

Согласовано
на Совете по питанию
от 10.01.2022г. № 1

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с №1
_____ С.Н. Ярош
приказ 10.01.2022 № 44

Меню приготавливаемых блюд (зима-весна)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет (10,5 часов)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7.6	4.4	34.2	207.2	210
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	1.9	5.8	51.0	432
итого за завтрак		385	12.5	10.7	54.8	367.0	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	90.0	10
итого за II завтрак		100	0.4	0.4	9.8	90.0	
обед	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	200	9.4	13.1	15.2	217.9	76
	ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ	130	3.6	2.6	16.5	103.3	181
	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	15.3	6.1	2.1	142.9	259
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.4	17.4	5
итого за обед		658	33.1	22.3	69.3	630.0	
полдник	МОЛОЧНАЯ КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	4.8	8.1	19.9	172.2	189
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	8.5	35.2	393
итого за полдник		400	7.3	10.6	36.1	270.4	
Итого за день:			53.3	44.0	170.0	1357.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ЯБЛОКОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	95/30	20.6	15.8	32.0	214.1	224
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	13
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	00	8,5	35,2	393
итого за завтрак		360	23,1	20,2	55,3	358,1	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.1	87.0	399
итого за II завтрак		180	0.9	0.2	18.1	87.0	
обед	СУП РИСОВЫЙ	200	2.4	5.8	16.5	128.3	108
	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	150	17.8	15.6	16.0	277.2	309
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	11
	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	15.7	78.1	405
итого за обед		617	25.1	22.0	79.0	630.0	
полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	7.1	3.9	37.5	183.8	38
	КЕФИР	160	4.6	0.0	6.4	84.8	435
итого за полдник		240	11.7	7.9	43.9	268.6	
Итого за день:			58.8	52.0	192.8	1353.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША МАННАЯ	200	5.0	4.9	19.1	140.6	184
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/8	4.3	6.8	14.8	137.9	14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.4	2.8	10.6	81.7	42
итого за завтрак		443	12.7	14.5	44.4	360.2	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	90.0	10
итого за II завтрак		100	0.4	0.4	9.8	90.0	
обед	СУП «РАССОЛЬНИК»	200	2.2	7.4	12.5	127.8	76
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	12.3	15.4	28.3	301.3	304
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	1.1	1.7	21.4	35
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	376
итого за обед		678	20.3	24.4	81.4	630.0	
полдник	ОМЛЕТ	70	6.2	8.5	1.7	108.1	214
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.1	0.1	2.3	14.0	19
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	6.4	26.6	393
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	121.8	25
итого за полдник		350	9.7	11.5	32.7	270.5	
Итого за день:			43.1	50.8	168.3	1350.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	СЛАДКИЙ ПЛОВ	130	2.2	2.3	29.7	156.1	183
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.1	3.4	14.1	104.6	432
итого за завтрак		365	8.7	10.2	58.6	369.5	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	399
итого за II завтрак		180	0.9	0.2	18.2	77.4	
обед	СУП «СВЕКОЛЬНИК»	200	2.2	6.5	12.7	119.4	64
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	15.5	16.2	20.2	288.3	299
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	77
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	11
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	11.8	73.2	396
итого за обед		678	23.1	23.5	76.7	635.8	
полдник	МОЛОЧНАЯ КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	7.4	10.0	27.9	232.0	184
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	10.0	41.0	393
итого за полдник		400	7.6	10.0	37.9	273.1	
Итого за день:			40.3	43.8	191.4	1355.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША ПШЕННАЯ	200	5.9	7.5	23.9	187.9	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОИ С СЫРОМ	30/5/8	4.3	6.8	14.8	137.9	14
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	8.0	33.0	393
итого за завтрак		443	10.3	14.3	46.7	358.7	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	90.0	10
итого за II завтрак		100	0.4	0.4	9.8	90.0	
обед	КУРИНЫЙ СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	5.0	10.0	9.0	146.5	95
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	3.3	4.7	25.3	157.1	133
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	17.1	7.1	7.4	162.3	268
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	2.9	11.6	402
итого за обед		658	30.2	22.4	75.8	626.1	
полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	85	11.3	6.3	33.3	195.3	453
	КЕФИР	160	4.6	4.0	6.4	84.8	435
итого за полдник		245	16.0	10.3	39.7	280.1	
Итого за день:			56.9	47.3	172.0	1354.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	5.1	4.6	0.3	62.6	213
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.1	4.4	67.8	55
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	3.6	16.9	119.1	393
итого за завтрак		336	13.0	17.7	36.4	358.4	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	399
итого за II завтрак		160	0.8	0.2	16.2	68.8	
обед	СУП «РЫБАЧОК»	200	17.0	5.9	11.3	166.2	84
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3.0	3.5	9.1	81.7	131
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	12.3	13.5	1.0	174.8	282
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	11
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	14.5	78.8	405
итого за обед		663	37.2	23.6	67.0	650.0	
полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МАКАРОНАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/30	14.1	10.8	24.2	248.1	211
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	6.1	25.5	433
итого за полдник		320	14.2	10.8	30.3	273.6	
Итого за день:			65.3	52.2	149.9	1350.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША МАННАЯ	200	6.5	7.2	26.5	197.1	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/8	4.3	6.8	14.8	137.9	14
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	7.1	29.3	393
итого за завтрак		443	10.9	14.0	48.4	364.4	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	8.6	79.2	10
итого за II завтрак		100	0.4	0.4	8.6	79.2	
обед	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	200	7.8	11.9	14.0	195.8	57
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	1.9	2.1	10.0	66.4	56
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	19.4	7.3	9.5	201.5	652
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	5.8	23.2	402
итого за обед		658	33.9	21.9	70.4	635.6	
полдник	ОМЛЕТ	70	6.9	10.1	2.0	123.8	214
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	50	1.9	0.1	4.1	25.0	57
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.7	3.9	17.1	123.1	432
итого за полдник		320	13.5	14.1	23.1	271.9	
Итого за день:			58.7	50.3	150.6	1353.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША «ДРУЖБА»	200	5.4	6.5	21.1	165.4	190
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.0	2.4	11.4	80.1	432
итого за завтрак		435	10.8	13.4	47.3	354.2	
II завтрак	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	102.3	25
итого за II завтрак		30	2.3	2.9	22.3	102.3	
обед	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3.8	6.4	21.1	156.9	85
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10.3	11.5	25.7	248.4	276
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	0.9	1.6	19.5	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	11
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	8.5	57.7	372
итого за обед		677	20.0	19.4	87.6	629.1	
полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/30	11.6	10.0	24.0	217.1	224
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3.7	3.2	6.1	52.1	400
итого за полдник		250	15.2	13.1	30.0	269.3	
Итого за день:			48.2	48.9	187.2	1354.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННАМИ	200	5.8	7.4	24.6	189.3	112
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/8	4.1	6.6	14.8	135.3	14
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	9.0	37.0	393
итого за завтрак		443	10.1	14.0	48.4	361.6	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	90.0	10
итого за II завтрак		100	0.4	0.4	9.8	90.0	
обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5.7	7.0	17.6	156.5	99
	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	180	19.1	17.2	16.5	298.9	306
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	5.8	23.2	5
итого за обед		647	29.6	24.7	70.6	625.2	
полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	7.1	3.9	37.5	193,2	467
	КЕФИР	160	4.6	4.0	6.4	84.8	435
итого за полдник		240	11.7	7.9	43.9	278.0	
Итого за день:			51.8	47.0	172.7	1354.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША ЯЧНЕВАЯ	200	5.1	6.1	20.8	159.9	323
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.7	0.3	63.5	213
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	7.2	29.6	433
итого за завтрак		475	12.8	15.2	43.0	361.7	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	399
итого за II завтрак		180	0.9	0.2	18.2	77.4	
обед	СУП С ГОВЯДИНОЙ	200	12.1	15.7	8.4	223.5	100
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3.1	3.6	20.6	127.4	321
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	8.6	6.1	0.1	89.9	60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	11
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	8.2	55.4	396
итого за обед		657	28.7	26.1	68.0	642.8	
полдник	КАША ПШЕННАЯ РАСЫПЧАТАЯ	130	2.9	2.8	17.6	106.8	184
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0.6	5.9	3.2	68.7	379
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	11.6	94.6	393
итого за полдник		380	7.7	12.0	32.4	270.0	
Итого за день:			50.1	53.5	161.6	1351.9	
Среднее значение за период:			53.1	49.0	171.6	1353.8	