

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Индивидуальный предприниматель  
Петрова О.В.  
О.В. Петрова



## **МЕНЮ**

**Для детей 3-7 лет**

**Дошкольной образовательной организации**

**«Детский сад «Барбарики»**

**г.Рязань**

<b>Понедельник</b>				
	<b>Название блюда</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Масса</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Первый завтрак</b>				
1	Макаронные изделия отварные	256	180	221,4
2	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	200	64
3	Печенье	582	20	83
4	Масло сливочное	79	10	66,1
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>434,5</b>
<b>Второй завтрак</b>				
1	Сок яблочный	501	200	86
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>86</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат из свежих помидор	17	60	44,4
2	Суп с рыбными консервами	122	200	144
3	Картофельное пюре	377	150	105,00
4	Печень говяжья по-строгановски	356	80	154,4
5	Компот из смеси сухофруктов	495	180	75,6
6	Хлеб ржаной	574	50	103
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>626,40</b>
<b>Полдник</b>				
1	Кисломолочный напиток "Кефир"	470	200	101
2	Ватрушка с повидлом	530	60	166
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>267</b>
<b>Ужин</b>				
1	Каша манная молочная жидкая	230	200	203,9
2	Кисель витаминный	481	200	102
3	Батон	576	50	130,7
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>436,60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2040</b>	<b>1850,50</b>
<b>Рекомендуемые нормы согласно СанПиН</b>			<b>1800</b>	<b>1800</b>

<b>Вторник</b>				
	<b>Название блюда</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Масса</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Первый завтрак</b>				
1	Каша пшенная молочная жидкая	235	200	233,76
2	Какао с молоком сгущенным	463	200	122
3	Бутерброд с маслом	71	15	56
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>411,76</b>
<b>Второй завтрак</b>				
1	Фрукты свежие (яблоко)	82	200	88
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>88</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат из свежих огурцов	14	60	38,4
2	Борщ из свежей капусты	93	200	54,8
3	Сметана, 15%	433	25	39,38
4	Мясо тушеное	321	80	175,20
5	Гречка отварная	202	150	242,28
6	Компот из свежих яблок	486	180	41,4
7	Хлеб ржаной	574	50	103
<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>694,46</b>
<b>Полдник</b>				
1	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	40
2	Баранка сдобная	577	50	173
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>213</b>
<b>Ужин</b>				
1	Пудинг творожный запеченый	285	150	286
2	Батон	576	40	104,4
3	Напиток из шиповника	496	200	78
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>468,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2000</b>	<b>1875,62</b>
<b>Рекомендуемые нормы согласно СанПиН</b>			<b>1800</b>	<b>1800</b>

<b>Среда</b>				
	<b>Название блюда</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Масса</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Первый завтрак</b>				
1	Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	160,2
2	Какао с молоком	462	180	84,6
3	Бутерброд с сыром	64	35	121
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>365,80</b>
<b>Второй завтрак</b>				
1	Сок яблочный	501	200	86
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>86</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат из моркови и яблок	22	50	44,5
2	Рассольник ленинградский	100	180	78,21
3	Пудинг из говядины	342	70	202,3
4	Каша перловая вязкая	216	150	161,05
5	Компот из смеси сухофруктов	495	180	75,6
7	Хлеб ржаной	574	50	103
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>664,67</b>
<b>Полдник</b>				
1	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	200	78
2	Печенье	582	50	207,5
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>285,5</b>
<b>Ужин</b>				
1	Овощи, тушеные в соусе	169	200	143
2	Соус молочный для запекания	402	100	117,9
3	Чай с медом	458	200	62
4	Батон	576	50	130,7
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>453,60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2095</b>	<b>1855,57</b>
<b>Рекомендуемые нормы согласно СанПин</b>			<b>1800</b>	<b>1800</b>

<b>Четверг</b>				
	<b>Название блюда</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Масса</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Первый завтрак</b>				
1	Каша овсяная жидкая	237	180	208,26
2	Кофейный напиток (с уменьшенным количеством сахара)	464	200	63,00
3	Бутерброд с маслом	70	25	101
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>372,26</b>
<b>Второй завтрак</b>				
1	Фрукты свежие (банан)	82	100	96
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>96</b>
<b>Обед</b>				
1	Овощи свежие порциями (огурцы)	148	60	6,6
2	Суп картофельный с бобовыми	113	200	57
3	Гуляш из отварной говядины	327	80	206,4
4	Соус томатный	419	50	25,95
5	Рис отварной	385	130	190,06
6	Компот из свежих яблок	486	180	41,4
7	Хлеб ржаной	574	50	103
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>630,01</b>
<b>Полдник</b>				
1	Кисломолочный напиток (кефир)	470	200	101
2	Батон	576	50	130,5
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>231,5</b>
<b>Ужин</b>				
1	Пудинг творожный запеченный	285	150	286
2	Хлеб пшеничный формовой	573	50	117
3	Соус шоколадный	443	50	119,5
4	Чай с медом	458	200	62
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>584,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1955</b>	<b>1914,27</b>
<b>Рекомендуемые нормы согласно СанПиН</b>			<b>1800</b>	<b>1800</b>

<b>Пятница</b>				
	<b>Название блюда</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Масса</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Первый завтрак</b>				
1	Каша пшеничная молочная жидкая	235	200	233,76
2	Какао с молоком	462	180	84,6
3	Бутерброд с маслом	70	25	101
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>419,4</b>
<b>Второй завтрак</b>				
1	Сок яблочный	501	200	86
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>86</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат витаминный	2	60	43,8
2	Суп гороховый	127	180	88,02
3	Макаронник с мясом	263	200	389
4	Хлеб ржаной	574	30	61,8
5	Чай с лимоном	459	180	36
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>618,51</b>
<b>Полдник</b>				
1	Компот из яблок сушеных (с уменьшенным количеством сахара)	494	180	64,8
2	Вафли	580	70	278,6
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>343,4</b>
<b>Ужин</b>				
1	Омлет натуральный	268	200	320
2	Напиток из шиповника	496	180	70,2
3	Бутерброд с сыром	64	35	121
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>511,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1920</b>	<b>1978,47</b>
<b>Рекомендуемые нормы согласно СанПиН</b>			<b>1800</b>	<b>1800</b>

<b>Понедельник</b>				
	<b>Название блюда</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Масса</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Первый завтрак</b>				
1	Каша гречневая рассыпчатая	202	170	274,5
2	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	200	64
3	Печенье	582	20	83
4	Масло сливочное	79	10	66,1
<b>Итог</b>			<b>400</b>	<b>487,55</b>
<b>Второй завтрак</b>				
1	Сок яблочный	501	200	86
<b>Итог</b>			<b>200</b>	<b>86</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат из капусты белокачанной	1	60	56,4
2	Суп крестьянский с крупой	118	200	70,8
3	Запеканка картофельная с печенью	354	200	176
4	Хлеб ржаной	574	30	61,8
5	Батон	576	50	130,5
6	Компот из свежих яблок	486	180	41,4
<b>Итог</b>			<b>720</b>	<b>536,90</b>
<b>Полдник</b>				
1	Кисломолочный напиток "Ряженка, 2,5%"	470	200	108
2	Булочка домашняя	542	60	189
<b>Итог</b>			<b>260</b>	<b>297</b>
<b>Ужин</b>				
1	Каша манная молочная жидкая с изюмом	231	200	259,51
2	Чай с медом	458	200	62
3	Батон	576	50	130,5
<b>Итог</b>			<b>450</b>	<b>452,01</b>
<b>Итог за день</b>			<b>2030</b>	<b>1859,46</b>
<b>Рекомендуемые нормы согласно СанПиН</b>			<b>1800</b>	<b>1800</b>

<b>Вторник</b>				
	<b>Название блюда</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Масса</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Первый завтрак</b>				
1	Каша рисовая молочная жидкая	236	185	187,71
2	Бутерброд с маслом	69	35	146
3	Какао с молоком сгущенным	463	180	109,8
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>443,51</b>
<b>Второй завтрак</b>				
1	Фрукты свежие (банан)	82	100	96
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>96</b>
<b>Обед</b>				
1	Овощи свежие (порциями) (помидоры свежие)	148	60	14,4
2	Свекольник	98	200	74,6
3	Макаронные изделия отварные	256	130	159,90
4	Котлеты из говядины	339	70	170,10
5	Сок яблочный	501	200	86
6	Батон	576	50	130,5
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>635,5</b>
<b>Полдник</b>				
1	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	200	78
2	Печенье	582	50	207,5
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>285,5</b>
<b>Ужин</b>				
1	Пудинг творожный запеченый	285	150	286
2	Батон	576	40	104,4
4	Салат из моркови и яблок	22	60	53,4
5	Чай с лимоном	459	200	40
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>483,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1910</b>	<b>1944,31</b>
<b>Рекомендуемые нормы согласно СанПиН</b>			<b>1800</b>	<b>1800</b>



<b>Среда</b>				
	<b>Название блюда</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Масса</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Первый завтрак</b>				
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	234	200	216,2
2	Какао с молоком	462	200	94
3	Бутерброд с маслом	70	25	101
<b>Итог</b>			<b>425</b>	<b>411,20</b>
<b>Второй завтрак</b>				
1	Сок апельсиновый	501	180	108
<b>Итог</b>			<b>180</b>	<b>108</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат из свежих огурцов	14	60	38,4
2	Щи из свежей капусты с картофелем	104	200	49,4
3	Сметана, 15%	433	25	39,38
4	Пюре картофельное	377	150	105
5	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	372	80	227,43
7	Компот из свежих яблок	486	180	41,4
8	Батон	576	50	130,5
<b>Итог</b>			<b>745</b>	<b>631,51</b>
<b>Полдник</b>				
1	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	40
2	Сушки	578	50	169
<b>Итог</b>			<b>250</b>	<b>209</b>
<b>Ужин</b>				
1	Морковь, тушенная с черносливом	167	200	206
2	Котлеты рыбные любительские	308	80	67,2
3	Чай с медом	458	200	62
4	Батон	576	50	130,5
<b>Итог</b>			<b>530</b>	<b>465,70</b>
<b>Итог за день</b>			<b>2130</b>	<b>1825,40</b>
<b>Рекомендуемые нормы согласно СанПиН</b>			<b>1800</b>	<b>1800</b>

<b>Четверг</b>				
	<b>Название блюда</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Масса</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Первый завтрак</b>				
1	Суп молочный с макаронными изделиями	139	185	148,2
2	Какао с молоком	462	180	84,6
3	Бутерброд с маслом	68	35	146
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>378,79</b>
<b>Второй завтрак</b>				
1	Фрукты свежие (груша)	82	200	94
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>94</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат из редиса	12	60	43,2
2	Суп гороховый	127	180	88,02
3	Каша гречневая рассыпчатая	202	130	209,9
4	Суфле из птицы	368	80	147
5	Хлеб ржаной	574	30	61,8
6	Батон	576	20	52,2
7	Чай с лимоном	459	180	36
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>638,10</b>
<b>Полдник</b>				
1	Кисломолочный напиток "Кефир"	470	200	101
2	Ватрушка с повидлом	530	60	166
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>267</b>
<b>Ужин</b>				
1	Омлет натуральный	268	200	320
3	Напиток из шиповника	496	200	78
4	Батон	576	50	130,5
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>528,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1990</b>	<b>1906,38</b>
<b>Рекомендуемые нормы согласно СанПиН</b>			<b>1800</b>	<b>1800</b>

<b>Пятница</b>				
	<b>Название блюда</b>	<b>№ ТТК</b>	<b>Масса</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Первый завтрак</b>				
1	Каша пшеничная молочная жидкая	235	180	210,38
2	Какао с молоком	462	180	84,6
3	Бутерброд с маслом	70	35	146
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>441,0</b>
<b>Второй завтрак</b>				
1	Сок яблочный	501	200	86
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>86</b>
<b>Обед</b>				
1	Овощи свежие (порциями) (огурцы свежие)	148	60	6,6
2	Суп картофельный	112	200	69
3	Капуста тушеная	380	150	104
4	Гуляш из отварной говядины	327	80	206
5	Хлеб ржаной	574	50	103
6	Батон	576	20	52,2
7	Компот из свежих плодов и ягод	486	180	41,4
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>582,1</b>
<b>Полдник</b>				
1	Компот из сушеных яблок (с уменьшенным количеством сахара)	494	200	72
2	Вафли	580	50	199
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>271</b>
<b>Ужин</b>				
1	Салат из моркови и яблок	22	60	53,4
2	Плов вегетарианский с сухофруктами	240	200	346
3	Чай с медом	458	190	58,9
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>458,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2035</b>	<b>1838,38</b>
<b>Рекомендуемые нормы согласно СанПиН</b>			<b>1800</b>	<b>1800</b>