

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 35 г. Выборга»
Третьякова А. Р.
Приказ 4 от 12.01.2024

Основное меню приготавливаемых блюд на 2024 г.

Возрастная категория: от 3 – 7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничка молочная, сладкая с маслом.	200	7,49	11,27	39,35	289,0	51
	Кофейный напиток сладкий с молоком.	180	2,61	2,41	14,36	91,0	59
	Печенье.	20	1,52	1,96	14,88	83,4	74
	Яйцо.	40	5,08	4,6	0,28	63,0	46
Итого за завтрак:			16,7	20,24	68,87	526,40	
2 завтрак	Сок.	150	0,75	0	15,15	63,33	61
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	5,83	4,56	13,59	118,80	19
	Капуста, тушенная с мясом.	200	4,13	6,47	18,86	150,20	39
	Компот из сухофруктов сладкий.	180	0,4	0	24,98	101,7	64
	Хлеб ржаной.	40	2,45	7,55	14,62	136,0	72
Итого за обед:			12,81	18,58	72,05	506,70	
Полдник уплотненный	Манные биточки со сгущенным молоком.	150/20	7,72	9,23	43,14	329,88	58/71
	Чай сладкий.	180	0,06	0,02	9,46	37,89	61
	Булка с маслом.	40/10	3,07	8,47	20,23	169,67	73/1
Итого за полдник:			10,85	17,72	72,83	537,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,11	56,54	228,9	1633,87	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная, сладкая с маслом.	200	7.11	10,53	28.74	237,58	53
	Какао сладкое с молоком.	180	3.67	3.19	15.82	107,0	60
	Булка с маслом, сыром.	30/5/15	6.68	8.45	19.38	180,0	3
Итого за завтрак:			17,46	22,17	63,94	524,58	
2 завтрак	Сок.	150	0,75	0	15,15	63,33	61
Обед	Суп овощной со сметаной на кур. бул.	200	11,64	1,7	6,56	233,0	24/26
	Оладьи из печени, соус.	50/20	12,83	13,99	5,18	210,0	29/31
	Рис отварной с маслом.	150	3,4	3,4	35,0	181,5	44
	Кисель сладкий.	180	0	0	25,24	102,72	63
	Хлеб ржаной.	40	2,45	7,55	14,62	136,0	72
Итого за обед:			30,32	26,64	89,60	863,22	
Полдник уплотнен- ный	Сырник творожный сладкий.	120	22,32	15,19	12,91	278,40	50
	Чай сладкий.	180	0,06	0,02	9,46	37,89	61
	Булка.	40	3,07	0,27	20,13	94,67	73
Итого за полдник:			25,45	15,48	42,50	410,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			73,98	64,29	211,19	1862,09	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная, сладкая с маслом.	200	6.21	7.47	25.09	192,0	52
	Кофейный напиток сладкий с молоком.	180	2.61	2.41	14.36	91,0	59
	Булка с маслом.	40/5	3.07	4.37	20.18	132,17	73/1
Итого за завтрак:			11,89	14,25	59,63	415,17	
2 завтрак	Фрукт.	150	0,5	0,5	12,9	62,0	66
Обед	Суп рыбный со сметаной.	200	5,9	3,19	10,46	108,8	25/26
	Голубцы ленивые с мясом, со сметаной.	200	15,04	10,92	17,52	224,9	37
	Компот из сухофруктов сладкий.	180	0,4	0	24,98	101,7	64
	Хлеб ржаной.	40	2,45	7,55	14,62	136,0	72
Итого за обед:			23,79	21,66	52,96	571,4	
Полдник уютный	Макаронны отварные с маслом.	150	5,53	5,49	35,33	211,10	45
	Чай сладкий.	180	0,06	0,02	9,46	37,89	61
	Булка, яйцо.	40/40	8,15	4,87	20,41	157,67	73/69
Итого за полдник:			13,74	10,38	65,2	406,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,92	46,79	190,69	1457,23	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная, сладкая с маслом.	200	6.41	7.73	29.71	212,0	56
	Какао сладкое с молоком.	180	3.67	3.19	15.82	107,0	60
	Булка с маслом.	40/5	3.07	4.37	20.18	132,17	73/1
Итого за завтрак:			17,46	22,17	63,94	524,58	
2 завтрак	Сок.	150	0.75	0	15.15	63,33	61
Обед	Борщ со сметаной вегетарианский.	200	1.7	4.82	6.68	77,0	22
	Котлета рыбная.	75	18.03	10.21	3.49	195.0	34
	Картофельное пюре с маслом.	150	3.4	53.35	20.52	152,5	41
	Кисель сладкий.	180	0	0	25,24	102,72	63
	Хлеб ржаной.	40	2.45	7.55	14.62	136.0	72
Итого за обед:			25,58	75,93	75,55	663,22	
Полдник уплотненный	Запеканка творожная сладкая.	130	17,53	12,05	17,15	247,0	48
	Чай сладкий.	180	0.06	0.02	9.46	37,89	61
	Булка.	40	3.07	0.27	20.13	94,67	73
Итого за полдник:			20,66	12,34	46,74	379,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,45	110,44	201,38	1630,69	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша кукурузная молочная, сладкая с маслом.	200	6.24	10.03	13.98	231,83	55
	Кофейный напиток сладкий с молоком.	180	2.61	2.41	14.36	91.0	59
	Булка с маслом, сыром.	30/5/15	6.68	8.45	19.39	180,0	3
Итого за завтрак:			15,53	20,89	47,73	502,83	
2 завтрак	Фрукт.	150	0.5	0.5	12.9	62,0	66
Обед	Суп гороховый на кур. бул.	200	4.79	4.32	13.06	110.8	21/26
	Гуляш из мяса (говядина).	80	10.28	8.27	2.64	126.0	35
	Греча отварная с маслом.	150	8.6	7.3	36.9	240.6	43
	Напиток из повидла сладкий.	180	0.06	0	16.84	69.1	
	Хлеб ржаной.	40	2.45	7.55	14.62	136.0	72
Итого за обед:			26,18	27,44	84,06	682,50	
Полдник уплотненный	Яйцо отварное.	40	5.08	4.6	0.28	63.0	46
	Чай сладкий.	180	0.06	0.02	9.46	37,89	61
	Сдоба сладкая.	100	7.76	4.72	52.28	284,0	68
Итого за полдник:			12,9	9,34	62,02	384,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,11	58,17	206,71	1632,22	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша рисовая молочная, сладкая с маслом.	200	5,78	10,0	27,73	223,18	52
	Кофейный напиток сладкий с молоком.	180	2,61	2,41	14,36	91,0	59
	Печенье.	20	1,52	1,96	14,88	83,4	74
Итого за завтрак:			9,91	14,37	56,97	397,58	
2 завтрак	Сок.	150	0,75	0	15,15	63,33	61
Обед	Рассольник со сметаной на кур. бул.	200	2,96	5,96	10,68	105,12	20/26
	Запеканка вермишелевая с мясом, соус.	200	17,47	14,9	26,41	290,74	45/31
	Компот из сухофруктов сладкий.	180	0,4	0	24,98	101,7	64
	Хлеб ржаной.	40	2,45	7,55	14,62	136,0	72
Итого за обед:			23,28	28,41	76,69	633,56	
Полдник уплотнен- ный	Бигус с сосисками.	180	7,65	14,9	12,92	210,65	40
	Чай сладкий.	180	0,06	0,02	9,46	37,89	61
	Булка.	40	3,07	0,27	20,13	94,67	73
Итого за полдник:			10,78	15,19	42,51	343,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,72	57,97	191,32	1437,68	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -- 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная, сладкая с маслом.	200	7,0	11,28	24,61	226,83	54
	Какао сладкое с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107,0	60
	Булка с маслом.	40/5	3,07	4,37	20,18	132,17	73/1
	Яйцо.	40	5,08	4,6	0,28	63,0	46
Итого за завтрак:			18,82	23,44	60,89	529,0	
2 завтрак	Сок.	150	0,75	0	15,15	63,33	61
Обед	Щи со сметаной на кур. бул.	200	1,8	4,01	6,79	70,8	18/26
	Бефстроганов из печени.	80	10,04	10,39	3,21	145,8	30
	Рис отварной с маслом.	150	3,4	3,4	35,0	181,5	44
	Кисель сладкий.	180	0	0	25,24	102,72	63
	Хлеб ржаной.	40	2,45	7,55	14,62	136,0	72
Итого за обед:			17,69	25,35	84,86	636,82	
Полдник уплотненный	Пудинг творожный со сгущ. молоком.	120/20	16,54	12,46	35,44	319,6	49/71
	Чай сладкий.	180	0,06	0,02	9,46	37,89	61
	Булка.	40	3,07	0,27	20,13	94,67	73
Итого за полдник:			19,67	12,75	65,03	452,16	
Итого за день			56,93	61,54	225,93	1681,31	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Вермишель молочная, сладкая с маслом.	200	6,23	7,53	32,04	264,28	57
	Чай сладкий.	180	0,06	0,02	9,46	37,89	61
	Булка с маслом.	40/5	3,07	4,37	20,18	132,17	73/1
Итого за завтрак:			9,36	11,92	61,68	434,34	
2 завтрак	Фрукт	150	0,5	0,5	12,9	62,0	66
Обед	Свекольник со сметаной на кур. бул.	200	2,02	4,1	11,2	90,8	23/26
	Рыба, тушеная с овощами.	80	7,66	3,85	2,2	74,0	36
	Картофельное пюре с маслом.	150	3,4	5,33	20,52	152,5	41
	Компот из сухофруктов сладкий.	180	0,44	0	27,76	113,0	64
	Хлеб ржаной.	40	2,45	7,55	14,62	136,0	72
Итого за обед:			15,97	20,83	76,3	566,3	
Полдник уплотненный	Греча рассыпчатая с маслом.	150	8,6	7,3	36,9	240,6	43
	Молоко.	180	5,48	4,88	9,07	102,0	62
	Булка.	40	3,07	0,27	20,13	94,67	73
Итого за полдник:			17,15	12,45	66,1	437,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,98	45,7	216,98	1499,91	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша ячневая молочная, сладкая с маслом.	200	7,49	11,27	39,35	289,0	51
	Какао сладкое с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107,0	60
	Булка с маслом.	40/5	3,07	4,37	20,18	132,17	73/1
Итого за завтрак:			14,23	18,83	75,35	528,17	
2 завтрак	Сок.	150	0,75	0	15,15	63,33	61
Обед	Суп картофельный с крупой на кур. бул.	200	2,14	2,37	11,43	76,2	16/26
	Котлета мясная.	80	13,27	9,86	13,4	195,2	27
	Свекла, тушенная с маслом.	150	2,13	9,12	12,54	140,85	42
	Компот из свежих яблок сладкий.	180	0,18	0,18	19,53	133,05	65
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136,0	72
Итого за обед:			20,17	29,08	71,52	681,3	
Полдник уплотнен- ный	Омлет.	150	17,52	29,8	2,32	259,35	47
	Чай сладкий.	180	0,06	0,02	9,46	37,89	61
	Булка с повидлом.	30/20	2,51	3,93	28,88	162,0	4
Итого за полдник:			20,09	33,75	40,66	459,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,39	81,66	202,68	1732,04	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя							
День 10							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная, сладкая с маслом.	200	6,23	10,2	27,28	224,98	55
	Кофейный напиток сладкий с молоком.	180	2,61	2,41	14,36	91,0	59
	Булка с маслом, сыром.	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого за завтрак:			15,52	21,06	61,03	495,98	
2 завтрак	Фрукт.	150	0,5	0,5	12,9	62,0	66
Обед	Суп вермишелевый на кур. бул.	200	2,5	2,37	13,71	86,8	17/26
	Овощи, тушеные с курой.	200	1,72	5,43	14,34	113,13	38
	Кисель сладкий.	180	0	0	25,24	102,72	63
	Хлеб ржаной.	40	2,45	7,55	14,62	136,0	72
Итого за обед:			6,72	15,35	67,91	438,65	
Полдник уплотненный	Ватрушка с творогом.	120	12,57	13,08	24,74	344,76	69
	Чай сладкий.	180	0,06	0,02	9,46	37,89	61
Итого за полдник:			12,63	13,1	34,2	382,65	
Итого за день			35,37	50,01	176,04	1379,28	