

«Утверждаю»:

Заведующий МБДОУ д/с № 41

А.В. Пирогова

Приказ № 19/1 от 31.08.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 – 6 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	1. Каша гречневая рассыпчатая	110	8,6	6,09	38,64	243,75	0	64
	2. Яйцо вареное	52	5,08	4,6	0,28	63,0	0	59
	3. Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,98	4,5	8
	4. Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	0,03	77
	5. Печенье	45	3,38	5,31	33,7	187,65	0	87
Итого за завтрак			16,3	15,72	93,53	574,33	4,53	
Завтрак 2	1. Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	89
	2. Сок фруктовый	150	0,63	0	17,22	67,56	2,0	76
Итого за 2 завтрак			0,99	0,36	26,04	107,16	11,0	
Обед	1. Суп гороховый вегетарианский	200	4,39	4,2	13,04	107,8	4,65	30
	2. Макароны отварные	140	5,18	6,25	36,38	226,07	0	65
	3. Печень по-строгановски	67	12,71	11,6	4,65	100,5	9,24	338
	4. Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,44	2,77	1,68	33,39	6,70	16
	5. Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,32	102,0	0,3	69
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	6
	8. Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,6	78,0	0,0	7
	Итого за обед			28,92	29,59	109,8	735,56	26,62
Полдник	1. Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	75
	2. Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,14	286,4	0	81
Итого за полдник			10,17	13,76	49,14	361,4	1,05	
Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	200	6,97	6,57	20,07	170,4	1,04	22
	2. Какао на молоке	180	5,85	6,32	22,12	172,44	1,29	70
	3. Бутерброд с сыром	35	4,1	3,34	13,39	101,06	0,04	1
Итого за ужин			16,92	16,23	55,58	443,9	2,37	

Итого за первый день			73,3	75,66	334,09	2222,35	45,57	
День 2								
Завтрак	1.Каша из пшенички молочная	200	6,03	7,06	23,8	180,0	1,8	24
	2.Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	0,03	77
	3.Бутерброд с маслом и сыром	40	4,21	6,11	12,94	123,33	0,06	2
Итого за завтрак			10,29	13,18	45,47	336,93	1,07	
Завтрак 2	1.Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	89
			0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	
Итого за 2 завтрак								
Обед	1. Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	5,2	10,65	116,0	7,58	35
	2.Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0	24,99	56
	3.Котлета мясная	90	11,68	9,53	11,26	166,13	0,81	45
	4.Помидор свежий	35	0,35	0,07	1,32	8,4	8,75	70
	5.Компот из сухофруктов	180	0,4	0,03	24,38	102,0	0,36	69
	6.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0	6
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,4	52,0	0,0	7
Итого за обед			24,05	21,48	89,05	651,53	38,74	
Полдник	1. Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	75
	2. Пряник	30	1,85	2,2	41,6	115,0	0	88
Итого за полдник			5,85	15,95	31,0	290,0	1,05	
Ужин	1.Тeftели рыбные в соусе томатном	127	13,55	12,74	59,22	164,09	2,16	101
	2. Салат из свежих огурцов	45	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	18
	3.Кофейный напиток	180	0,0	0,0	15,0	60,2	0,65	71
	4.Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,6	78,0	0,0	7
Итого за ужин			17,52	16,48	93,43	329,21	9,41	
Итого за второй день			66,93	65,44	259,73	1647,27	59,27	
День 3								
Завтрак	1.Суфле творожное	125	18	11,88	15,6	253,4	0,26	236
	2.Сметанный соус	30	1,1	1,65	2,87	40,09	0,08	79
	3.Какао на молоке	180	5,85	6,32	22,12	172,44	1,29	70
	4.Булка с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102,0	0	3
Итого за завтрак			26,8	25,1	51,55	567,93	1,74	
Завтрак 2	1.Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	89
	2.Сок фруктовый	150	0,63	0,0	17,22	67,56	2,0	76
Итого за 2 завтрак			0,99	0,36	26,04	107,16	11,0	
Обед	1.Суп вермишелевый на м/б	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88

	2. Гуляш из говядины	130	16	19	3,3	243,1	0,14	48
	3. Соус томатный	50	1,44	3,67	4,96	8,3	0,21	78
	2. Салат из свежих огурцов	50	0,30	2,43	0,95	39,3	3,8	18
	5. Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,32	85,0	0,3	69
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,0	6
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,4	52,0	0,0	7
Итого за обед			41,06	34,43	82,81	598,5	17,52	
Полдник	1. Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	75
	2. Ватрушка с повидлом	65	3,77	3,19	28,67	173,29	0,02	83
Итого за полдник			15,66	8,26	34,67	248,29	1,09	
Ужин	1. Каша пшеничная молочная	200	5,2	5,16	18,35	142,2	0,91	27
	2. Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	0,03	77
	3. Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,6	78,0	0,0	7
Итого за ужин			7,5	5,92	42,34	253,8	0,94	
Итого за третий день			86,99	70,66	261,75	1775,1	32,29	
День 4								
Завтрак	1. Каша из пшенички молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,0	1,95	24
	2. Кофейный напиток с молоком	180	4,16	5,47	24,01	159,77	1,05	72
	3. Булка с маслом	47	2,87	8,87	17,17	159,8	0	3
Итого за завтрак			13,47	21,87	66,56	511,57	3,0	
Завтрак 2	1. Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	89
Итого за 2 завтрак			0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	
Обед	1. Борщ на курином бульоне со сметаной	200	5,93	4,36	8,24	120,0	9,38	29
	2. Суфле куриное	87	21,19	11,28	4,74	206,88	0	315
	3. Соус томатный	50	2,05	5,24	7,09	8,38	0,3	78
	4. Огурец свежий	35	0,32	0,4	0,95	5,6	0,1	70
	5. Компот из сухофруктов	180	0,4	0,03	24,38	102,0	0,36	69
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	6
	7. Хлеб пшеничный	40	3	1	20,8	104	0	1
Итого за обед			32,51	35,1	121,6	633,86	22,39	
Полдник	1. Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	75
	2. Печенье	30	1,13	1,77	11,23	125,1	0	87
Итого за полдник			5,48	5,52	17,23	200,1	1,05	
Ужин	1. Биточки рыбные	150	3,06	4,8	32,94	137,25	18,15	57
	2. Пюре картофельное	70	6,82	3,81	24,79	99,76	0,4	50

	2.Салат из отварной свеклы	60	0,59	2,74	6,09	51,57	5,6	36
	4.Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	0,03	77
	5.Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,6	78,0	0,0	7
Итого за ужин			12,77	12,11	87,81	400,18	24,18	
Итого за четвертый день			64,59	74,96	302,02	1785,31	59,62	
День 5								
Завтрак	1.Омлет натуральный	95	9,69	8,07	7,09	148,96	0,49	58
	2. Икра кабачковая	50	0,45	0,5	1,35	8,0	0,15	9
	3.Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	0,03	77
	4.Булка с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102,0	0	3
Итого за завтрак			12,02	14,24	27,79	292,56	0,67	
Завтрак 2	1. Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	89
	2.Сок фруктовый	150	0,63	0,0	17,22	67,56	2,0	76
Итого за 2 завтрак			0,99	0,36	26,04	107,16	11,0	
Обед	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	4,86	7,1	5,6	125,15	10,97	36
	2.Пюре картофельное	150	3,06	4,8	32,94	137,25	18,15	57
	3.Котлета мясная	80	10,38	8,47	10,0	147,67	0,72	45
	4.Помидор свежий	35	0,35	0,07	1,32	8,4	8,75	70
	5.Компот из сухофруктов	180	0,4	0,03	24,38	102,0	0,36	69
	6.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	6
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,4	52,0	0	7
Итого за обед			24,16	21,56	101,3	511,4	35,2	
Полдник	1.Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	75
	2. Пряник	30	1,85	2,2	41,6	115,0	0	88
Итого за полдник			7,73	9,06	39,7	190,0	1,05	
Ужин	1.Вареники ленивые отварные	130	17,03	13,52	23,79	288,6	0,19	60
	2.Сметанный соус	30	1,1	1,65	2,87	40,09	0,08	79
	3.Кофейный напиток с молоком	180	4,16	5,47	24,01	159,77	1,05	72
	4.Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,6	78,0	0,0	7
Итого за ужин			24,54	21,39	66,27	566,46	1,32	
Итого за пятый день			69,44	66,61	261,10	1667,58	49,24	
День 6								
Завтрак	1.Макароны отварные с сахаром	145	5,18	6,25	41,36	248,5	0	66
	2.Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	0,03	77

	3.Печенье	30	30	2,26	3,54	22,46	124,9	0
Итого за завтрак			6,73	18,46	74,75	304,56	0,03	
Завтрак 2	1.Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	89
	2.Сок фруктовый	150	0,63	0,0	17,22	67,56	2,0	76
Итого за 2 завтрак			0,99	0,36	26,04	107,16	11,0	
Обед	1.Суп гороховый вегетарианский	200	4,39	4,2	13,04	107,8	4,65	30
	2. Суфле из печени	150	25,42	12,03	13,72	272,38	22,74	99
	3.Соус томатный	50	2,05	5,24	7,09	8,38	0,3	78
	4.Огурец свежий	35	0,32	0,4	0,95	5,6	0,1	70
	5.Компот из свежих яблок	180	0,13	0,13	21,48	87,84	1,35	68
	6.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	6
	7.Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,6	78,0	0	7
Итого за обед			38,5	29,01	89,58	648,98	40,42	
Полдник	1.Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	75
	2.Булочка сдобная	80	6,19	6,0	45,5	261,07	0,27	82
Итого за полдник			10,54	9,75	51,5	336,07	1,32	
Ужин	1.Каша геркулесовая молочная	200	8,71	8,32	25,88	213,0	1,3	22
	2.Кофейный напиток с молоком	180	4,16	5,47	24,01	159,77	1,05	72
	3.Бутерброд с сыром	35	4,1	3,34	13,39	101,06	0,04	1
Итого за ужин			16,97	17,13	63,28	473,83	2,39	
Итого за шестой день			73,73	74,71	305,15	1870,6	55,16	
День 7								
Завтрак	1.Каша гречневая молочная	200	7,5	9,04	24,48	214,08	0,9	25
	2.Кофейный напиток с молоком	180	4,16	5,47	24,01	159,77	1,05	72
	3.Бутерброд с маслом и сыром	40	4,21	6,11	12,94	123,33	0,06	2
Итого за завтрак			15,87	20,62	61,43	497,18	2,01	
Завтрак 2	1.Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	89
Итого за 2 завтрак			0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	
Обед	1.Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	7,91	5,82	10,98	128,0	12,5	29
	2.Тефтели из говядины в сметанно-томатном	150	8,81	8,3	5,39	260,26	0,89	103

	соусе							
	4.Помидор свежий	35	0,35	0,07	1,32	8,4	8,75	70
	5.Компот из сухофруктов	180	0,4	0,03	24,38	102,0	0,36	69
	6.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	6
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,4	52,0	0	7
Итого за обед			22,58	15,31	84,44	637,04	18,75	
Полдник	1.Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	75
	2.Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,6	78,0	0	7
Итого за полдник			6,6	4,5	21,6	153,0	1,05	
Ужин	1.Пюре картофельное	70	6,82	3,81	24,79	99,76	0,4	54
	2. Биточки рыбные	150	3,06	4,8	32,94	137,25	18,15	57
	3.Салат из отварной свеклы	60	0,59	2,74	6,09	51,57	5,6	20
	4.Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	0,03	77
	5.Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,6	78,0	0	7
Итого за ужин			12,77	12,11	87,81	400,18	24,18	
Итого за семьмой день			58,18	52,9	264,10	1727,0	54,99	
День 8								
Завтрак	1.Суфле творожное	100	14,6	9,53	12,76	203,04	0,21	236
	2.Сметанный соус	30	1,1	1,65	2,87	40,09	0,08	79
	3.Какао на молоке	180	5,85	6,32	22,12	172,44	1,29	70
	4.Булка с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102,0	0	3
Итого за завтрак			23,38	23,16	48,71	517,57	1,580	
Завтрак 2	1.Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	89
	2.Сок фруктовый	150	0,63	0,0	17,22	67,56	2,0	76
Итого за 2 завтрак			0,99	0,36	26,04	107,16	11,0	
Обед	1.Суп гречневый на м.б	200	1,87	2,26	13,31	81,0	9,6	32
	2.Голубцы ленивые с отварным мясом	200	16,42	12,88	19,27	252,76	9,7	42
	3. Огурец соленый	50	0,3	0,04	1,1	5,6	4,25	70
	4.Компот из сухофруктов	180	0,4	0,03	24,38	102,0	0,36	69
	5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	6
	6.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,4	52,0	0	7

Итого за обед			23,79	16,31	85,16	580,36	23,91	
Полдник	1. Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	75
	2. Ватрушка с повидлом	85	4,93	5,96	37,49	226,61	0,03	83
Итого за полдник			9,28	9,71	43,49	301,61	1,08	
Ужин	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,83	145,2	0,9	26
	2. Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	0,03	77
	3. Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,6	78,0	0	7
Итого за ужин			8,04	5,96	42,82	256,8	0,93	
Итого за восьмой день			65,48	55,5	246,22	1763,5	38,50	
День 9								
Завтрак	1. Каша из пшенички молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,0	1,95	24
	2. Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	0,03	77
	3. Булка с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102,0	0	3
Итого за завтрак			8,32	13,2	24,73	327,6	1,98	
Завтрак 2	1. Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	89
	2. Сок фруктовый	150	0,63	0,0	17,22	67,56	2,0	76
Итого за 2 завтрак			0,99	0,36	26,04	107,16	11,0	
Обед	1. Суп манный с гречками на к/б	250	3,85	3,75	22,83	119,96	0,47	116
	2. Пюре картофельное	150	3,06	4,8	32,94	137,25	18,15	321
	3. Котлета куриная	90	16,38	9,36	12,42	199,8	0,32	323
	4. Огурец свежий	35	0,32	0,4	0,95	5,6	0,1	70
	5. Компот из сухофруктов	180	0,4	0,03	24,38	102,0	0,36	69
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	6
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,4	52,0	0	7
Итого за обед			29,09	25,1	121,62	765,59	30,68	
Полдник	1. Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	75
	2. Печенье	30	2,26	3,54	22,48	125,1	0	86
Итого за полдник			6,61	7,29	28,48	200,1	1,05	
Ужин	1. Суфле рыбное	115	13,77	8,86	5,6	172,35	0,06	52
	2. Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,98	4,5	8
	3. Кофейный напиток	180	0,0	0,0	15,0	60,2	0,65	71

	4.Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,6	78,0	0	7
Итого за завтрак			16,74	12,43	40,82	357,53	5,21	
Итого за завтрак день			60,99	67,04	244,21	1757,98	49,92	
Итого за завтрак								
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	250	6,5	6,45	22,94	177,75	1,14	102
	2. Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	0,03	77
	4.Булочка с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102,0	0	3
Итого за завтрак			8,38	12,12	12,29	313,35	1,17	
Завтрак 2	1.Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	89
	2. Сок фруктовый	150	0,63	0,0	17,22	67,56	2,0	76
Итого за 2 завтрак			0,99	0,36	26,04	107,16	11,0	
Обед	1. Свекольник на м/б со сметаной	250	4,22	6,5	13,31	145	9,47	78
	2. Каша гречневая рассыпчатая	110	8,6	6,09	38,64	243,75	0	64
	3.Соус томатный	50	2,05	5,24	7,09	8,38	0,3	78
	4. Котлета мясная	80	10,38	8,47	10,0	147,67	0,72	45
	5.Огурец свежий	35	0,32	0,4	0,95	5,6	0,1	70
	6.Компот из сухофруктов	180	0,4	0,03	24,38	102,0	0,36	69
	7.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	6
	8.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,4	52,0	0	7
Итого за обед			31,91	29,15	123,55	791,6	17,93	
Полдник	1.Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	75
	2.Хлеб пшеничный	40	3	1	20,8	104	0	1
Итого за полдник			7,35	4,75	26,8	179	1,05	
Ужин	1.Сырники из творога	110	17,6	12,65	21,78	276,1	0,25	63
	2.Сметанный соус	30	1,1	1,65	2,87	40,09	0,08	79
	3.Кофейный напиток с молоком	180	4,16	5,47	24,01	159,77	1,05	72
	4.Печенье	45	3,38	5,31	33,7	187,65	0	
Итого за ужин			26,24	25,08	82,36	663,61	1,38	
Итого за десертный день			74,87	71,46	270,32	2054,72	32,53	