

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

«Детский сад «Газовичок» г. Надьма»

Ю. Н. Белиман»

18.06.2021 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ НУЖД МДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ГАЗОВИЧОК» Г. НАДЬМА»

Меню составлено на основании сборников рецептов:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта принт, 2011.-544с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта принт, 2012.-584с.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: Делта плюс, 2016 – 640с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ



2021

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МДОУ

«Детский сад «Газовичок» г. Надыма»

Ю. Н. Велиман»

20.01.2021 г.

Основное (организованное) меню категория детей: от 3 до 7 лет

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	ПАСТА СЫРНАЯ КАША КУКУРУЗАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ БАТОН НАРЕЗНОЙ "КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ"	ВУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ "КАКАО С МОЛОКОМ"	ВУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ЧАЙ С МОЛОКОМ	МАСЛО (ПОПРИЯНИ) ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМИ ГОРЮШКОМ БАТОН НАРЕЗНОЙ ЧАЙ С САХАРОМ	ВУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ "КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ "КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ"
завтрак 2	СОК фруктовый ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	СОК ФРУКТОВЫЙ ГРУША СВЕЖАЯ	БАНАН "МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ"	СОК ФРУКТОВЫЙ МАНДАРИН	"НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА"
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ЦУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ВИТОЧКИ ИЗ ОЛЕНИНЫ И ГОВЯДИНЫ КАША ПЕРГОВАЯ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОМПОТ ИЗ ВРУСНИКИ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ МОРОЖОЙ РАССОЛЫНКА ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ "КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ФРУКТОВЫЙ	САЛАТ ИЗ МОРОЖОЙ С КУКУРУЗОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСО ТУШЕНОЕ "КАПУСТА ТУШЕНАЯ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ ПЮФ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ "ЕЖИКИ" ИЗ ГОВЯДИНЫ РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ФРУКТОВЫЙ
Подзник	ВАТУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ КЕФИР	ПЕЧЕНЬЕ МАРМЕЛАД РЖЕНКА	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ "НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	ВАФЛИ ЗЕФИР «МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ» РЖЕНКА	БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» РЖЕНКА
Ужин	САЛАТ ИЗ МОРОЖОЙ С ЗЕЛЕННЫМИ ГОРЮШКОМ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ СОУСОМ МОЛОЧНЫМ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ЧАЙ С САХАРОМ	ИКРА КАВАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ "ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ	ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТОВРУШКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ "КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ НАПИТОК ВРУСНИЧНЫЙ	САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ ГОРВУША ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ
6 день		7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	ВУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛННОЙ КРУПЫ КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	ДЖЕМ КАША "ДРУЖБА" БАТОН НАРЕЗНОЙ ЧАЙ С МОЛОКОМ	ВУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ПЕЧЕНЬЮ "КАКАО С МОЛОКОМ"	"ВУТЕРБРОД С СЫРОМ" КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ «КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ»	МАСЛО (ПОПРИЯНИ) ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ "КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ" БАТОН НАРЕЗНОЙ ЧАЙ С МОЛОКОМ
завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ ГРУША СВЕЖЕЕ	БАНАН "МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ"	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	СОК ФРУКТОВЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ ГРУША СВЕЖАЯ
Обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕПКАМИ СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМИ ГОРЮШКОМ РАССОЛЫНКА ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ РЫБА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ НАПИТОК ВРУСНИЧНЫЙ	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТОРОХОВЫЙ АЗУ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ КИСЕЛЬ ИЗ КУРАТИ	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ СВЕКОЛЫНКА СО СМЕТАНОЙ ТРЕТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С КАЛУСТОЙ ТУШЕНОЙ) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ФРУКТОВЫЙ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ БЕССТОРОННОЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
Подзник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ "НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	"БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ" КЕФИР	ВАРЕНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ РЖЕНКА	ВАФЛИ МАРМЕЛАД «МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ»	ПЕЧЕНЬЕ ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ "НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРОЖОЙ ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ "КАПУСТА ТУШЕНАЯ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ "ЧАЙ С САХАРОМ	САЛАТ ИЗ РЕДИСА ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ "КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ" ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ	ИКРА КАВАЧОВАЯ "ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ" ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ	САЛАТ ИЗ МОРОЖОЙ ГОРВУША ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ "НАПИТОК ИЗ МАЛИНЫ"	"ВИНЕТ ОВОЩНОЙ" ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОМПОТ ИЗ ВИШНИ"

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

"УТВЕРЖДАЮ"

Категория : Дети 3-7 лет

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Белиман Ю.Н.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ							
Завтрак	ПАСТА СЫРНАЯ (1-й ВАРИАНТ)	20	3	7.0	0.0	84	470
Завтрак	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4	4.0	23	132	271 ТТК
Завтрак	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2	1	21	100	117 ТТК
Завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3	3	16	79	513 ТТК
Итого за прием пищи:		460	11	15	60	396	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	0	0	19	79	537 ТТК
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0	0	10	44	118
Итого за прием пищи:		270	1	1	29	123.0	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1	4	5	58	124
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1	3	6	56	147
Обед	БИТОЧКИ ИЗ ОЛЕНИНЫ И ГОВЯДИНЫ	70	13	12	10	200	ТТК
Обед	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2	2.0	30.0	148	248 ТТК
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35.0	115
Обед	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	180	0	0	9.0	39	530 ТТК
Итого за прием пищи:		650	20	21	76	583	
Полдник	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	60	4	3	29	159	560
Полдник	КЕФИР	200	6	5.0	9.0	104	535
Итого за прием пищи:		260	9	8	38	262	
Ужин	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1.0	5	3	61.0	27
Ужин	ЯЗЫК ОТВАРНОЙ СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	10	9	1	121	407 ТТК
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	130	2	4	21	128	126 ТТК
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	10.0	52	115
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ (2-й ВАРИАНТ)	200	0	0.0	7	28	503 ТТК
Итого за прием пищи:		495	16	18.0	47.0	413	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2135	57	63.0	250	1777	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Категория : Дети 3-7 лет



2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	4	5	44	233	100 ТТК
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5	4.0	27	148	274 ТТК
ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3	3	14	97	508 ТТК
Итого за прием пищи:		450	11	12	86.0	478	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	1	0	17	78	537
	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0	0	10	47.0	118
Итого за прием пищи:		270	1	1	28	125	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	1	2	0.0	16	11 ТТК
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2	4	12	87	139
Обед							
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	9	12	7.0	174.0	246
Обед							
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2	5	12.0	101	434
Обед							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47	114
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0	12.0	59	115
Обед							
	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ФРУКТОВЫЙ	170	0.0	0.0	19	327.0	ТТК
Итого за прием пищи:		660	17	23	72	811	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2	3	22	125	609
	МАРМЕЛАД	20	0	0.0	17	113	ТТК
Полдник							
	РЯЖЕНКА	200	6	5.0	8	108.0	535
Итого за прием пищи:		250	8	8	48.0	346	
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	50	1.0	2	4	40	121 ТТК
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9	13	4	169	307 ТТК
Ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47	114
Ужин							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0	12.0	59	115
Ужин							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	0	0	8	33	504 ТТК
Итого за прием пищи:		450	14	16.0	37	349	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2080	51	59.0	270	2109	

"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 3-7 лет

3 день



Белиман Ю.Н.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ,	№ рецeп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.0	6	24	166	97 ТТК
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3	5	21	135	171 ТТК
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2	2	11	64	506 ТТК
ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:		450	10	12	55	365	
II Завтрак	БАНАН	100	2	1	21.0	96.0	118
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4	4	7	80	534
II Завтрак							
Итого за прием пищи:		250	6	4	28	176	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	50	1	3	4	50.0	27 ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4.0	4	14	103	155
Обед							
	МЯСО ТУШЕНОЕ	70	6.0	12	2	140	369
Обед							
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3	5	13.0	113.0	139
Обед							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0	12.0	59	115
Обед							
	КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	200	0.0	0.0	8	30	530 ТТК
Итого за прием пищи:		680	18	25	62.0	542	
Полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	4	5	19.0	137	217
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ	180	5	5	20	144	535 ТТК
Полдник							
Итого за прием пищи:		250	8	10	39	281	
Ужин	ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	1	0	2	10.0	113
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	170	6	7	38	262	308 ТТК
Ужин							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	10.0	52	115
Ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Ужин							
	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	9	39	539 ТТК
Ужин							
Итого за прием пищи:		450	10.0	8	69	410	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		2080	51	58	253	1773	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Категория : Дети 3-7 лет

4 день

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Белиман Ю.Н.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ							
Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8	0	75	111
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160	11.0	13	9	125	308
Завтрак	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2	1	21	100	117 ТТК
Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	0	0.0	7	30	503 ТТК
Завтрак							
Итого за прием пищи:		410	13	23	37	329	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	1	1	18	76	537 ТТК
	МАНДАРИН	100	1	0	8	38.0	118
II Завтрак							
Итого за прием пищи:		270	2	1	26	114	
Обед	ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0	0	1	7.0	112
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1	4	14	100	131
Обед	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	170	13	11	34	287	375
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	71	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	8.0	39	115
Обед	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19	75	527 ТТК
Итого за прием пищи:		650	18	16.0	91	579	
Полдник	ВАФЛИ	30	1	1.0	23	106	607
	ЗЕФИР	20	0	0.0	16.0	65	ТТК
Полдник							
Полдник	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	6	5.0	10	105	534
Итого за прием пищи:		250	7	6.0	49	277	
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	1	6	4	74	56
Ужин	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОРБУШИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	75	5.0	5	4	82	264 ТТК
Ужин	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	6	14	119	434
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	8	38	115
Ужин	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0	0.0	11	43	539 ТТК
Итого за прием пищи:		475	12.0	17	50	405	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		2055	51	62	252	1703	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 3-7 лет

Белиман Ю.Н.

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	4	5	44	233	100 ТТК
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ	150	12	12	22	236	319 ТТК
ЗАВТРАК	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	40	1	1	2	26	181
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	3.0	2	12	81	514 ТТК
ЗАВТРАК	Итого за прием пищи:	440	20	20	80.0	576	
II Завтрак	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1	0	15	72	538
Итого за прием пищи:		150	1	0	15	72	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	1	3	2	0.0	31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ	180	3	2	15	88	150
Обед	"ЕЖИКИ" ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	4	5	10	95	395 ТТК
Обед	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3	5	11.0	96	201
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	10.0	52	115
Обед	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ФРУКТОВЫЙ	170	0.0	0.0	19	327.0	ТТК
Обед	Итого за прием пищи:	655	13	14	76	704	
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4	3	28	157	578
Полдник	РЯЖЕНКА	200	6	5.0	8	108.0	535
Итого за прием пищи:		250	10	8	37	265	
Ужин	САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ	50	4	3.0	4	56	ТТК
	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	5	7	2	88	249ТТК
Ужин	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2	5	13	101	196
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35.0	115
Ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	0	0.0	8	32	505 ТТК
Ужин	Итого за прием пищи:	490	14	15	43	360	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1985	56	57.0	251.0	1977	

"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 3-7 лет

Белиман Ю.Н.

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.0	6	24	166	97 ТТК
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180	4	4.0	23	144	268 ТТК
ЗАВТРАК	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0	0	13	55	530 ТТК
Итого за прием пищи:		430	10	10	59	365	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	1	0.0	28	116	537 ТТК
II Завтрак	ГРУШИ СВЕЖИЕ	100	0	0	10	47.0	118
Итого за прием пищи:		270	1	0	38	163	
Обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	1	3	5	48	65
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2	3	10.0	71	151
Обед	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С	85	10	13	1	167	392 ТТК
Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	1	29.0	137.0	297
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	10.0	52	115
Обед	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0	0	17	71.0	526 ТТК
Итого за прием пищи:		695	20	20	83	593	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	9	11	20	214	323 ТТК
Полдник	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ	160	4	4.0	17	126	535 ТТК
Итого за прием пищи:		260	13	15	37	340	
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	50	1	5.0	4	63	52
Ужин	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5	5	0	61	309
Ужин	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4	6.0	15	131	139
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35.0	115
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ (1-й	200	0	0.0	7	29	502 ТТК
Итого за прием пищи:		480	12	16	43	365	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		2135	56	61	260	1827	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 3-7 лет

Белиман Ю.Н.

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	ДЖЕМ	15	0	0.0	11	43	ТТК
ЗАВТРАК	КАША "ДРУЖБА"	180	4	11	23	199	266
ЗАВТРАК	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1	1	10	50	117
ЗАВТРАК	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2	2	11	64	506 ТТК
Итого за прием пищи:		415	6	13	54	355	
II Завтрак	БАНАН	100	2	1	21.0	96.0	118
II Завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4	4	7	80	534
Итого за прием пищи:		250	6	4	28	176	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	50	1	3.0	4.0	48	54
Обед	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2	3.0	10	71	137
Обед	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	7	3	3	67	348 ТТК
Обед	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7	7	38	242	249 ТТК
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	10	53	115
Обед	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0	0.0	9	37	539 ТТК
Итого за прием пищи:		710	19	17	83	564.0	
Полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3	5	25.0	156	583 ТТК
Полдник	КЕФИР	200	6	5.0	9.0	103	535
Итого за прием пищи:		250	8	10	34.0	259	
Ужин	САЛАТ ИЗ РЕДИСА	50	1	5.0	2	54	41
Ужин	ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	10	9	1	126	407 ТТК
Ужин	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	6	14	119	434
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35.0	115
Ужин	ЧАЙ С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	0	0.0	15	60	502
Итого за прием пищи:		495	16	20	48	442	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1620	56	63	248	1795	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 3-7 лет

Белиман Ю.Н.

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ							
Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	4	5	44	233	100 ТТК
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	3	5	23.0	152	170 ТТК
Завтрак	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3	3	14	97	508 ТТК
Итого за прием пищи:		450	10	13	82	482	
II Завтрак	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1	0	15	72	538
II Завтрак	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0	0	10	47.0	118
Итого за прием пищи:		250	1	1	25	119	
Обед	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	1	0	2	12.0	112
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	180	2	3	16	98	149
Обед	АЗУ	170	11	13	18	226	370
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	71	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	10.0	52	115
Обед	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	28	121	521 ТТК
Итого за прием пищи:		660	18	17	88	581	
Полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80	8	7	10	136	326
Полдник	РЯЖЕНКА	180	5	5	8	97	535
Итого за прием пищи:		260	13.0	12	18	233	
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	2	3	34	120
Ужин	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9	13.0	4	169	307 ТТК
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	71	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	8.0	39	115
Ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	0	0	8	33	504 ТТК
Итого за прием пищи:		450	14	16	36	346	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		2070	55	58	248	1 760.0	

"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Категория : Дети 3-7 лет

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым
Белиман Ю.Н.

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ							
Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.0	6	24	166	97 ТТК
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	5	6	22	160	273 ТТК
Завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2	19	102	512 ТТК
Завтрак							
Итого за прием пищи:		410	13	13	64	427	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	1	0	17	78	537
Итого за прием пищи:		170	1	0	17	78	
Обед	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	50	1	4	1	43	42
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	2	3	9	70	136
Обед							
Обед	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	10	10	6	158	394
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ)	130	3	5	27	113	440
Обед							
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	71	114
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	10.0	52	115
Обед	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ФРУКТОВЫЙ	170	0.0	0.0	19	327.0	ТТК
	Итого за прием пищи:	660	20	23	88	834.0	
Полдник	ВАФЛИ	30	1	1.0	23	106	607
Полдник	МАРМЕЛАД	20	0	2	13	70	ТТК
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	5	10	104	534
Итого за прием пищи:		250	7	8	46	280	
Ужин	Ужин САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	1	5	4	64	19
	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	6	6	6	109	347
Ужин							
Ужин	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	3	3	21.0	127	246 ТТК
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	114
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	8.0	39	115
Ужин	НАПИТОК ИЗ МАЛИНЫ	200	0.0	0.0	9	34	539 ТТК
	Итого за прием пищи:	490	13.0	15.0	58	421	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1980	53	59	273	2040	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 3-7 лет

Белиман Ю.Н.

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ы
2 НЕДЕЛЯ							
10 ДЕНЬ							
Завтрак							
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8	75	111	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	10	9	265	320 ТТК	
Завтрак	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	40	1	1	25	181	
Завтрак	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1	1	50	117	
Завтрак	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2	2	64	506 ТТК	
Завтрак	Итого за прием пищи:	420	14	20	478		
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	170	1	0	84	537 ТТК	
II Завтрак	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0	0	47.0	118	
Итого за прием пищи:		270	2	1	131		
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	50	1	3	33	33	
Обед	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3.0	2	81	159 ТТК	
Обед	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	6.0	9	110	372 ТТК	
Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	1	137.0	297	
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	47	114	
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0	52	115	
Обед	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	23	527 ТТК	
Итого за прием пищи:		680	17	15	484		
Полдник							
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5	5	61	309	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2	3	125	609	
Полдник	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ	180	5	5	143	535 ТТК	
Полдник	Итого за прием пищи:	250	12.0	12.0	329		
Ужин							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	1	3	39	82	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90	6.0	7	97	377	
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1	3	102	431	
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	47.0	114	
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	39	115	
Ужин	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0	0	71.0	526 ТТК	
Итого за прием пищи:		490	11	13	395		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		2110	55	61	1818		

ИТОГО ПО ПРИГОТАВЛИВАЕМОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	540	600	2610	18000
Среднее значение за период	54.0	60.0	261.0	1800.0

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет	433	242	670	268	477