

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№146»



И.Г. Третьякова
приказ № 01-10/2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (соль, вода питьевая, хлеб).

В рацион питания введены продукты, повышающие иммунитет (витаминизированные напитки).

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День I Завтрак	Макаронные отварные с сыром,	200	23	31	22	297	206
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,02	9,9	36	391
	Хлеб с маслом	50	3	8,7	17	143	1
Итого за завтрак		450	26,06	39,7	48,9	472	
Обед	Суп московский со сметаной и фрикадельками.	200	10	8	15	198	
	Шницель мясной,	70	15	17	1	139	123
	Свекольный гарнир	130	3	4	20	78	282
	Компот из свежих плодов и ягод	180	1,1	0,22	25,24	107,34	134
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	376
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		600	33	31,72	68,04	596,4	
Полдник	Вафли.	50	3	5	24	137	
	Йогурт	200	2,6	0	12	98	399
Итого за полдник		250	5,6	5	36	235	
Ужин	Суфле из сердца с рисом	140	5	9	38	295	321
	Чай с сахаром	200	3,4	5,7	13	78	394
	Соус сметанный с томатом	10	1	2	2,7	39	355
	Яйцо отварное	60	5,08	4,6	0,28	63	267
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	17	23	65	546	
Итого за день		1780	71,78	93,73	244,3	1805	

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	3	5	25	151	168
	Какао на молоке	200	4	3	19	120	397
	Хлеб с сыром и маслом	50	2	8,7	15	95	1
	Яблоки	100	0,4	0,4	5,6	44	
	Итого за завтрак	550	9,4	17,1	64,6	410	
Обед	Суп с клёцками на курином бульоне	200	3,8	14	35	211	
	Бигус с мясом кур	180	11	9,8	22	199	85
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	1	0,1	17	71	230
	Хлеб пшеничный	40	2	1,8	11	53	376
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед	610	19,6	26,4	91,8	555		
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	175	2
	Молоко кипячёное	200	8	2,3	7,56	107	401
	Итого за полдник	250	10,49	6,23	35,12	282	
	Сырники творожные	180	14	11	52	405	231
	Молочный соус	30	2	1,8	7	34	350
Ужин	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	5	20,9	392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
	Итого за ужин	450	18,58	14,63	80,1	549	
	Итого за день	1860	58,07	64,36	271,62	1800	

Пробиты пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3 Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	6	7	24	159	177	
	Кофейный напиток на молоке	200	3	2	16	90	395	
	Хлеб с повидлом	50	7	8,4	19	168	1	
	Яблоки	100	0,4	0,4	5,6	44		
	Итого за завтрак	550	16	17,4	59	417		
	Обед	Борщ со сметаной с фрикадельками	180	2,8	4,1	17	223	85
		Картофельное пюре	130	4	5	28	132	321
Тефтели мясные		70	9	10	8	168	320	
Огурец соленый порционно		50	4,9	0	2	11		
Компот из свежих плодов и ягод		180	1,1	0,22	25,24	107,34	376	
Хлеб пшеничный		30	2	1,8	11	53		
Хлеб столичный		10	1,8	0,7	6,8	21		
Итого за обед	650	25,6	22	98,04	715,34			
Полдник	Пирожок с сердцем	70	6	5,7	38	223	466	
	Кефир	200	8	3,1	7	92	401	
Ужин	Итого за полдник	270	14	8,8	45	315		
	Котлеты рыбные с овощами	150	7	12	34	195	247	
	Яйцо отварное	1шт(60гр)	5,08	4,6	0,28	63	267	
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501	
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71		
Итого за ужин	450	14,88	18,5	60,28	397			
Итого за день	1920	70,48	66,7	262,32	18244			

Проф. 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	5	6	24	183	177
	Какао на молоке	200	4	3	19	120	397
	Хлеб с маслом	50	7	8,4	19	168	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	5,6	44	
Итого за завтрак		550	16,4	17,8	67,6	515	
Обед	Суп из овощей на мясном бульоне	180	6,1	5,8	23	162	81
	Азу	70	10	12	19	195	402
	Гречневый гарнир	130	4,9	3,6	22	117	313
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	1	0,1	17	71	376
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
	Итого за обед		600	25,8	24	98,8	619
Полдник	Булочка с творогом.	70	5	9	39	203	458
	Кисель из свежих плодов и ягод	200	1	0	27	124	399
	Итого за полдник		270	6	66	327	
Ужин	Рагу из овощей	140	4,1	6,4	13	151	137
	Яйцо отварное	60(1шт)	5,08	4,6	0,28	63	267
	Чай сладкий	200	0	0,01	10	75	382
	Хлеб пшеничный	50	2,5	1,8	11	71	
	Итого за ужин		450	11,6	13,01	36,1	360
Итого за день		1870	59,8	63,81	268,5	1821	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5	Каши							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с курагой	200	4,4	5,3	27,8	176,3	177	
	Кофейный напиток на молоке	200	3	2	16	90	395	
	Хлеб с повидлом	50	3	8,7	17	143	1	
Итого за завтрак		450	12,4	17,1	69,8	460		
Обед	Суп полевой со сметаной, гренками и фрикадельками	180	2	9	14,7	182	71	
	Рулет с луком и яйцом	70	4	11	7,8	162	295	
	Перловый гарнир	130	4	3,5	41	133	355	
	Соус сметанный с томатом	10	1	2	2,7	39	355	
	Компот из свежих плодов и ягод	180	1,1	0,22	25,24	107,34	376	
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53		
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21		
Итого за обед		640	13,81	23,1	102,32	780		
Полдник	Пирожок с мясом	70	9	5	30	127		
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501	
Итого за полдник		250	9,3	5,1	45	195		
Ужин	Пюре картофельное	200	5	6,4	35	242	321	
	Сельдь с луком и маслом	50	4,25	2,13	24	52		
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	39	392	
	Хлеб пшеничный	50	2,5	1,8	11	71		
Итого за ужин		450	11,18	12,73	63,2	352		
Итого за день		1850	46,7	58,03	280,32	1787		

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Завтрак	Каша гречневая с маслом	180	6	6	27	173	165
	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб с сыром	50	7	8,4	19	168	1
Итого за завтрак Обед		450	13,08	14,43	56,1	380	
	Суп с рыбными консервами	180	8	4	20	242	87
	Запеканка из сердца с рисом	70	5	14	17,8	201	286
	Гороховый гарнир	130	5	7	17	131	132
	Компот из свежих плодов и ягод	180	1,1	0,22	25,24	107,34	376
Итого за обед Полдник	Хлеб пшеничный	40	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
		610	22,8	27,6	89,6	719	
	Вафли	50	3	5	24	124	
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501
Итого за полдник Ужин		250	3,3	5,1	39	192	
	Макаронные отварные с маслом	150	23	31	22	297	195
	Яйцо	60	5	4,8	2,1	63	267
	Чай с сахаром и молоком	200	3,4	5,7	13	78	394
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин Итого за день		450	33,9	43,3	48,1	511	
		1760	73,08	90,4	232,8	1802	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	3	4	24	136	168
	Какао на молоке	200	4	3	19	120	397
	Хлеб с маслом	50	3	8,7	17	143	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	5,6	44	
	Итого за завтрак	550	10,4	16,1	65,6	443	
Обед	Суп лапша на курином бульоне	180	8	4	20	287	82
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	7	18	21	181	302
	Огурец соленый порционно	50	4,9	0	2	11	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	1	0,1	17	71	376
	Хлеб пшеничный	40	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
	Итого за обед	600	24,7	24,6	77,8	624	
	Печенье	50	3	5	24	137	
Итого за полдник Ужин	Йогурт	200	9	3	6	90	401
	Творожная запеканка	250	12	8	30	227	
	Соус молочный	180	15	11	38	273	321
	Чай с сахаром и лимоном	30	1,2	0,5	14	45	28
	Хлеб пшеничный	200	0,3	0	6,7	27,9	392
Итого за ужин	450	19	13,3	69,7	416,9		
Итого за день	1850	66,1	54	243,1	1710,9		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 3								
Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	200	3	4	24	196	168	
	Кофейный напиток на молоке	200	3	2	16	90	395	
	Хлеб с сыром	50	7	8,4	19	168	1	
	Яблоко	100	0,4	0,4	5,6	44		
Итого за завтрак		550	13,4	14,8	64,6	498		
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	180	2	4	16	178	98	
	Бефстроганов из сердце в сметанном соусе	70	11	5	17	155	403	
	Макаронные отварные с маслом	130	23	31	22	297	205	
	Компот из свежих плодов и ягод	180	1,1	0,22	25,24	107,34	376	
	Хлеб пшеничный	40	2	1,8	11	53		
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21		
	Итого за обед		610	40,9	42,72	98,04	769	
	Полдник	Творожный калач	70	1,3	8	39	176	465
		Молоко кипяченое	200	8	3,1	7	92	401
	Итого за полдник		270	9,3	11,1	46	268	
Ужин	Суфле из рыбы	180	10	7,1	37	262	268	
	Соус томатный	30	1,2	4	7	75	348	
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501	
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71		
	Итого за ужин		450	14	13	70	476	
Итого за день		1880	77,6	81,62	278,6	1827		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Завтрак	Лапша на молоке с маслом	200	6,2	4	24	171	171
	Какао на молоке	200	4	3	19	120	397
	Хлеб с маслом	50	3	8,7	17	143	1
	Яблоки	100	0,4	0,4	5,6	44	368
Итого за завтрак		550	13,6	16,1	158	478	
Обед	Суп овощной со сметаной на мясном бульоне	180	5	4,9	19	152	82
	Плов с мясом	160	10	12,4	19	228	302
	Свекла отварная порционно	50	1,1	0,03	22	28	320
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	2,2	0,1	7,6	113	376
	Хлеб пшеничный	40	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		610	22,1	19,93	85,4	595	
Полдник	Сдоба	70	2,3	7	27	223	465
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501
Итого за полдник		250	2,6	7,1	42	291	
Ужин	Картофель, запечённый с маслом	170	15	11	38	262	321
	Сельдь с луком и маслом	50	4	3	24	52	28
	Сладкий чай	200	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	21	21,58	83,1	424	
Итого за день		1860	59,3	64,71	368,5	1788	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Завтрак	Каша Дружба на молоке с маслом	200	3,2	4	31	171	171
	Кофейный напиток на молоке	200	3	2	16	90	395
	Хлеб с повидлом	50	7	8,4	19	168	1
Итого за завтрак		450	13,2	14,4	66	429	
Обед	Рассольник со сметаной и фрикадельками	180	1	2	20	241	73
	Голубцы ленивые	150	5	6	25	198	298
	Морковь отварная порционно	50	1,1	0,03	22	28	320
	Соус сметанный с томатом	20	1	3	5	65	
	Компот из свежих яблок	180	2,2	0,1	7,6	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		620	14,1	17,63	97,4	719	
Полдник	Печенье	50	3	5	24	137	
	Снежок	200	2,6	5	12	134	470
Итого за полдник		250	5,6	10	36	271	
Ужин	Овощи, тушеные в сметанном соусе	170	7	11	38	262	321
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501
	Яйцо отварное	1шт(60гр)	5	4,8	2,1	63	267
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		470	14,8	17,7	66,1	464	
Итого за день		1790	47,7	60	265,5	1883	