

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



МЕНЮ

Для детей 3-7 лет

Дошкольной образовательной организации

«Детский сад «Барбарики»

г.Рязань

Понедельник				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
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
Итого			410	434,5
Второй завтрак				
1	Сок яблочный	501	200	86
Итого			200	86
Обед				
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
Итого			720	626,40
Полдник				
1	Кисломолочный напиток "Кефир"	470	200	101
2	Ватрушка с повидлом	530	60	166
Итого			260	267
Ужин				
1	Каша манная молочная жидкая	230	200	203,9
2	Кисель витаминный	481	200	102
3	Батон	576	50	130,7
Итого			450	436,60
Итого за день			2040	1850,50
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1800	1800

Вторник				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Каша пшенная молочная жидкая	235	200	233,76
2	Какао с молоком сгущенным	463	200	122
3	Бутерброд с маслом	71	15	56
Итого			415	411,76
Второй завтрак				
1	Фрукты свежие (яблоко)	82	200	88
Итого			200	88
Обед				
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
Итого			745	694,46
Полдник				
1	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	40
2	Баранка сдобная	577	50	173
Итого			250	213
Ужин				
1	Пудинг творожный запеченый	285	150	286
2	Батон	576	40	104,4
3	Напиток из шиповника	496	200	78
Итого			390	468,4
Итого за день			2000	1875,62
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1800	1800

Среда				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
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
Итого			415	365,80
Второй завтрак				
1	Сок яблочный	501	200	86
Итого			200	86
Обед				
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
Итого			680	664,67
Полдник				
1	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	200	78
2	Печенье	582	50	207,5
Итого			250	285,5
Ужин				
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
Итого			550	453,60
Итого за день			2095	1855,57
Рекомендуемые нормы согласно СанПин			1800	1800

Четверг				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
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
Итого			405	372,26
Второй завтрак				
1	Фрукты свежие (банан)	82	100	96
Итого			100	96
Обед				
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
Итого			750	630,01
Полдник				
1	Кисломолочный напиток (кефир)	470	200	101
2	Батон	576	50	130,5
Итого			250	231,5
Ужин				
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
Итого			450	584,50
Итого за день			1955	1914,27
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1800	1800

Пятница				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Каша пшеничная молочная жидкая	235	200	233,76
2	Какао с молоком	462	180	84,6
3	Бутерброд с маслом	70	25	101
Итого			405	419,4
Второй завтрак				
1	Сок яблочный	501	200	86
Итого			200	86
Обед				
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
Итого			650	618,51
Полдник				
1	Компот из яблок сушеных (с уменьшенным количеством сахара)	494	180	64,8
2	Вафли	580	70	278,6
Итого			250	343,4
Ужин				
1	Омлет натуральный	268	200	320
2	Напиток из шиповника	496	180	70,2
3	Бутерброд с сыром	64	35	121
Итого			415	511,2
Итого за день			1920	1978,47
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1800	1800

Понедельник				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
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
Итого			400	487,55
Второй завтрак				
1	Сок яблочный	501	200	86
Итого			200	86
Обед				
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
Итого			720	536,90
Полдник				
1	Кисломолочный напиток "Ряженка, 2,5%"	470	200	108
2	Булочка домашняя	542	60	189
Итого			260	297
Ужин				
1	Каша манная молочная жидкая с изюмом	231	200	259,51
2	Чай с медом	458	200	62
3	Батон	576	50	130,5
Итого			450	452,01
Итого за день			2030	1859,46
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1800	1800

Вторник				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
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
Итого			400	443,51
Второй завтрак				
1	Фрукты свежие (банан)	82	100	96
Итого			100	96
Обед				
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
Итого			710	635,5
Полдник				
1	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	200	78
2	Печенье	582	50	207,5
Итого			250	285,5
Ужин				
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
Итого			450	483,8
Итого за день			1910	1944,31
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1800	1800

Среда				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
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
Итог			425	411,20
Второй завтрак				
1	Сок апельсиновый	501	180	108
Итог			180	108
Обед				
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
Итог			745	631,51
Полдник				
1	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	40
2	Сушки	578	50	169
Итог			250	209
Ужин				
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
Итог			530	465,70
Итог за день			2130	1825,40
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1800	1800

Четверг				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
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
Итого			400	378,79
Второй завтрак				
1	Фрукты свежие (груша)	82	200	94
Итого			200	94
Обед				
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
Итого			680	638,10
Полдник				
1	Кисломолочный напиток "Кефир"	470	200	101
2	Ватрушка с повидлом	530	60	166
Итого			260	267
Ужин				
1	Омлет натуральный	268	200	320
3	Напиток из шиповника	496	200	78
4	Батон	576	50	130,5
Итого			450	528,50
Итого за день			1990	1906,38
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1800	1800

Пятница				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Каша пшеничная молочная жидкая	235	180	210,38
2	Какао с молоком	462	180	84,6
3	Бутерброд с маслом	70	35	146
Итого			395	441,0
Второй завтрак				
1	Сок яблочный	501	200	86
Итого			200	86
Обед				
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
Итого			740	582,1
Полдник				
1	Компот из сушеных яблок (с уменьшенным количеством сахара)	494	200	72
2	Вафли	580	50	199
Итого			250	271
Ужин				
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
Итого			450	458,3
Итого за день			2035	1838,38
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1800	1800