


 Утверждаю _____
 Соколова М.В., заведующий
 МБДОУ " Детский сад им.Ю.А.Гагарина"

Меню МБДОУ «Детский сад им.Ю.А.Гагарина»

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая с молоком		150	6,27	1,64	27,8	155	200	6,8	1,2	29,8	184
	Чай		160	2,6	2,9	10,1	25,3	180	2,8	3,1	16,9	26,5
	Бутерброд с маслом сливочным		40/8	2,61	10,26	13,28	173	50/10	3,19	12,54	21,12	211
Итого завтрак			355	11,48	14,8	51,18	343	445	9,99	13,74	67,82	421,5
2-й завтрак	Кисломолочный продукт		125	1,1	4,3	9,1	46	150	1,3	0,17	11,9	47
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне		150	3,2	7,2	3,2	64,1	200	4,2	5,6	4,2	85,4
	Плов		150	8,3	4,3	9,7	78,9	180	11,6	5,8	20,4	110,4
	Компот из сухофруктов		160	0,2	0,45	16,6	65,6	180	0,2	10,9	18,7	83,8
	Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21	101,6
Итого обед			520	16,9	20,25	67,4	429,4	640	22,5	28,6	92,2	543,6
Уплотненный полдник	Творожно-манный пудинг с повидлом		130/20	5,1	4,1	34,7	198,5	150/30	6,8	5,4	46,2	264,6
	Чай		160	0,3	1,2	11,9	47	180	0,5	1,4	12,4	58,1
	печенье		20	16	6,4	41,3	333,6	20	20	18	45,4	471
Итого уплотненный полдник			430	21,4	11,7	87,9	579,1	530	27,3	23,59	104	793,7
Всего				50,88	48,05	215,58	1397,5		60,09	66,07	275,92	1805,8

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная		150	4,2	5	24,3	160	200	5,1	7,4	29	214
	Кофейный напиток с молоком		160	3,8	3,9	13,9	109,7	180	3,3	4,0	17,5	134,1
	Бутерброд с маслом сливочным		40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12	195,1
Итого завтрак			355	10,61	19,16	55,48	442,7	445	11,59	23,94	67,62	543,2
2-й завтрак	Фрукт		100	4,4	3,6	13,2	103,2	120	4,6	4,5	16,5	109
Обед	Щи со сметаной на мясном бульоне		150	2,9	1,2	7,7	56,4	200	3,8	1,6	10,2	75,4
	Рулет мясной с яйцом		50	6,2	6,1	3,9	100	70	7,1	8,5	5,5	140
	Картофельное пюре		120	2,3	3,7	15,6	104,9	140	3,2	5,1	21,4	143,9
	Компот из сухофруктов		160	0,3	0,1	7,2	30,8	180	0,5	0,2	8,4	31,7
	Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21	90,6
Итого обед			560	14,3	11,7	51,4	373,7	700	18	16	66,5	481,6
Уплотненный полдник	Суп рисовый молочный		150	10,4	5,2	88,6	339,2	140	11,1	1,5	111	450
	Чай, сухарик		160	0	0,2	0	15	180	0	1,1	0	20
			20	2,2	0,9	15,5	78,9	20	2,2	3,9	10,5	78,9
Итого уплотненный полдник			400	23,6	13,3	114,1	571,1	460	24,5	15,9	133,5	714,5
Всего				52,91	47,76	234,18	1490,7		58,69	60,34	284,12	1848,3

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная		150	5,9	9	21,5	202,5	200	7,8	13	28,6	270
	Какао с молоком		160	2,6	2,2	8,8	65,8	180	2,9	2,5	12,5	94,6
	Бутерброд с сыром		40/8	6,5	6,6	12,5	140	50/10	7,1	7,2	13,2	147
Итого завтрак			360	15	17,8	42,8	408,3	455	17,8	22,7	54,3	511,6
2-й завтрак	Фрукт		100	0,1	0,13	11,1	46	120	0,3	5,17	11,9	87
Обед	Борщ со сметаной		150	1,7	1,7	13,1	74,5	200	2,3	5,3	17,4	109,3
	Салат из свежих овощей		80	0,3	0,1	2,1	8,2	100	0,4	0,1	2,5	9,6
	Пирожок с мясом и рисом		100	13,3	14,3	9,8	221,1	140	14,3	14,3	10,8	254,5
	Компот из сухофруктов		160	0,3	5,1	7,2	30,8	180	0,5	5,5	8,4	37,7
	Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	4,4	31	121,6
Итого обед			500	17,9	21,5	47,1	408	630	20,5	29,5	67,6	523,1
Уплотненный полдник	Сырники из творога с молочным соусом		180	14,4	1,2	88,6	439,2	200	15,1	3,7	89,3	441,7
	Кисель		160	5,3	4,5	8,9	99,8	180	5,5	4,8	9,1	101,5
	Печенье		20	1,5	2	14,9	83,4	20	1,7	2,4	15,2	94,8
Итого уплотненный полдник			440	21,6	13,1	122,2	669,4	500	22,7	17,3	123,4	695
Всего				54,6	52,53	223,2	1531,7		61,3	74,67	257,2	1816,7

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная		150	3	1,7	23,7	92,1	200	4	2,2	25,2	129,4
	Кофейный напиток с молоком		160	4,8	3,9	13,9	109,7	180	5,3	4,0	17,5	134,1
	Бутерброд с повидлом		40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	12,54	21,12	211
Итого завтрак			355	10,4	15,86	54,88	374,8	445	12,49	18,74	63,82	474,5
2-й завтрак	Фрукт		100	2,35	3,75	11,3	95,4	120	5,2	4,5	17,5	177,4
Обед	Куриный бульон с гренками		150	8,4	1,5	31,7	91,6	200	11,2	2	41,8	132,2
	Гуляш с мясом птицы, рис отварной		60	12,36	9,78	3,13	150	80	16,49	13,04	4,18	200
			120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из сухофруктов		160	0,3	0,1	7,2	30,8	180	0,5	0,2	8,4	41,7
Хлеб ржаной		30	2,6	0,4	19,3	81,6	40	3,4	2,6	21	101,6	
Итого обед			570	26,1	13,7	87,2	551	690	32,5	17,1	111,3	655,2
Уплотненный полдник	Котлета рыбная, гречка, соус		180	8,4	15,6	7,3	178,1	200	9,7	16,1	12,1	289,4
	Чай		160	0,3	0,17	11,9	87	180	0,5	0,19	16,4	89,1
	Хлеб пшеничный		20	2,2	0,9	15,5	78,9	20	2,2	0,9	20,7	78,9
Итого уплотненный полдник			410	11,6	19,07	52	381,6	460	13,2	19,79	68,9	496,9
Всего				50,45	52,38	205,38	1402,8		63,39	60,13	261,52	1804,0

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша ячневая на молоке		150	2,5	2,3	34,9	123,8	200	4,6	3	39,8	195,9
	Кофейный напиток с молоком		160	2,6	2,1	7,9	19	180	2,6	6,5	9,3	31,2
	Бутерброд с маслом сливочным		40/8	2,61	10,26	17,28	194,7	50/10	3,19	12,54	21,12	211
Итого завтрак			355	7,71	14,66	60,08	337,5	445	10,39	22,04	70,22	438,1
2-й завтрак	Фрукты свежие		100	2,9	2,1	11,5	61,3	120	4,8	4,1	15,5	71,3
Обед	Суп рассольник со сметаной		150	8,3	9,4	9,7	216,6	200	9,6	10,8	14,8	375,4
	Биточки мясные в сметанном соусе с макароны отварные		190	6,8	5,3	34,6	218,3	230	7,4	7	48,4	252,6
	Компот из сухофруктов		160	3,3	0,1	9,2	70,8	180	5,5	0,2	10,4	81,7
	Хлеб ржаной		40	2,6	2,4	17	83,6	50	3,4	3,6	21	101,6
Итого обед			500	21,3	17,3	72,6	597,5	610	26,3	21,7	97,1	820,9
Уплотненный полдник	Омлет ,салат из консервированного зеленого горошка		180	9,4	10,6	19,3	198,1	200	9,7	13,1	22,9	141,4
			40	2	0,1	9,1	29,2	40	3	0,1	17,7	192,3
	Чай		160	3,3	2,7	11,9	62,3	180	5,5	3,4	12,4	82,3
	Хлеб пшеничный		20	5,2	2,9	15,5	81,4	20	6,2	5,1	15,5	83,2
	печенье		20	5,2	2,9	15,5	81,4	20	6,2	5,1	15,5	83,2
Итого уплотненный полдник			400	14,9	16,6	60,5	430,7	460	19,2	20,8	81,6	475,6
Всего				46,81	50,66	204,68	1427,0		57,69	68,64	264,42	1805,9

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Вермишель на молоке		150	4,2	1,2	43,3	301,3	200	5,1	1,6	47,8	368,4
	Чай		160	2,6	5,1	2,8	15	180	3,6	6,3	3,9	20
	Бутерброд с сыром		40/8	2,61	9,26	27,28	173	50/10	3,9	10,54	28,1	211
Итого завтрак			355	9,41	15,56	73,38	489,3	445	12,6	18,44	79,8	599,4
2-й завтрак	Кисломолочный продукт		125	3,1	3,13	19,1	56,1	150	3,3	4,17	57,8	78,7
Обед	Суп перловый со сметаной		150	6,1	6,7	5,1	121,9	200	7,8	8,4	6,5	154,2
	Котлета мясная с гречкой		180	3,1	1,6	9,6	97,4	200	3,6	2,7	11,2	129,8
	Компот из сухофруктов		160	5,2	3,1	16,6	55,6	180	6,2	4,2	17,7	93,8
	Хлеб ржаной		40	2,6	5,4	17	81,6	50	3,4	6,8	19	101,6
Итого обед			520	24,3	22,0	55,0	465,4		29,6	29,2	62,8	616,8
Уплотненный полдник	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком		180	6,3	2,9	26,9	246,5	200	7,4	3,8	27,4	341,4
	Чай		180	3,3	1,7	12,9	63,8	200	4,5	2,9	15,4	85,3
	Печенье		20	2,2	2,1	19,5	91,3	20	2,6	3,6	20,5	112,7
Итого уплотненный полдник			400	11,8	6,7	59,3	401,6	450	14,5	10,3	63,3	539,4
Всего				48,61	47,39	206,78	1412,4		60	62,11	263,7	1834,3

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная		150	3,5	2,3	24,9	93,8	200	4,6	3	28,8	125
	Какао с молоком		160	4,8	2,9	13,9	119,7	180	5,3	4,0	17,5	134,1
	Бутерброд с маслом		40/8	4,5	5,6	12,5	140	50/10	5,1	7,2	13,2	157
Итого завтрак			360	12,8	10,8	51,3	353,5	455	15	14,2	59,5	416,1
2-й завтрак	Фрукт		100	0,3	0,17	11,9	67	120	0,5	0,19	12,4	117
Обед	Суп картофельный со сметаной		150	4,1	6,5	4,5	38,9	200	5,4	7,6	6	51,8
	Ленивые голубцы		150	12,3	9,7	23,6	372	170	17,4	10,6	31,4	496
	Компот из сухофруктов		160	0,2	2,4	16,6	65,6	180	0,2	3,5	18,7	89,1
	Хлеб ржаной		40	2,6	7,4	17	81,6	50	3,4	8,3	21	101,6
Итого обед			530	19,4	27,9	70,5	562,6	640	27,7	32,7	86,3	749,4
Уплотненный полдник	Блинчиковый омлет		140	4	9,3	50,6	360	170	9	14	75,9	465
	печенье		20	4,1	0	5,1	15	20	0	0	6,3	20
	Кисель		160	2,8	1,1	19,5	51,3	180	1,8	1,1	20,5	51,3
Итого уплотненный полдник			400	10,9	10,4	75,2	426,3	450	10,8	15,1	102,7	536,3
Всего				43,4	49,27	208,9	1409,3		54	62,19	260,9	1818,8

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная		150	5	4,5	20,9	143,7	200	6,6	6	27,8	191,6
	Кофейный напиток с молоком		160	2,6	2,2	14,8	65,8	180	2,9	2,5	16,5	84,6
	Бутерброд с повидлом		40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	12,54	21,12	211
Итого завтрак			355	10,21	16,96	52,98	382,5	445	12,69	21,04	65,42	487,2
2-й завтрак	Фрукт		100	4,4	3,6	16,2	103,2	120	4,6	4,5	19,8	129
Обед	Свекольник со сметаной		150	2	1,7	14,1	75,9	200	2,6	2,2	16,8	101,2
	Котлета мясная ,соус		50	5,9	9,8	3,2	131,9	70	6,1	13,7	4,4	184,6
	Макаронные изделия отварные		120	5	3,9	33,5	195,5	140	6,7	5,1	39,2	262,6
	Компот из сухофруктов		160	0,2	5,5	16,6	65,6	180	0,2	5,5	20,7	73,8
	Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21	101,6
Итого обед			520	15,7	21,3	84,4	550,5	640	19	27,1	102,1	723,8
Уплотненный полдник	Сырники из творога с молочным соусом		130	10,1	1,6	15,5	151,7	150	12,9	1,8	19,9	175,1
	Чай		160	5,3	4,5	8,9	99,8	180	5,5	4,8	9,1	121,5
	Печенье		20	2,2	0,9	15,5	78,9	20	2,2	0,9	17,5	95,9
Итого уплотненный полдник			410	18	7,3	50,2	377,4	450	21	7,8	58,8	460,5
Всего				48,31	49,16	203,78	1413,6		57,29	60,44	246,12	1800,5

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная		150	8,9	11,4	35,3	201,7	200	9,8	12,7	37,7	253,3
	Кофейный напиток с молоком		160	2,6	2,2	8,8	65,8	180	2,9	2,5	12,5	84,6
	Бутерброд с маслом сливочным		40/8	2,61	7,26	10,28	173	50/10	3,19	10,54	21,12	211
Итого завтрак			355	14,11	20,76	54,38	440,5	445	15,89	27,74	71,32	548,9
2-й завтрак	Фрукт		100	4,35	3,75	6,3	95,4	120	5,2	4,5	7,2	117,4
Обед	Щи со сметаной		150	1,7	1,7	13,1	74,5	200	6,3	2,3	15,4	99,3
	Картофель тушеный с мясом птицы		180	3,4	2,5	24,7	156,7	210	3,9	3,6	28,5	182,8
	Компот из сухофруктов		160	0,2	2,1	10,6	65,6	180	1,2	2,4	14,7	73,8
	Хлеб ржаной		40	2,6	3,4	12	81,6	50	3,4	6,6	17	101,6
Итого обед			570	10,5	12,3	80,3	517,6	690	17,9	17,6	100,5	619,9
Уплотненный полдник	Суп молочный вермишелевый		140	9,1	7	27,4	178,5	170	15,1	8,5	43,9	338,1
	Чай		150	3,17	0,12	10,76	52	170	0,19	0,15	13,1	53
	Выпечка		50	0,8	1,1	10,5	51,3	60	0,8	1,1	10,5	51,3
Итого уплотненный полдник			420	14,57	10,22	62,5	365,2	480	17,79	12,15	82,7	527,2
Всего				43,53	47,03	203,54	1418,7		56,78	61,99	261,72	1813,4

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша на молоке " Дружба"		150	4,7	7,6	20,3	210,8	200	5,3	8,7	27,1	170,9
	Кофейный напиток с молоком		160	1,1	2,2	3,1	15	180	1,5	2,4	5,5	20
	Бутерброд с маслом сливочным		40/8	2,61	8,26	17,28	173	50/10	3,19	10,54	21,12	211
Итого завтрак			355	8,41	18,06	40,68	398,8	445	9,99	21,64	53,72	401,9
2-й завтрак	Йогурт		100	4,35	3,75	17,5	105,4	100	5,2	4,5	23,3	137,4
Обед	Суп вермишелевый		150	2,4	0,8	19,3	106,6	200	3,2	1	29,7	141,4
	Капуста тушёная с мясом птицы		180	2,3	3,7	18,6	194,9	230	3,2	5,1	21,4	199,9
	Компот из сухофруктов		160	0,2	5,1	16,6	65,6	180	0,2	6	19,7	73,8
	Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21,9	101,6
Итого обед			570	18,1	15,7	90,8	629,9	690	22,1	19,1	108,5	709
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы с рисом		120	5,4	9,5	25,9	259,4	180	6	10,6	45,4	268,7
			20	0,45	2,35	2,96	34,8	20	0,45	2,35	2,96	34,8
	Чай		40	2	0,1	9,1	29,2	60	3	0,1	17,7	192,3
	Хлеб пшеничный		20	2,2	0,9	15,5	78,9	20	2,2	0,9	15,5	73,8
Итого уплотненный полдник			420	13,9	11,77	55,8	353,2	480	17,4	16,29	75,5	607,4
Всего			1455	44,76	49,28	204,78	1487,3	1735	54,69	61,63	261,02	1855,7