



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №67»
от 02.05.2023 №77-осн.

П.Н. Поклонская

02. Организационные вопросы

ДЕЛО 05-02

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория 3-7 лет.

Для питания детей используются йодированные продукты (молоко, соль).

В осенне – зимний период в питании детей используются отварные овощи (порционно) – морковь и свёкла, которые в весенне-летний период заменяются на овощи свежие (порционно) - свёкла отварная заменяется на огурец свежий, морковь отварная заменяется на помидор свежий.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	108
	Макаронны, запеченные с сыром	150	2,4	0,45	26,22	122,2	207
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	14,2	93,4	395
	Бутерброд с маслом	40/4	2,5	7,6	14,6	136,0	1
	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47	
Итого за завтрак		534	13,5	15,35	65,1	461,6	
Обед	Морковь отварная (порционно)	50	0,7	-	3,6	16,6	132
	Суп овощной со сметаной	200	7,0	5,0	9,8	109,4	53
	Гуляш из отварного мяса	80	5,8	3,5	5,68	125,0	277
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,6	10,4	24,5	191,6	99/1
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	2,4	2,6	22,6	101,9	120, 120/1
	Компот из сушеннх фруктов с витамином С	180	0,4	-	25,0	101,7	376
Итого за обед		690	18,9	21,5	91,18	646,2	
Полдник	Булочка домашняя	50	7,1	9,0	18,88	184,96	69
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	43
Итого за полдник		250	8,1	9,2	39,08	276,96	
Ужин	Котлета рыбная любительская	80	7,7	7,15	12,7	219,1	256
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119,0	321
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	43,0	306/1
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/25	1,7	2,4	18,3	80,5	120, 120/1
Итого за ужин		450	13,5	15,35	65,1	461,6	
Итого за день:			54,0	61,4	260,5	1846,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	2,25	2,2	14,63	85,8	22
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/10	7,15	9,3	21,3	198,0	4
	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	14
	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47	
Итого за завтрак		554	14,0	15,1	63,03	449,5	
Обед	Луковая закуска	50	0,5	3,5	1,7	40,2	107
	Суп свекольный со сметаной	200	3,7	1,7	10,2	72,8	40
	Суфле куриное	80	9,6	9,14	21,54	232,44	310
	Капуста тушеная	130	3,4	4,2	12,2	101,5	311
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	2,4	2,6	22,6	101,9	120, 120/1
	Кисель из варенья, витамин С	180	-	-	20,0	80,5	383
Итого за обед		690	19,6	21,14	88,24	629,34	
Полдник	Печенье	50	2,4	3,66	27,62	156,4	118
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,4	10,2	113,4	24/1
Итого за полдник		250	8,4	9,06	37,82	269,8	
Ужин	Печень, тушеная в соусе	70	5,9	6,3	8,33	181,7	500
	Рис отварной	150	5,0	4,8	20,0	144,3	501
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/25	1,7	2,4	18,3	80,5	120, 120/1
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	43,0	306/1
Итого за ужин		460	14,0	15,1	63,03	449,5	
Итого за день:			56,0	60,4	252,1	1798,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Сырники творожные, запеченные с вареньем	130/26	7,3	4,65	27,1	173,15	59/351
	Бутерброд с маслом	40/4	2,5	7,6	14,6	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	14,2	93,4	395
	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47,0	
Итого за завтрак		500	13,3	14,95	65,7	449,55	
Обед	Свекла отварная (порционно)	50	0,8	-	5,4	24,0	131
	Суп фасолевый со сметаной	200	3,4	6,2	8,2	118,1	56
	Жаркое по- домашнему	200	11,62	12,13	30,78	283,67	276
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,4	-	25,0	101,7	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	2,4	2,6	22,6	101,9	120, 120/1
Итого за обед		680	18,62	20,93	91,98	629,37	
Полдник	Булочка витая	50	6,98	8,77	19,22	177,73	169,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	43
Итого за полдник		250	7,98	8,97	39,42	269,73	
Ужин	Рыба, запечённая в молочном соусе	80	9,1	11,65	27,0	252,15	251
	Морковь отварная с маслом	130	2,1	0,9	20,4	114,1	323/1
	Чай	200	0,4	-	-	2,8	63
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/25	1,7	2,4	18,3	80,5	120, 120/1
Итого за ужин		450	13,3	14,95	65,7	449,55	
Итого за день:			53,2	59,8	262,8	1798,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная на молоке, с маслом	200	2,13	1,85	17,53	90,25	68
	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	14
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/10	7,15	9,3	21,3	198,0	4
	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47	
Итого за завтрак		554	13,88	14,75	65,93	453,95	
	Суп московский со сметаной	200	10,43	10,05	19,1	130,6	315
	Биточки рубленые	70	2,4	3,4	12,9	185,3	282
	Свекла, тушеная в белом соусе	130	4,2	4,6	17,7	137,2	425/1
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	2,4	2,6	22,6	101,9	120, 120/1
	Кисель из варенья, витамин С	180	-	-	20,0	80,5	383
Итого за обед		630	19,43	20,65	92,3	635,5	
Полдник	Булочка дорожная	50	2,5	2,45	31,46	154,37	502
	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	8,1	118	24
Итого за полдник		250	8,3	8,85	39,56	272,37	
	Запеканка картофельная с печенью	200	10,68	10,35	30,43	323,05	300
	Соус томатный	10	0,1	0,4	0,8	7,4	348
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	43,0	306/1
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/25	1,7	2,4	18,3	80,5	120, 120/1
Итого за ужин		450	13,88	14,75	65,93	453,95	
Итого за день:			55,5	59,0	263,7	1815,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/26	7,28	4,8	27,48	158,98	237
	Бутерброд с маслом	40/4	2,5	7,6	14,6	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	14,2	93,4	395
	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47	
Итого за завтрак			13,28	15,1	66,08	435,38	
Обед	Луковая закуска	50	0,5	3,5	1,7	40,2	107
	Суп картофельный со сметаной	200	3,8	2,0	24,1	112,5	51
	Бигус с говядиной	200	11,49	13,04	20,71	253,23	74
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	2,4	2,6	22,6	101,9	120, 120/1
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,4	-	25,0	101,7	376
Итого за обед			18,59	21,14	94,11	609,53	
Полдник	Слойка с повидлом	50	6,97	8,86	19,45	169,23	463
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	43
Итого за полдник		250	7,97	9,06	39,65	261,23	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	108
	Котлеты свекольные	170	6,1	8,1	47,5	289,08	142
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/25	1,7	2,4	18,3	80,5	120, 120/1
	Чай	200	0,4	-	-	2,8	63
Итого за ужин		450	13,28	15,1	66,08	435,38	
Итого за день:			53,1	60,4	265,9	1741,5	
Среднее значение за период:			54	60	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак:	Каша «Дружба» на молоке, с маслом	200	7,78	4,63	28,4	178,3	77
	Бутерброд с маслом	40/4	2,5	7,6	14,6	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	14,2	93,4	395
	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47	
Итого за завтрак		544	13,78	14,93	67,0	454,7	
Обед	Свёкла отварная (порционно)	50	0,8	-	5,4	24,0	131
	Суп гороховый	200	10,76	9,9	13,6	110,98	50
	Котлеты рубленые	70	2,4	3,4	12,9	185,3	282
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119,0	321
	Соус томатный	20	0,23	0,8	1,6	14,9	348
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	2,4	2,6	22,6	101,9	120, 120/1
	Кисель из варенья, витамин С	180	-	-	20,0	80,5	383
Итого за обед		700	19,29	20,9	93,8	636,58	
Полдник	Печенье овсяное	50	2,27	3,56	30,0	159,42	
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,4	10,2	113,4	24/1
Итого за полдник		250	8,27	8,96	40,2	272,82	
Ужин:	Суфле из рыбы	80	9,58	11,63	28,3	257,3	268
	Морковь отварная с маслом	130	2,1	0,9	20,4	114,1	323/1
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/25	1,7	2,4	18,3	80,5	120, 120/1
	Чай	200	0,4	-	-	2,8	63
Итого за ужин		450	13,78	14,93	67,0	454,7	
Итого за день:			55,1	59,7	268,0	1818,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша овсяная на молоке, с маслом	200	1,68	2,45	15,48	81,68	19
	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	14
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/10	7,15	9,3	21,3	198,0	4
	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47	
Итого за завтрак		554	13,43	15,35	63,88	445,38	
Обед	Луковая закуска	50	0,5	3,5	1,7	40,2	107
	Борщ со сметаной	200	3,1	1,7	10,4	65,0	2
	Плов из птицы	200	12,4	13,69	29,73	314,73	304
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	2,4	2,6	22,6	101,9	120, 120/1
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,4	-	25,0	101,7	376
Итого за обед		680	18,8	21,49	89,43	623,53	
Полдник	Пирожок с картофелем	50	7,06	9,01	18,1	175,23	454
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	43
Итого за полдник		250	8,06	9,21	38,3	267,23	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	108
	Рагу из овощей	170	6,25	8,35	45,3	299,08	305
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/25	1,7	2,4	18,3	80,5	120, 120/1
	Чай	200	0,4	-	-	2,8	63
Итого за ужин		450	13,43	15,35	63,88	445,38	
Итого за день:			53,7	61,4	255,5	1781,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Оладьи из творога, с молочным соусом	130/40	7,18	4,4	23,58	177,05	239
	Бутерброд с маслом	40/4	2,5	7,6	14,6	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	14,2	93,4	395
	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47,0	
Итого за завтрак		514	13,18	14,7	62,18	453,45	
Обед	Свёкла отварная (порционно)	50	0,8	-	5,4	24,0	131
	Щи со сметаной	200	1,7	1,3	7,4	81,4	65
	Запеканка картофельная с мясом	200	13,32	15,88	30,05	332,13	291
	Соус томатный	20	0,23	0,8	1,6	14,9	348
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	2,4	2,6	22,6	101,9	120, 120/1
	Кисель из варенья, витамин С	180	-	-	20,0	80,5	383
Итого за обед		700	18,45	20,58	87,05	634,83	
Полдник	Вафли	50	2,11	2,42	29,21	154,07	119
	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	8,1	118	24
Итого за полдник		250	7,91	8,82	37,31	272,07	
Ужин	Макаронник с печенью	210	10,08	10,7	27,48	329,95	303
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/25	1,7	2,4	18,3	80,5	120, 120/1
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	43,0	306/1
Итого за ужин		450	13,18	14,7	62,18	453,45	
Итого за день:			52,7	58,8	248,7	1813,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша ячневая на молоке, с маслом	200	2,33	2,85	17,88	92,65	123
	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	14
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/10	7,15	9,3	21,3	198,0	4
	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47	
Итого за завтрак		554	14,08	15,75	66,28	456,35	
Обед	Суп полевой со сметаной	200	8,1	5,4	8,4	122,4	312
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200/20	8,81	14,05	36,79	312,89	298/354
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	2,4	2,6	22,6	101,9	120, 120/1
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,4	-	25,0	101,7	376
Итого за обед		650	19,71	22,05	92,79	638,89	
Полдник	Булочка венская	50	7,45	9,25	19,57	181,81	102
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	43
Итого за полдник		250	8,45	9,45	39,77	273,81	
	Рыба, запеченная с картофелем	210	10,98	11,75	31,58	332,85	250
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	43,0	306/1
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/25	1,7	2,4	18,3	80,5	120, 120/1
Итого за ужин		450	14,08	15,75	66,28	456,35	
Итого за день:			56,3	63,0	265,1	1825,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	130/26	7,53	4,45	28,32	163,72	235
	Бутерброд с маслом	40/4	2,5	7,6	14,6	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	14,2	93,4	395
	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	47	
Итого за завтрак		500	13,53	14,75	66,92	440,12	
Обед	Луковая закуска	50	0,5	3,5	1,7	40,2	107
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	0,5	24,5	132,8	55
	Рулет с яйцом	80	10,24	9,45	7,14	123,57	295
	Свекла, тушенная в белом соусе	130	4,2	4,6	17,7	137,2	425/1
	Кисель из варенья, витамин С	180	-	-	20,0	80,5	383
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	2,4	2,6	22,6	101,9	120, 120/1
Итого за обед		690	18,94	20,65	93,64	616,17	
Полдник	Крендель на сахаре	50	2,12	3,45	29,95	150,67	124
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,4	10,2	113,4	24/1
Итого за полдник		250	8,12	8,85	40,15	264,07	
Ужин	Печень по-строгановки	70	10,13	10,0	42,52	320,42	304
	Каша пшеничная вязкая	150	1,3	2,35	6,1	36,4	22/1
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/25	1,7	2,4	18,3	80,5	120, 120/1
	Чай	200	0,4	-	-	2,8	63
Итого за ужин		460	13,53	14,75	66,92	440,12	
Итого за день:			54,1	59,0	267,7	1760,5	
Среднее значение за период:			54	60	261	1800	