

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно – эстетическому развитию воспитанников № 533
620137 г. Екатеринбург, ул. Гражданской войны, 6 тел/факс 341-05-46 mdou533@eduekb.ru

Утверждаю
заведующий МБДОУ № 533



Н.В. Озорнина

20-ти дневное меню МБДОУ № 533

Меню приготавливаемых блюд
 20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533
 Возрастная категория: 3-7 лет

1 день /понедельник/ 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке с маслом сливочным	180	5,4	7,9	23,1	191,4	7.н123с4
	Батон с маслом	46	3,1	6,1	21,4	141,6	7.035/1
	Чай с молоком	200	1,3	1,4	11,2	68,0	7.12/10
Итого за завтрак		426	9,8	15,5	55,7	401,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,1	7.031-4
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,7	2,8	8,1	66,2	7.н145-1
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	9,7	4,5	24,3	190,1	7.362-1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	14,9	15,1	4,6	241,7	4,14/8
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	15,4	67,0	7.115/3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		645	29,0	22,8	67,0	631,0	
Полдник	Суфле творожное	150	18,0	27,7	20,4	460,4	7.19/5/1
	Джем	10	0,06	0,00	11,3	43,4	4.1/1/5
	Батон	40	3,0	1,2	21,3	95,8	7.189-5
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	38,4	7.354/4
Итого за полдник		400	21,1	28,9	64,7	649,7	
Итого за день		1621,0	60,7	67,4	202,5	1752,8	

Меню приготавливаемых блюд

20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533

Возрастная категория: 3-7 лет

2 день / вторник / 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,0	7,2	20,8	183,1	7.н124с
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,3	2021/189/8
	Кефир	130	3,6	4,1	5,2	72,1	7.267
Итого за завтрак		355	10,5	12,05	39,3	314,5	
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	200	5,3	5,6	14,0	133,2	7.н102
	Картофельное пюре	150	3,9	4,8	30,1	193,0	7.3/3
	Рыба жареная	70	16,2	6,6	2,2	148,2	7.5/7/1
	икра кабачковая	30	0,5	2,1	2,2	29,0	7.275/2
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	15,4	67,0	7.115/3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		665	28,6	19,5	78,8	635,8	
Полдник	Суп молочный с лапшой	200	4,3	6,1	18,5	160,5	7.21/2/4
	булочка «Ягодка»	50	1,6	1,9	12,5	71,5	7.12/12/р
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10	38,3	7.354/4
Итого за полдник		450	8,3	11,1	60,0	406,5	
Итого за день		1470	47,4	42,6	178	1356,9	

Меню приготавливаемых блюд
 20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533
 Возрастная категория: 3-7 лет

3 день /среда/ 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша из гречи и геркулеса (ДружбаЗ) молочная с маслом сливочным	200	5,9	8,3	24,0	201,1	7,н027
	Батон с маслом	31	2,0	5,7	13,4	105,5	7.035/2
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,4	14,6	85,6	7.084/1
	сыр	9	2,2	2,2	0,0	27,0	7.435/5
Итого за завтрак		440	11,5	17,6	52,0	421,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,1	7.031-4
Обед	Суп фасолевый	200	1,0	3,6	6,7	68,9	7.н39с/2
	Овощное рагу с мясом говядины	200	15,6	14,6	21,00	302,2	7.2/3
	Огурец консервированный	30	0,2	0,02	0,7	4,1	4.14/8
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	15,4	67,0	7.115/3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		645	19,6	18,7	58,7	509,4	
Полдник	Сырники из творога	140	15,2	26,8	17,9	432,4	7.077/1
	Сгущенное молоко	20	0,06	0,00	11,3	63,6	7.351
	Батон	30	1,9	0,75	13,3	71,8	2021/189/4
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	49,7	7.354/4
Итого за полдник		390	22,1	24,9	65,3	618,0	
Итого за день		1625	54,0	61,4	191,2	1619,4	

Меню приготавливаемых блюд
 20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533
 Возрастная категория: 3-7 лет

4 день / четверг/ 1 неделя

Прием пищи	/	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	5,4	7,3	22,7	197,1	7.н119с
	Батон	35	2,7	1,0	18,7	83,1	7.189-9
	Йогурт	130	6,5	4,1	11,0	111,4	7.266
Итого за завтрак		365	14,6	12,5	52,3	391,6	
Обед	Суп из овощей с мясом кури со сметаной	200	7,6	4,1	10,0	113,8	7.н106-3
	Суфле из мяса кур паровое	80	17,0	21,7	3,6	314,3	7.8/9
	Соус молочный	20	0,6	1,2	1,7	23,1	7.020
	Рис припущенный с овощами	150	4,0	7,2	31,7	218,3	7.179/1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	15,4	67,0	7.115/3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		670	31,8	34,7	77,0	801,4	
Полдник	Биточки рыбные	80	15,0	6,7	7,0	164,2	7.355-1
	Морковь тушеная	150	1,7	6,9	13,0	126,8	7.10/3
	Чай с сахаром	200	0,00	0,0	9,1	38,3	7.354/4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,0	70,1	7,052
Итого за полдник		460	19,0	13,3	44,2	399,4	
Итого за день		1495	65,4	61,0	173,5	1592,5	

Меню приготавливаемых блюд
 20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533
 Возрастная категория: 3-7 лет

5 день /пятница /1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Омлет натуральный	110	8,8	11,3	3,1	168,9	7.н038/3
	Батон с маслом, сыром	45	4,3	8,3	11,3	131,7	7.357/4
	Какао с молоком	200	2,5	2,5	14,8	97,5	7.285/4
Итого за завтрак		355	15,6	22,0	29,2	398,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,1	7.031-4
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,6	2,8	10,7	74,7	7.н39с/2
	Картофельное пюре	150	3,9	4,8	30,1	193,3	7.3/3
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	17,3	15,5	6,7	262,8	7.14/8/4
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	15,4	67,0	7.115/3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		645	25,5	23,52	77,5	661,8	
Полдник	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	4,7	6,7	21,5	179,1	7.н066
	Ватрушка с повидлом	80	5,7	6,2	47,9	295,4	7.150/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	38,4	7.354/4
Итого за полдник		480	10,4	12,9	81,2	512,9	
Итого за день		1630	52,3	58,6	203,1	1642,9	

Меню приготавливаемых блюд

20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533

Возрастная категория: 3-7 лет

6 день/ понедельник / 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,7	6,8	21,2	179,7	7.н043
	Батон с маслом	31	2,0	5,7	13,4	105,5	7.035/2
	Чай с молоком	200	1,3	1,4	11,2	68,0	7.12/10
Итого за завтрак		431	7,9	13,9	45,8	354,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,1	7.031-4
Обед	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	200	2,1	4,8	15,4	108,2	7.333/1
	Капуста тушеная	150	3,5	2,8	17,6	106,2	7.8/3
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	14,9	15,1	4,6	241,7	4,14/8
	салат из отварного картофеля	60	0,9	3,6	7,8	73,7	7,28/1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	15,4	67,0	7.115/3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		705	24,2	26,8	75,3	662,8	
Полдник	Запеканка из творога с картофелем	150	16,8	25,2	21,5	431,3	4.12/5
	Повидло	20	0,08	0,00	13,3	51,4	7,185
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	60,0	7.035/2
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	38,4	7.354/4
Итого за полдник		395	18,8	25,9	59,9	592,8	
Итого за день		1681,0	51,7	66,8	196,2	1680,0	

Меню приготавливаемых блюд
 20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533
 Возрастная категория: 3-7 лет

7 день / вторник / 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша молочная Ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	5,5	6,4	28,6	216,0	7.19/4
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,3	2021/189/8
	печенье	20	2,1	1,0	15,4	93,4	7.308/6
	Кефир	130	3,6	4,1	5,2	72,1	7.267
Итого за завтрак		375	13,1	12,3	62,6	443,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиям на мясном бульоне	200	2,1	3,5	16,6	115,1	7.н060
	Морковь тушеная	150	1,7	6,9	13,0	128,0	7.10/3
	Суфле из мяса говядины	80	19,7	17,4	2,4	278,1	7.26/8
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	15,4	67,0	7.115/3
Итого за обед		645	26,3	28,2	62,0	654,2	
Полдник	Сельдь с/с	50	8,6	4,3	0,0	76,0	7.н125/1
	Картофельное пюре	150	3,9	4,8	30,1	193,0	7.3/3
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,3	40,3	7.11/10
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,5	80,9	7.052-1
Итого за полдник		435	13,8	9,2	45,3	335,2	
Итого за день		1455	53,2	49,7	169,9	1452,7	

Меню приготавливаемых блюд
 20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533
 Возрастная категория: 3-7 лет

8 день/ среда/ 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Омлет натуральный	110	8,8	11,3	3,1	168,9	7.н038/3
	Батон с маслом, сыром	45	4,6	8,2	16,0	148,7	7.357/4
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,4	14,6	85,6	7.084/1
Итого за завтрак		355	14,7	20,6	33,5	400,6	
Второй завтрак	яблоко	140	0,5	0,5	14,5	56,7	7.131
Обед	Суп – пюре из разных овощей	200	2,1	3,9	9,2	88,2	7.27/2
	Плов из отварной курицы	230	27,8	11,3	32,6	370,5	7.162с
	икра кабачковая	30	0,5	2,1	2,2	29,0	7.275/2
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	15,4	67,0	7.115/3
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,5	80,9	7.052-1
	гренки из ржаного хлеба	10	1,5	0,3	9,1	43,4	7,34/2/7
Итого за обед		685	35,1	18,5	86,7	688,7	
Полдник	Запеканка из творога с изюмом	120	15,3	19,1	20,0	353,5	7,11/5/1
	Сгущенное молоко	20	0,06	0,00	11,3	63,6	7.351
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,9	2021/189/8
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	49,7	7.354/4
Итого за полдник		365	18,7	21,6	56,6	529,2	
Итого за день		1545,0	69,0	61,2	191,4	1675,2	

Меню приготавливаемых блюд

20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533

Возрастная категория: 3-7 лет

9 день/ четверг/ 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	200	4,9	7,7	21,0	179,7	7.037
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,9	2021/189/8
	Йогурт питьевой	130	6,5	4,1	11,0	111,4	7.266
Итого за завтрак		355	13,3	12,6	45,4	352,0	
Обед	Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной	200	1,7	2,6	9,4	69,0	7.н-068/1
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	20,3	20,0	24,1	400,0	7.н041
	Соус молочный	20	0,6	1,2	1,7	23,1	7.020
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	15,4	67,0	7.115/3
Итого за обед		620	25,4	24,3	65,3	625,0	
Полдник	Суфле из рыбы	80	13,0	3,8	2,9	134,3	7.14/7
	Зеленый горошек	25	0,7	0,04	1,6	10,1	7.017/3
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,3	40,3	7.11/10
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,5	80,9	7.052-1
Итого за полдник		340	16,4	4,2	31,2	265,6	
Итого за день		1315	55,1	41,1	141,8	1242,6	

Меню приготавливаемых блюд

20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533

Возрастная категория: 3-7 лет

10 день/ пятница / 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	макаронные изделия отварные с сыром	160	7,4	6,5	34,8	249,3	7.43-2/3
	Батон с маслом	31	2,0	5,7	13,3	105,7	7.035/2
	Какао с молоком	200	2,5	2,5	14,8	97,5	7.285/4
Итого за завтрак		391	11,8	14,6	62,9	452,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,1	7.031-4
Обед	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,4	2,8	7,1	61,4	7.н044с-1
	Свекла тушеная в молочном соусе	150	3,3	3,7	20,9	128,9	7.15/3
	Мясо кур отварное (порционная)	80	18,9	17,9	0,9	275,7	7.1/9/1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	15,4	67,0	7.115/3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		645	26,3	24,8	59,0	599,1	
Полдник	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,9	7,2	20,8	184,7	7,н124с
	Ватрушка со сметаной	60	5,9	9,3	31,4	260,8	7.6/12
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	50,2	7.354/4
Итого за полдник		460	10,9	16,4	64,0	495,8	
Итого за день		1646	49,8	56,0	201,0	1617,3	

Меню приготавливаемых блюд

20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533

Возрастная категория: 3-7 лет

11 день / понедельник / 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке с маслом сливочным	200	4,9	7,7	21,0	179,7	7.037
	Батон с маслом	31	2,0	5,7	13,3	105,7	7.035/2
	Чай с молоком	200	1,3	1,4	11,2	68,0	7.12/10
Итого за завтрак		426	9,8	15,5	55,7	401,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,1	7.031-4
Обед	Суп гороховый	200	3,9	3,5	15,7	118,2	7.н086/2
	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,5	19,5	140,2	7.4/3
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	14,9	15,1	4,6	241,7	4,14/8
	Компот из изюма	180	0,2	0,00	16,5	67,0	7.078/1
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		645	29,0	22,8	67,0	631,0	
Полдник	Запеканка творожная с рисом	120	14,2	21,1	17,5	322,3	7.14/5/3
	Джем	10	0,06	0,00	11,3	43,4	4.1/1/5
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,9	2021/189/8
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	38,4	7.354/4
Итого за полдник		400	21,1	28,9	64,7	649,7	
Итого за день		1621	60,7	67,4	202,6	1752,5	

Меню приготавливаемых блюд

20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533

Возрастная категория: 3-7 лет

12 день / вторник /3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,9	7,2	21,2	188,5	7.174
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,3	2021/189/8
	печенье	25	2,6	1,3	19,2	116,7	7.298
	Кефир	130	3,6	4,1	5,2	72,1	7.267
Итого за завтрак		380	13,1	13,7	59,0	439,2	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4,6	12,7	108,2	7.10/2
	Макаронные изделия с овощами	150	5,2	5,2	36,2	230,0	7.151
	Соус молочный	20	0,6	1,2	1,7	23,1	7.020
	Сосиска отварная	80	8,3	16,8	1,2	217,0	7.006/1
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
	Компот из изюма	180	0,2	0,00	16,5	69,2	7.078/1
Итого за обед		670	18,5	28,3	80,6	710,6	
Полдник	Салат из морской капусты и моркови	60	1,4	9,1	4,1	103,9	7.19/1
	Суфле из рыбы	80	13,0	3,8	2,9	134,3	7.14/7
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,3	40,3	7.11/10
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,5	80,9	7.052-1
Итого за полдник		435	13,8	9,2	45,3	335,2	
Итого за день		1485	45,4	51,2	184,9	1485,0	

Меню приготавливаемых блюд
 20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533
 Возрастная категория: 3-7 лет

13 день/ среда/ 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша из гречи и пшена молочная «Дружба1»	200	5,8	7,3	27,3	215,9	7.186/1
	Батон с маслом, сыром	45	4,6	8,2	16,0	148,7	7.357/4
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,4	14,6	85,6	7.084/1
Итого за завтрак		355	14,7	20,6	33,5	400,6	
Второй завтрак	яблоко	140	0,5	0,5	14,5	56,7	7.131
Обед	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,7	3,1	12,0	90,0	7.20/2
	рагу из мяса кур	230	26,6	6,0	24,2	278,4	7.3/133
	огурец консервированный	25	0,2	0,0	0,6	3,3	7.367-1
	Компот из изюма	180	0,2	0,00	16,5	69,2	7.078/1
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		670	30,9	9,5	67,9	505,5	
Полдник	Запеканка из творога	120	15,3	19,6	11,4	323,4	7.н039-3
	Сгущенное молоко	20	0,06	0,00	11,3	63,6	7.351
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,9	2021/189/8
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	49,7	7.354/4
Итого за полдник		365	18,7	21,6	56,6	529,2	
Итого за день		1530	64,8	52,2	172,5	1492,0	

Меню приготавливаемых блюд
 20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533
 Возрастная категория: 3-7 лет

14 день/ четверг/ 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,7	6,8	22,1	181,9	7.043
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,3	2021/189/8
	Йогурт питьевой	130	6,5	4,2	11,1	112,6	7.266
Итого за завтрак		355	13,1	11,75	46,5	353,8	
Обед	Борщ со сметаной	200	1,7	4,5	12,1	100,4	7.2/2
	Картофельное пюре	150	3,9	4,8	30,1	193,0	7.3/3
	Рыба жареная	70	12,2	2,2	2,2	112,0	7.5/7/1
	огурец консервированный	30	0,2	0,03	0,7	3,8	7.367
	Компот из изюма	180	0,4	0,02	15,4	67,0	7.078/1
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		665	20,7	12,0	75,1	552,3	
Полдник	Запеканка морковная	155	3,7	5,7	30,0	169,15	7.38/3/3
	Сгущенное молоко	20	1,6	1,9	12,5	71,5	7.38/3/3
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,3	7.351
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	49,7	7.354/4
	Яйцо	10	1,2	1,0	0,01	16,0	7.1/6/2
Итого за полдник		410	8,4	9,35	67,61	365,65	
Итого за день		1430	42,2	33,1	189,21	1271,75	

Меню приготавливаемых блюд
 20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533
 Возрастная категория: 3-7 лет

15 день/ пятница / 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Омлет натуральный	110	8,8	11,3	3,1	168,9	7.н038/3
	Батон с маслом, сыром	45	4,3	8,3	11,3	131,7	7.357/4
	Какао с молоком	200	2,5	2,5	14,8	97,5	7.285/4
Итого за завтрак		355	15,6	22,0	29,2	398,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,1	7.031-4
Обед	Суп – пюре из картофеля	200	2,4	2,8	12,9	94,6	7.25/2
	Тушеная капуста	150	3,5	2,8	17,6	106,2	7.8/3
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	14,9	15,1	4,6	241,8	4.14/8
	Компот из изюма	180	0,2	0,00	16,5	69,2	7.078/1
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		655	25,1	21,3	78,3	636,2	
Полдник	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	4,7	6,7	21,5	179,1	7.н066
	Ватрушка со сметаной	70	7,0	10,8	36,6	304,9	7.052-1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	38,4	7.354/4
Итого за полдник		470	11,7	17,6	70,0	535,7	
Итого за день		1630	53,2	61,1	192,7	1640,1	

Меню приготавливаемых блюд

20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533

Возрастная категория: 3-7 лет

16 день /понедельник/ 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,4	6,4	23,7	192,9	4.15/4
	Батон с маслом	25/6	2,0	5,7	13,4	104,6	7.035/2
	Чай с молоком	200	1,3	1,4	11,2	68,0	7.12/10
Итого за завтрак		431	8,6	13,6	48,3	365,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,1	7.031-4
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,7	3,0	10,8	77,1	7.н39с/2
	Картофель в молоке	150	3,2	3,8	20,0	135,5	7.2/3
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	18,6	16,8	3,0	266,1	4.14/8
	Компот из изюма	180	0,15	0,00	16,5	68,6	7.078/1
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		645	25,85	24,0	64,6	611,2	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	130	15,2	26,8	17,9	374,3	8.13/5
	Джем	10	0,06	0,00	11,3	43,4	4.1/1/5
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,3	2021/189/8
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	38,4	7.354/4
Итого за полдник		365	17,18	27,6	54,3	526,8	
Итого за день		1591	52,4	65,3	182,45	1573,64	

Меню приготавливаемых блюд

20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533

Возрастная категория: 3-7 лет

17 день / вторник / 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,7	6,8	21,5	179,2	7.н066
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,3	2021/189/8
	печенье	30	3,1	1,6	23,0	139,1	7.308
	Кефир	130	3,6	4,1	5,2	72,1	7.267
Итого за завтрак		385	13,4	13,2	63,2	451,3	
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,7	2,8	8,1	65,7	7.н145-1
	каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	6,3	29,0	190,1	7.076-1
	Гуляш из мяса говядины	80	11,8	12,0	3,7	190,5	7.11/8/1
	Компот из изюма	180	0,2	0,00	16,5	69,2	7.078/1
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		645	20,6	21,4	72,0	579,2	
Полдник	Салат из отварного картофеля , кукурузы	60	1,1	3,7	9,5	84,2	7.27/1
	Сдоба обыкновенная	70	6,5	4,7	39,4	246,0	7.8/12/3
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	38,4	7.354/4
	суп молочный с лапшой	120	2,0	2,3	7,5	63,8	7.21/2/5
Итого за полдник		450	9,6	10,7	65,7	434,1	
Итого за день		1480	43,7	45,4	201,0	1464,6	

Меню приготавливаемых блюд
 20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533
 Возрастная категория: 3-7 лет

18 день/ среда/ 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	4,9	7,7	21,0	178,4	7.037
	Батон с маслом, сыром	45	4,6	8,2	16,0	148,7	7.357/4
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,4	14,6	85,6	7.084/1
Итого за завтрак		355	14,7	20,6	33,5	400,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,1	7.031-4
Обед	Суп картофельный	200	1,6	4,2	13,2	104,8	7.101-1
	биточки из курицы	80	11,3	11,7	6,3	200,0	7.019
	Свекла тушеная в молочном соусе	180	3,4	4,4	20,5	135,1	7.15/3/1
	Компот из изюма	180	0,2	0,00	16,5	69,2	7.078/1
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		675	18,7	20,7	71,2	572,5	
Полдник	Запеканка из творога с яблоком	120	13,6	23,8	23,8	365,6	7.16/5/2
	Сгущенное молоко	20	0,06	0,00	11,3	63,6	7.351
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,9	2021/189/8
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	49,7	7.354/4
Итого за полдник		365	15,6	26,3	60,4	540,4	
Итого за день		1545	49,0	67,8	180,3	1583,6	

Меню приготавливаемых блюд
 20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533
 Возрастная категория: 3-7 лет

19 день/ четверг/ 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	5,4	7,3	22,7	197,4	7.н119с
	Батон	25	1,9	0,75	13,3	59,3	2021/189/8
	Йогурт питьевой	135	6,7	4,3	11,5	116,0	7.270/1
Итого за завтрак		355	13,1	11,75	46,5	353,8	
Обед	Суп крестьянский на курином бульоне	200	1,8	1,5	13,0	73,2	7.018
	бигус с мясом курицы	230	21,6	8,1	14,0	225,0	7.н350
	кукуруза консервированная	30	0,7	0,1	5,6	29,8	4.1/1.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
	Компот из изюма	180	0,4	0,02	15,4	67,0	7.078/1
Итого за обед		675	26,7	10,1	63,7	461,0	
Полдник	Рыба с овощами в омлете	140	18,0	9,4	3,4	218,3	7.н016/6
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,3	40,3	7.11/10
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,5	80,9	7.052-1
Итого за полдник		375	20,7	9,7	30,2	339,2	
Итого за день		1410	60,5	32,0	140,4	1154,0	

Меню приготавливаемых блюд
 20 дневное меню МБДОУ детский сад № 533
 Возрастная категория: 3-7 лет

20 день/ пятница / 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда /гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Омлет натуральный	110	8,8	11,3	3,1	168,9	7.н038/3
	Батон с маслом, сыром	45	4,3	8,3	11,3	131,7	7.357/4
	Какао с молоком	200	2,5	2,5	14,8	97,5	7.285/4
Итого за завтрак		355	15,6	22,0	29,2	398,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,1	7.031-4
Обед	Щи со сметаной	200	1,7	2,8	8,1	65,7	7.н145
	Картофельное пюре	150	2,5	4,6	18,4	136,6	7.3/3
	Печень говяжья по-строгановски	80	11,7	5,2	0,7	107,3	7.249
	огурец консервированный	25	0,2	0,0	0,6	3,3	7.367-1
	Компот из изюма	180	0,2	0,00	16,5	69,2	7.078/1
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	64,0	7.003-1
Итого за обед		670	18,6	13,0	58,9	445,9	
Полдник	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,5	13,0	117,0	7.27/2
	Ватрушка с творогом	80	8,3	10,9	27,6	270,3	7.103/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	38,4	7.354/4
Итого за полдник		480	11,8	15,4	52,4	437,1	
Итого за день		1655	46,8	50,7	155,7	1351,2	