.36	0.9	13.42	55.8	0	Есб.№458
	итого:	415	7.48	9.76	44.645	289	0.9	21%
2 завтрак	Снежок	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	итого:	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	5%
Обед	Икра морковная	50	0.7	1.9	3.3	33	1.75	Есб.№54
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.2	3.6	3	50	6.8	Есб.№104
	Сметана	10	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Плов из отварной птицы	180	11.2	7.38	22.32	201.6	0	Есб.№375
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0.54	0.18	18.18	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	45	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	итого:	680	18.62	15.35	72.55	506.25	8.75	36%
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	100	14.8	3.7	3.8	108	0.5	Есб.№300
	Картофель отварной с маслом	150	4.35	8.1	16.2	154.5	21	Есб.№152
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	итого:	475	23.85	14.5	45.9	409	22.2	29%
	итого за день:		53.72	42.86	168.295	1269.9	32.76	

<u>День пятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша "Геркулес" молочная жидкая	180	7.2	8.1	25.02	201.6	1.08	Уфа 4№257
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	Есб.№457
	итого:	415	9.72	12.06	49.145	342.8	1.08	24%
2 завтрак	Кефир	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	итого:	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	5%
Обед	Салат из капусты белокачанной	50	0.75	3	4.2	47	8.5	Есб.№1
	Свекольник	200	1.86	3.78	8.26	74.6	6.32	Есб.№98
	Сметана	10	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Жаркое по домашнему	180	25.9	12.96	23.22	277.72	13.5	Уфа 1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0.54	0.18	18.18	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	45	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	итого:	680	34.03	22.21	79.61	620.97	28.52	44%
Уплотненный полдник	Булочка с повидлом	100	5.8	2.3	58	277	0	ЛЮЛ
	Салат из моркови	100	1.2	9.9	11	136	3	Есб.№21
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	Есб.№267
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.68	8.28	97.2	1.26	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	итого:	445	19.22	21.68	89.88	631.7	4.26	45%
	итого за день:	66.74	59.2	223.835	1661.12	34.77		

<u>День шестой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	180	8	7.2	32.3	219.6	0.4	Уфа 5
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	Есб.№457
	итого:	235	2.52	3.96	24.125	141.2	0	10%
2 завтрак	Кефир	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	итого:	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	5%
Обед	Салат картофельный	50	1.3	3.15	5	53.5	6.3	Есб.№38
	Суп "Новинка"	200	2.2	3.4	12.4	90	4.4	Лет.оз.лаг.
	Капуста тушеная	130	2.6	4.42	9.88	89.7	15.21	Есб.№380
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	70	9.94	11.76	3.22	158.2	0	Доу.Екат.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0.54	0.18	18.18	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	45	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	итого:	690	21.32	23.7	74.11	597.3	26.09	43%
Уплотненный полдник	Шанешка с картофелем	100	5.9	6.1	29	196	0.58	Лет.оз.лаг.
	Морковь тушеная	150	2.1	6	12.9	112.5	3.45	Екатер.
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	Есб.№462
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	итого:	475	13.2	15.2	68	461	4.73	33%
	итого за день:		40.81	46.11	171.435	1265.15	31.73	

<u>День седьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5.25	6.9	19.8	162	1	Уфа 5
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Омлет натуральный	80	7.44	11.36	1.84	138.4	0.26	Есб.№268
	Чай с сахаром	180	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	итого:	445	15.19	22.94	44.835	437.8	1.26	31%
2 завтрак	Снежок	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	итого:	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	5%
Обед	Суп картотфельный с клёцками	200	2.3	2.5	14.2	90	4.7	Уфа 4 №37
	Сметана	10	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Салат из свеклы отварной	40	0.56	2.44	3.04	36.4	3.08	Есб.№26
	Котлеты из говядины	70	12.3	8.6	10.5	170	0	Уфа 1
	Картофельное пюре	150	4.05	6	8.7	105	3.6	Стандарт.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0.54	0.18	18.18	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	45	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	итого:	710	24.73	22.01	80.37	623.05	11.58	45%
Уплотненный полльник	Рыба припущенная	80	13.84	0.56	0.88	64	2.8	Есб.№296
	Капуста тушеная	140	2.8	4.76	10.64	96.6	16.38	Есб.№380
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	итого:	450	21.72	8.06	39.88	318.8	19.88	23%
	итого за день:	65.41	56.26	170.285	1445.3	33.63		

<u>День восьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.4	6.6	36.2	234	1.7	Екатер.
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	180	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	итого:	415	9.9	11.28	59.395	371.4	1.7	27%
2 завтрак	Кефир	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	итого:	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	5%
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4.2	4	15.8	118	0.4	Екатер.
	Салат картофельный	50	1.3	3.15	5	53.5	6.3	Есб.№38
	Пюре из свёклы	150	1.65	10.95	6.9	133.5	3.3	Есб.№383
	Суфле из птицы	80	10.32	10.24	3.52	147.2	0.4	Есб.№368
	Кисель из повидла с витамином "С"	180	0.18	0	24.8	99	0.04	Есб.№483
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	45	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	итого:	720	22.39	29.13	81.45	681.5	10.44	49%
Уплотненный полдник	Сырники из творога	200	59.2	15.6	63.8	632	0.6	Екатер.
	Повидло (порциями)	40	0.16	0	26	104.8	0.2	Есб.№86
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.68	8.28	97.2	1.26	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	итого:	450	66.86	20.52	112.84	904.2	2.06	65%

<u>День девятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	6	6.6	37.2	232	0	Екатер.
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	180	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	итого:	415	8.5	11.28	60.395	369.4	0	26%
2 завтрак	Снежок	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	итого:	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	5%
Обед	Салат из капусты белокачанной	50	0.75	3	4.2	47	8.5	Есб.№1
	Борщ с картофелем	200	1.8	3.6	7.6	72	6.7	Есб.№94
	Сметана	10	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Макаронные изделия отварные	130	4.55	4.81	28.08	175.5	0	Стандарт.
	Гуляш из отварной говядины	50/50	20	19.5	303	258	0	Уфа 4
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0.54	0.18	18.18	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	45	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	итого:	630	32.62	33.38	386.81	774.15	15.4	55%
Уплотненный полдник	Кнели рыбные припущенные	80	10.32	0.88	2.32	59.2	0.24	Есб.№302
	Картофельное пюре с морковью	150	2.85	4.05	17.1	118.5	8.2	ДООУ Екатер.
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7	Есб.№465
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	итого:	455	17.87	7.63	45.32	324.2	9.14	23%
итого за день:		62.76	55.54	497.725	1533.4	25.45		

<u>День десятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-гетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.4	19.8	160	0.9	Есб.№139
	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.2	0	Есб.№573
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	0	Есб.№79
	Чай с сахаром	180	0.18	0.82	8.37	34.2	0	Есб.№457
	итого:	415	8.3	11.08	42.995	297.4	0.9	21%
2 завтрак	Кефир	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	Есб.№470
	итого:	130	3.77	3.25	5.2	65.65	0.91	5%
Обед	Икра морковная	50	0.7	1.83	3.3	33	1.75	Есб.№54
	Суп крестьянский с крупой	200	2.2	2.8	7.8	66	4.4	Уфа 4
	Сметана	10	0.24	1.5	0.32	15.75	0.02	Есб.№433
	Рагу овощное с мясом	200	28.8	14.4	25.8	308	15	Уфа 4№155/45
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0.54	0.18	18.18	75.6	0.18	Есб.№495
	Хлеб пшеничный формовой	15	1.14	0.12	7.38	35.1	0	Есб.№573
	Хлеб ржаной	45	3.6	0.67	18.05	95.2	0	Есб.№574
	итого:	700	37.22	21.5	80.83	628.65	21.35	45%
Уплотненный полдник	Шанежка наливная	100	7.1	7.1	40.3	257	0.58	Уфа 4
	Салат из моркови	100	1.2	9.9	11	136	3	Есб.№21
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	Есб.№267
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.68	8.28	97.2	1.26	Есб.№469
	Хлеб пшеничный формовой	25	1.9	0.2	12.3	58.5	0	Есб.№573
	итого:	445	20.52	26.48	72.18	611.7	4.84	44%
	итого за день:	69.81	62.31	201.205	1603.4	28		