


Согласовано:

Председатель комиссии родительского

Контроля за питанием


Тимонина М.В.

Протокол № 2 от 02.09.2024г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ



«Детский сад №231»


Полякова Н.А.

Приказ № 103-дг от 02.09.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Суп пшеничный на сгущённом молоке, со сливочным маслом	200	6,2	5,3	23,1	166,5	94
	Печенье /пряник/вафля	30	2,3	2,9	22,3	125,1	1
	Кофейный напиток	200	0,1		7	58,8	393
Итого за завтрак			8,6	8,2	52,4	350,4	
2 завтрак	Фрукт/Сок	100	1	0,2	20,2	146,4	442/385
Обед	Свекольник мясной со сметаной	200	7,5	6,3	14,6	145,9	83
	Гречка отварная рассыпчатая	150	4,0	5,5	27,7	175,4	321
	Бефстроганов мясной	80	13	18,1	4,3	239,7	278
	Хлеб пш/рж	40/50	3	0,4	19,1	91,8	11
	Компот из с/ф	200			8,6	61,9	2
Итого за обед			28,1	33,9	76,6	758,9	
Полдник	Омлет натуральный	100	6,8	11,8	1,8	197,9	214
	Пирожок с капустой и рыбой	40	7,9	3,7	48,3	296	9
	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		9,1	58,8	393
Итого за полдник			14,8	15,5	59,2	552,7	
Итого за день			55	49	206	1808,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энерг. ценн.	№ рецептуры
День 2							
Завтрак	Каша «Геркулесовая» молочная со сливочным маслом	200	5,7	6,4	27,1	187	93
	Бутерброд с маслом и сыром	30	1,7	6,9	11,7	139,4	6
	Кофейный напиток	200	2,9	2,4	16,2	126,4	432
Итого за завтрак			10,3	15,7	55	452,8	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	180	5,6	4,9	7,8	102,8	401
Обед	Суп рисовый мясной	200	5,9	5,7	14,9	134,5	80
	Запеканка картофельная мясная	230	18,9	16,4	37,9	375,8	39
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,1	134
	Хлеб пш/рж	40	3	0,4	19,1	91,8	11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	12,8	54,3	402
Итого за обед			29,6	25,5	92,1	716,5	
	Рыба запечённая с овощами	100	12	10,8	5,3	166,4	268
	Капуста тушёная	130	1,2	5,7	4,9	125	55
	Батон	30	3	0,4	19,1	91,8	11
	Чай сладкий	200	0,1		9,1	56,8	392
	Печенье/Пряник/Вафля	30	2,3	2,9	22,3	125,1	1
Итого за полдник			19,3	11,7	88,3	539	
Итого за день			64,8	57,8	243,2	1811,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энерг ценн	№ рецептуры
День 3							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	200	6,2	9	26,8	211,8	190
	Батон с маслом	25	1,7	6,9	11,7	115,1	3
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	16,6	126,9	433
Итого за завтрак			11,6	19,1	55,1	453,8	
2 завтрак	Сок /Фрукт	100	1	0,2	20,2	86	442
Обед	Суп вермишелевый мясной	200	6,4	5,7	16,1	141,5	82
	Овощное рагу мясное	230	10,9	11,8	19,1	301,5	334
	Хлеб пш/рж	40/50	3	0,4	19,1	91,8	11
	Кисель	200			29	115,8	381
Итого за обед			20,3	17,9	62,9	650,6	
Полдник	Запеканка с печеньем и повидлом	150	21,9	16,4	49,8	439,2	60
	Батон	20	3	0,4	19,1	91,8	11
	Чай с лимоном	200	0,1		7	58,8	393
Итого за полдник			25	16,8	75,9	589,8	
Итого за день			58,4	64,4	212,2	1780,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энерг ценн	№ рецептуры
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная, со сливочным маслом	200	5,9	6,7	29,7	202,9	189
	Батон с маслом	25	1,7	6,9	11,7	115,1	3
	Кофейный напиток	200	2,9	2,4	16,2	126,4	432
Итого за завтрак			10,5	16	57,6	444,4	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
Обед	Щи мясные со сметаной	200	6,2	8,7	12,3	156,4	88
	Картофель запеченный в соусе	150	3,5	4,9	25,9	167,5	151
	Куриное суфле	80	11,7	19,2	5	240,6	310
	Огурец солёный	60	0,6	3,6	2,3	44,2	5
	Хлеб пш/рж	40	3	0,4	19,1	91,8	11
	Компот из с/ф	200			8,6	61,9	2
Итого за обед			25	36,8	73,2	713	
Полдник	Гороховое пюре	130	2,7	5,8	28,5	176,9	315
	Рыбные биточки в томатном соусе	70	11,4	3,7	11,5	126,8	289
	Батон	20	3	0,4	19,1	91,8	11
	Чай сладкий	200	0,1		9,1	56,8	392
	Фрукт	100	0,1		9,1	146,4	385
Итого за полдник			18	9,9	77,3	598,7	
Итого за день			59,1	67,6	215,9	1858,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энерг ценн	№ рецептуры
День 5							
Завтрак	Каша пшённая молочная, со сливочным маслом	200	6,2	5,5	23,9	171	94
	Батон с маслом	25	1,7	6,9	11,7	115,1	3
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	16,6	126,9	433
Итого за завтрак			11,6	15,6	52,2	413	
2 завтрак	Сок	100	1	0,2	20,2	86	442
Обед	Суп крестьянский мясной	200	10,9	10,8	13,9	195,5	81
	Макароны отварные	150	4,3	3,8	24,4	149,4	334
	Котлета из говядины/Гуляш мясной	70	11	11,3	10,5	186,4	272
	Салат из свежей капусты	60	0,6	3,6	2,3	44,2	5
	Хлеб пш/рж	40/50	3	0,4	19,1	91,8	11
	Компот из с/ф	200			8,6	61,9	2
Итого за обед			30,1	31,2	80,1	746,7	
Полдник	Ватрушка с творогом	150	24,6	11,7	43,1	377,7	237
	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		7	58,8	393
	Фрукт	100	0,1		9,1	146,4	385
Итого за полдник			24,8	11,7	59,2	582,9	
Итого за день			60,3	58,9	212,6	1828,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энерг ценн	№ рецептуры
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом и сахаром	150	4,9	5,3	22,1	189,9	414
	Печенье /пряник/вафля	30	2,3	2,9	22,3	125,1	1
	Чай сладкий	200	0,1		9,1	56,8	392
Итого за завтрак			7,3	8,2	53,5	371,8	
2 завтрак	Фрукт /Сок	200	1	0,2	20,2	146/86	385/442
Обед	Щи мясные со сметаной	200	6,2	8,7	12,3	156,4	88
	Запеканка вермишелевая мясная	230	15,4	17,9	27,5	332,4	211
	Кукуруза консервированная /Зелёный горошек	40	1,6	5	3,9	67	189
	Хлеб пш/рж	40/50	3	0,4	19,1	91,8	11
	Компот из с/ф	200			8,6	61,9	2
Итого за обед			26,2	32	71,4	709,5	
Полдник	Суп пшённый молочный	200	6,2	5,5	23	171	94
	Кофейный напиток молочный	200	2,9	2,4	16,2	126,4	432
	Булочка с посыпкой	40	5,4	1,4	36,2	178,8	372
Итого за полдник			14,5	9,3	75,4	476,2	
Итого за день			49	49,7	220,5	1703,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энерг ценн	№ рецептуры
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная, со сливочным маслом	200	7,3	7,5	28,7	220	94
	Батон с маслом	25	1,7	6,9	11,7	115,1	3
	Кофейный напиток	200	2,9	2,4	16,2	126,4	432
Итого за завтрак			11,9	16,8	56,6	461,4	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
Обед	Рассольник мясной со сметаной	200	6,4	7,7	15,9	158,9	76
	Картофельное пюре	150	4,0	5,5	27,7	175,4	321
	Печеночные оладьи/Бефстроганов из печени	80	15,4	14	5,4	233,9	256
	Хлеб пш/рж	40/50	3	0,4	19,1	91,8	11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	12,8	54,3	402
Итого за обед			28,8	27,6	80,9	714,3	
Полдник	Тефтели рыбные в томатном соусе	120	14,2	11,4	13,1	211,9	239
	Винегрет овощной	60	1,3	3,6	8,1	71,7	45
	Батон	20	3	0,4	19,1	91,8	11
	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		9,1	58,8	392
	Печенье/пряник/вафля	30	2,3	2,9	22,3	125,1	1
Итого за полдник			20,9	18,3	71,7	557,3	
Итого за день			67,2	67,6	217	1835,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энерг ценн	№ рецептуры
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,9	6,7	29,7	202,9	93
	Батон с маслом	25	1,7	6,9	11,7	115,1	3
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	16,6	126,9	433
Итого за завтрак			11,3	16,8	58	444,9	
2 завтрак	Фрукт /Сок	100	1,9	1,1	31,6	146/86	385/442
Обед	Суп гороховый мясной	200	10,9	10,8	13,9	195,9	81
	Зразы картофельные с мясом	230	16,2	14,8	27,8	309,3	334
	Салат из свежей капусты	60	0,6	3,6	2,3	44,2	5
	Хлеб пш/рж	40/50	3	0,4	19,1	91,8	11
	Компот из с/ф	200			8,6	61,9	2
Итого за обед			25,7	22,3	93,3	703,1	
Полдник	Творожная запеканка	150	19	13,6	15,4	266,4	7
	Молочный соус	50	0,9	2,4	6,7	52,2	351
	Чай сладкий	200	0,1		7	56,8	393
	Батон	20	3	0,4	19,1	91,8	11
Итого за полдник			23	16,4	48,2	469,2	
Итого за день			61,9	56,6	231,1	1763,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энерг ценн	№ рецептуры
День 4							
Завтрак	Каша «Геркулесовая» молочная со сливочным маслом	200	5,7	6,4	27,1	187	93
	Батон с маслом	25	1,7	6,9	11,7	115,1	3
	Кофейный напиток	200	2,9	2,4	16,2	126,4	433
Итого за завтрак			9,5	16	67,5	480,9	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
Обед	Суп мясной с клёцками	200	11,2	8,2	43,2	290,4	85
	Ленивые голубцы с мясом	230	15,5	16,5	28	370	291
	Хлеб пш/рж	40/50	3	0,4	19,1	91,8	11
	Компот из с/ф	200			8,6	61,9	2
Итого за обед			29,7	25,1	98,9	814,1	
Полдник	Омлет натуральный с сыром	150	6,1	11	2,2	244	216
	Зелёный горошек	40	1,6	5	3,9	67	189
	Батон	20	3	0,4	19,1	91,8	11
	Чай с лимоном	200	0,1		7	58,8	392
Итого за полдник			10,8	16,4	32,2	461,6	
Итого за день			55,6	62,4	206,4	1859,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энерг ценн	№ рецептуры
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная, со сливочным маслом	200	4,9	6,7	39,6	239,4	189
	Батон с маслом	20	1,7	6,9	11,7	115,1	3
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	16,6	126,9	433
Итого за завтрак			11,3	16,8	58	481,4	
2 завтрак	Сок /Фрукт	100	1	0,2	20,2	86/146	385/442
Обед	Борщ мясной со сметаной	200	5,6	7,4	6,2	114,4	56
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	15,5	16,5	28	377,9	291
	Салат из моркови	60	0,1	0	3,6	15,3	41
	Хлеб пш/рж	40/50	3	0,4	19,1	91,8	11
	Кисель	200			29	115,8	381
Итого за обед			30,7	29,6	92,1	715,2	
Полдник	Макароны с сыром	150	7,4	7,4	27,4	206,5	206
	Яйцо	40	4,9	4,5	0,3	61,3	213
	Батон	20	3	0,4	19,1	91,8	385
	Чай сладкий	200	0,1		7	56,8	393
Итого за полдник			24,8	11,7	59,2	582,9	
Итого за день			67,8	58,3	229,5	1865,5	

