



М Е Н Ю

МБДОУ №36

(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.

Сборник технических нормативов. Москва Дели принт 2011 год, Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях).

1 НЕДЕЛЯ	У рец.	завтрак	У рец.	обед	полдник	У рец.	ужин
Понедельник	185 395	Каша гречневая 200 гр./187 ккал. Коф. напиток с молоком 200 мл./91 ккал. Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукт (2 завтрак) 46 ккал	74 277 317 376	Рассольник с мясом и сметаной 250 гр./92 ккал Гуляш 80 гр./112 ккал Макароны 150 гр./200ккал Компот из с/ф 200мл./102ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал.	261 318 393	Тфтели рыбные 60 гр./25 ккал Картофель отварной 180 гр./237 ккал Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал
Вторник	185 397	Каша геркулес 200 гр./155 ккал Какао с молоком 200 мл./110 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63ккал Масло 5 гр./33ккал Фрукт (2 завтрак) 95 ккал	6/2 295 321 376	Щи из св. капусты с мясом и сметаной 250 гр./77 ккал Рулет мясной с яйцом 80 гр. /26 ккал Картофельное пюре 180 гр./228 ккал Компот из с/ф 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	СОК 45ккал	237 393	Творожная запеканка 100гр/63 ккал Повидло 20 гр. Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Печенье 107ккал

2 неделя	V рец	завтрак	V рец	обед	полдн к	V рец.	ужин
Понедельник	185 395	Каша пшеничка 200 гр./168 ккал Кофейный напиток 200 мл./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Сыр 10 гр./36 ккал Фрукт (2 завтрака) 72 ккал	80 355 321 376	Щи из кваш. капусты с мясом 250 гр./77 ккал Котлета рыбная. 60 гр./107 ккал Картофельное пюре 180 гр./228 ккал Компот из с/ф 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал	278 315 393	Бефстроганов из мяса 80 гр./125 ккал Рис 150 гр./216 ккал Чай с лимоном 200 гр./41 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал
Вторник	185 397	Каша геркулесовая 200 гр./155 ккал Какао с молоком 200 мл./110 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукт (2 завтрака) 52 ккал	632 127 376	Суп харчо со сметаной 250 гр./134 ккал Капуста тушеная с мясом 200 гр./52 ккал Компот из с/ф 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	СОК 45 ккал	231 393	Сырники творожные 100 гр./282 ккал Джем 20 гр./50 ккал Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Пряник 143 ккал
Среда	215 395	Омлет 140 гр./254 ккал Кофейный напиток 200 мл./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Сыр 10 гр./36 ккал Фрукт (2 завтрака) 42 ккал	71 5/9 321 376	Суп картофельн. с крупой 250 гр./135 ккал Биточки куриные 60 гр./112 ккал Картоф. пюре 180 гр./228 ккал Компот 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал	418 393 463	Голубцы ленивые с мясом 200 гр./158 ккал Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Выпечка 133 ккал
Четверг	185 397	Каша манная 200 гр./121 ккал Какао с молоком. 200 мл./110 ккал Хлеб пшенич. 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукты (2 завтрака) 64 ккал	19/2 317 277 376	Суп рыбный 250 гр./112 ккал Макаронны 150 гр./200 ккал Гуляш 80 гр./112 ккал Компот 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	СОК 45 ккал	344 393	Овощи тушеные с мясом 200 гр./214 ккал Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал
Пятница	185 395	Каша пшено 200 гр./168 ккал Коф. напиток 200 гр./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукт (2 завтрака) 44 ккал	82 322 282 376	Суп вермишелевый с курой 250 гр./105 ккал Пюре картоф. с морковью 180 гр./208 ккал Тэф. мясные 60 гр./112 ккал Компот 200 гр./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал	26/8 313 393	Суфле из печени 60 гр./131 ккал Греча 150 гр./240 ккал Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Печенье 107 ккал

3 неделя	V рец.	завтрак	V рец.	обед	полдник	V рец.	ужин
Понедельник	185 395	Каша манная 200 гр./121 ккал Кофейный нап. 200 мл./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Сыр 10 гр./36 ккал Фрукт (2 завтрака) 95 ккал	32/2 277 317 376	Суп гороховый с мясом 250 гр./137 ккал Гуляш 80 гр./112 ккал Греча 150 гр./240 ккал Компот 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал	344 393	Овощное рагу с куррой 200 гр./172 ккал Чай с лимоном 200 гр./41 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал
Вторник	185 397	Каша пшеничка 200 гр./168 ккал Какао с молоком 200 гр./110 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукты (2 завтрака) 46 ккал	6/2 3/8 376	Щи из св. капусты с мясом и сметаной 250 гр./177 ккал Мясо туш. с овощ. 200 гр./214 ккал Компот 200 гр./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	СОК 45ккал	237 393	Творожная запеканка 100 гр./63 ккал Повидло 20 гр./58 ккал Чай с лимоном 200 гр./41ккал Вафли 130 ккал
Среда	215 395	Омлет 140 гр./254 ккал Кофейный напиток 200 гр./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукт (2 завтрака) 54 ккал	12/2 290 376	Бульон куриный с гречками 250 гр./93 ккал Плов с мясом 200 гр./380 ккал Компот 200 гр./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал	261 321 393	Тефтели рыбные 60 гр./103 ккал Картофельное пюре 180 гр./221 ккал Чай с лимоном 200 гр./41 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал
Четверг	185 397	Каша геркулес 200 гр./115 ккал Какао с молоком 200 гр./110 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукт (2 завтрака) 44 ккал	85 291 349 376	Суп с клецками и мясом 250 гр./87 ккал Запеканка картофельная с мясом 180 гр./59 ккал. Соус томатный 30 гр./25 ккал Компот 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	СОК 45 ккал	282 313 350 393	Котлета мясная 60 гр./112 ккал Макаронны 150 гр./200 ккал Соус молоч. 30 гр./30 ккал Чай с лимоном 200 гр./41 ккал Печенье 109 ккал

Пятница	185 397	Каша пшено 200 гр./168 ккал Кофейный напиток с молоком 200 гр./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./53 ккал Масло 5 гр./33 ккал Сыр 10 гр./36 ккал Фрукт (2 завтрак) 83 ккал	57 278 315 376	Борщ с мясом и сметаной 250 гр./160 ккал Греча по-купечески 150 гр./240 ккал Компот 200 гр./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал	463 393 463	Олады 60 гр./133 ккал Джем 20 гр./56 ккал Чай с лимоном 200 гр./41 ккал
---------	------------	---	-------------------------	---	--------------------------	-------------------	---

Среда	185 395	Каша пшено 200 гр./168 ккал Кофейный напиток 200 мл./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Сыр 10 гр./36 ккал Фрукт (2 завтрак) 44 ккал	63 282 315 350 376	Борщ с мясом и сметаной 250 гр./160 ккал Плов с мясом 200 гр./380 ккал Компот из с/ф 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал	275 344 393	Сосиска 50 гр./130 ккал Овощное рагу 180 гр./172 ккал Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал
Четверг	185 397	Каша манная 200 гр./121 ккал Какао с молоком 200 мл./110 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33ккал Фрукт (2 завтрак) 49 ккал	19/2 276 376	Суп рыбный со сметаной 250 гр./112 ккал Жаркое по-домаш. 200 гр./245 ккал Компот из с/ф 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	СОК 45 ккал	26/8 313 350 393	Омлет 140 гр./254 ккал Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Пирожок с мясом 140 ккал
Пятница	93 395	Вермишель молочная 200 гр./160 ккал Кофейный напиток 200 мл./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Сыр 10 гр./36 ккал Фрукт (2 завтрак) 44 ккал	81 298 376	Суп гороховый 250 гр./134 ккал Суфле из печени 60 гр./131 ккал Греча 150 гр./240 ккал Соус 30 гр. Компот из с/ф 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал	215 393 498	Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Вафли 130 ккал Голубцы ленивые с мясом 200 гр./158 ккал

2 неделя	V рец	завтрак	V рец	обед	полдни к	V рец.	ужин
Понедельник	185 395	Каша пшеничка 200 гр./168 ккал Кофейный напиток 200 мл./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Сыр 10 гр./36 ккал Фрукт (2 завтрак) 72 ккал	80 355 321 376	Щи из кваш. капусты с мясом 250 гр./77 ккал Котлета рыбная. 60 гр./107 ккал Картофельное пюре 180 гр./228 ккал Компот из с/ф 200 мл./102ккал Хлеб ржаной 40 гр./55ккал	МОЛОКО 53 ккал	278 315 393	Бефстроганов из мяса 80 гр./125 ккал Рис 150 гр./216 ккал Чай с лимоном 200 гр./41 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал
Вторник	185 397	Каша геркулесовая 200 гр./155 ккал Какао с молоком 200 мл./110 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукт (2 завтрак) 52 ккал	632 127 376	Суп харчо со сметаной 250 гр./134 ккал Капуста тушеная с мясом 200 гр./52 ккал Компот из с/ф 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55ккал	СОК 45 ккал	231 393	Сырники творожные 100 гр./282 ккал Джем 20 гр./50 ккал Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Пряник 143 ккал
Среда	215 395	Омлет 140 гр./254 ккал Кофейный напиток 200 мл./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Сыр 10 гр/36 ккал Фрукт (2 завтрак) 42 ккал	71 5/9 321 376	Суп картофел. с крупой 250 гр./135 ккал Биточки куриные 60 гр./112 ккал Картоф. пюре 180 гр./228 ккал Компот 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55ккал	МОЛОКО 53 ккал	418 393 463	Голубцы ленивые с мясом 200 гр./158 ккал Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Выпечка 133 ккал
Четверг	185 397	Каша манная 200 гр./121ккал Какао с молок. 200 мл./110ккал Хлеб пшенич. 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукты (2 завтрак) 64 ккал	19/2 317 277 376	Суп рыбный 250 гр./112 ккал Макароны 150 гр./200 ккал Гуляш 80 гр./112 ккал Компот 200 мл/102 ккал Хлеб ржаной 40 гр/55 ккал	СОК 45 ккал	344 393	Овощи тушеные с мясом 200 гр./214 ккал Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал
Пятница	185 395	Каша пшено 200 гр./168 ккал Коф. напиток 200 гр./91ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукт (2 завтрак) 44 ккал	82 322 282 376	Суп вермишелевый с курой 250 гр./105 ккал Пюре картоф. с морковью 180 гр./208 ккал Теф. мясные 60 гр./112ккал Компот 200 гр./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал	26/8 313 393	Суфле из печени 60 гр./131 ккал Греча 150 гр./240 ккал Чай с лимоном 200 мл./41 ккал Печенье 107 ккал

3 неделя	У рец.	завтрак	У рец.	обед	полдник	У рец.	ужин
Понедельник	185 395	Каша манная 200 гр./121 ккал Кофейный нап. 200 мл./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Сыр 10 гр./36 ккал Фрукт (2 завтрак) 95 ккал	32/2 277 317 376	Суп гороховый с мясом 250 гр./137 ккал Гуляш 80 гр./112 ккал Греча 150 гр./240 ккал Компот 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал	344 393	Овощное рагу с курой 200 гр./172 ккал Чай с лимоном 200 гр./41 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал
Вторник	185 397	Каша пшеничка 200 гр./168 ккал Какао с молоком 200 гр./110 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукты (2 завтрак) 46 ккал	6/2 3/8 376	Щи из св. капусты с мясом и сметаной 250 гр./77 ккал Мясо туш. с овощ. 200 гр./214 ккал Компот 200 гр./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	СОК 45ккал	237 393	Творожная запеканка 100 гр./63 ккал Повидло 20 гр./58 ккал Чай с лимоном 200 гр./41ккал Вафли 130 ккал
Среда	215 395	Омлет 140 гр./254 ккал Кофейный напиток 200 гр./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукт (2 завтрак) 54 ккал	12/2 290 376	Бульон куриный с гренками 250 гр./93 ккал Плов с мясом 200 гр./380 ккал Компот 200 гр./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал	261 321 393	Тефтели рыбные 60 гр./103 ккал Картофельное пюре 180 гр./221 ккал Чай с лимоном 200 гр./41 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал
Четверг	185 397	Каша геркулес 200 гр./115 ккал Какао с молоком 200 гр./110 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Фрукт (2 завтрак) 44 ккал	85 291 349 376	Суп с клецками и мясом 250 гр./87 ккал Запеканка картофельная с мясом 180 гр./59 ккал. Соус томатный 30 гр./25 ккал Компот 200 мл./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	СОК 45 ккал	282 313 350 393	Котлета мясная 60 гр./112 ккал Макароны 150 гр./200 ккал Соус молоч. 30 гр./30 ккал Чай с лимоном 200 гр./41 ккал Печенье 109 ккал

Пятница	185 397	Каша пшено 200 гр./168 ккал Кофейный напиток с молоком 200 гр./91 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал Сыр 10 гр./36 ккал Фрукт (2 завтрак) 83 ккал	57 278 315 376	Борщ с мясом и сметаной 250 гр./160 ккал Греча по -купечески 150 гр./240 ккал Компот 200 гр./102 ккал Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	МОЛОКО 53 ккал	463 393 463	Оладьи 60 гр./133 ккал Джем 20 гр./56 ккал Чай с лимоном 200 гр./41 ккал
---------	------------	---	-------------------------	--	--------------------------	-------------------	--