

Утверждаю
Заведующая МДОУ



« 11 » августа 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд (двух недельное) для детских дошкольных учреждений

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

(сад)

2021г.

Неделя I ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		я	с	

Завтрак

Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на молоке с маслом	200/5	6,2	8,7	25,2	204,0			185
Бутерброд с сыром	40/5/10	5,3	6,8	19,5	140,9			3
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	97,0			395
Итого за завтрак:		14,3	17,9	57,5	441,9			

Второй завтрак

Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,1	82,8			399
--------------	-----	-----	------	------	------	--	--	-----

Обед

Суп с рыбными консервами	200/25	5,76	5,12	16	150,48			87
Плов из птицы	100/60	16,0	14,8	26,8	226,0			304
Свекла отварная	50	1,0	0,1	5,7	26,5			577
Кисель из клюквы	180	0	0	25,1	107,1	45	50	378
Хлеб ржано – пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6			
Итого за обед:		25,56	20,52	90,6	595,68			

Полдник

Чай с лимоном	180/11/7	0,01	0,02	10,6	42,6			391/393
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	40	1,9	1,1	31,1	140,0			
Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,1	4,6	0,3	63,0			213
Итого за полдник:		7,01	5,72	42,0	245,6			
Итого за день:		44,77	44,32	208,2	1365,98			

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		я	с	

Завтрак

Каша кукурузная на молоке с маслом «Солнышко»	200/5	4,8	9,7	17,3	174,7			174
Бутерброд с маслом	40/5	2,5	7,6	14,6	136,0			1
Чай с сахаром	180	0,02	0,00	11,0	41,7			391,392
Итого за завтрак:		7,32	17,3	42,9	352,4			

Второй завтрак

Фрукты (яблоко)	180	0,72	0	20,3	82,8			368
-----------------	-----	------	---	------	------	--	--	-----

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	200/15/10	4,75	9,04	7,68	139,94			67
Биточки рубленые из птицы паровые «Гнездышко»	70	8,9	9,3	6,0	143,0			306
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3			321
Морковь отварная	50	0,7	1,3	2,6	24,7			320
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	24,3	46,7	45	50	376
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6			
Итого за обед:		21,15	24,94	78,08	577,24			

Полдник

Ватрушка с творогом	75	9,9	5,9	31,3	216,4			458
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	104,0			400
Итого за полдник:		15,4	10,8	40,4	320,4			
Итого за день:		44,59	53,04	181,68	1332,84			

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		я	с	

Завтрак

Каша манная жидкая на молоке с маслом	200/5	6,0	7,1	30,8	211,8			185
Какао с молоком сгущенным	180	3,7	3,9	25,4	141,2			694
Бутерброд с джемом	40/5/20	2,97	4,65	17,3	99,2			2
Итого за завтрак:		12,67	15,65	73,5	452,2			

Второй завтрак

Йогурт	180	5,2	4,5	7,6	91,2			401
--------	-----	-----	-----	-----	------	--	--	-----

Обед

Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	6,88	2,56	12,8	101,84			84,124
Тефтели мясные	60/55	5,0	7,2	10,3	126,5			286,348
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,87	5,42	34,77	178,9			165
Икра свекольная	50	1,18	2,3	6,17	50,0			54
Компот из кураги и изюма	180	0,7	0	20,9	82,6	45	50	376
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,6	85,6			
Итого за обед:		23,43	17,98	102,54	625,44			

Полдник

Запеканка из творога с молочным соусом	100/30	17,9	11,6	20,9	185,7			237,351
Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4			391,394
Итого за полдник:		21,1	14,4	34,5	278,1			
Итого за день:		57,2	52,53	218,14	1446,94			

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		я	с	

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200/5	5,7	9,8	19,9	189,0			93
Бутерброд с сыром	40/5/10	5,3	6,8	19,5	173,9			3
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	97,0			395
Итого за завтрак:		13,8	19,0	52,2	459,9			

Второй завтрак

Фрукты (мандарины)	180	1,26	0	15,4	68.4			368
--------------------	-----	------	---	------	------	--	--	-----

Обед

Борщ с капустой и картофелем с мясом цыплят со сметаной	200/15/10	4,54	8,32	10,59	130,05			57
Рыба, тушеная с овощами	50/40	8,7	4,1	2,1	80,0			247
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	209,7			315
Свекла отварная	50	1,0	0,1	5,7	26,5			577
Кисель из клюквы	180	0	0	25,1	107,1	45	50	378
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6			
Итого за обед:		20,64	18,45	97,19	638,95			

Полдник

Чай с лимоном	180/11/7	0,01	0,02	10,6	42,6			391/393
Пирожки печеные с картошкой	75	9,5	4,3	27,2	184,5			454
Итого за полдник:		9,51	4,32	37,8	227,1			
Итого за день:		45,21	41,74	202,59	1394,35			

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		я	с	

Завтрак

Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	200/5	7,44	7,3	35,0	216,5			185
Бутерброд с маслом	40/5	2,29	4,5	15,3	109,75			1
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8			397
Итого за завтрак:		13,53	15,1	65,9	433,05			

Второй завтрак

Сок абрикосовый	180	0	0	21,6	86,4			399
-----------------	-----	---	---	------	------	--	--	-----

Обед

Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/30	2,8	3,52	15,68	105,4			85,120
Котлета рубленая из птицы	60	9,4	9,7	10,0	136,0			305
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3			321
Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,0	56,3			132
Чай с сахаром	180	0,02	0,00	11,0	41,7	45	50	391,392
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6			
Итого за обед:		19,67	20,92	81,18	562,3			

Полдник

Омлет натуральный с маслом сливочным	85/5	7,1	13,6	1,4	156,3			215
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	104,0			400
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2			
Итого за полдник:		14,85	19,37	25,77	339,5			
Итого за день:		43,55	50,49	200,15	1449,95			
Среднее значение за неделю (5 дн.)		47,064	48,424	202,152	1398,012			

Неделя II ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		я	с	

Завтрак

Каша рисовая на молоке жидкая с маслом	200/5	5,04	7,1	31,8	186,7			185
Какао с молоком сгущенным	180	3,7	3,9	25,4	148,2			694
Бутерброд с джемом	40/5/20	2,97	4,65	17,3	99,2			2
Итого за завтрак:		11,71	15,65	74,5	434,1			

Второй завтрак

Сок виноградный	180	0	0	25,2	97,2			399
-----------------	-----	---	---	------	------	--	--	-----

Обед

Суп картофельный с бобовыми с мясом цыплят	200/15	4,1	4,28	12,9	107,0			81
Гуляш из отварного мяса	50/50	12,9	10,2	3,28	156,0			277
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	158,5			204,317
Икра морковная	50	1,18	2,3	6,17	50,0			54
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	24,3	46,7	45	50	376
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6			
Итого за обед:		27,38	21,78	90,15	603,8			

Полдник

Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,1	4,6	0,3	63,0			213
Ватрушка с повидлом	75	9,9	5,9	31,3	166,4			458
Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4			391,394
Итого за полдник:		18,2	13,3	45,2	321,8			
Итого за день:		57,29	50,65	234,97	1449,9			

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		я	с	

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200/5	5,7	9,8	19,9	189,0			93
Бутерброд с сыром	40/5/10	5,3	6,8	19,5	173,9			3
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	97,0			395
Итого за завтрак:		13,8	19,0	52,2	459,9			

Второй завтрак

Фрукты (груши)	180	0,72	0	19,2	75,6			368
----------------	-----	------	---	------	------	--	--	-----

Обед

Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	200/15/10	5,2	7,36	13,52	175,6			76
Жаркое домашнему с мясом птицы	170	20,8	5,3	18,5	205,0			276
Свекла отварная	50	1,0	0,1	5,7	26,5			577
Чай с лимоном	180/11/7	0,01	0,02	10,6	42,6	45	50	391/393
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6			
Итого за обед:		29,81	13,28	65,32	535,3			

Полдник

Булочка «Домашняя»	75	3,96	2,48	33,3	178,3			469
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	104,0			400
Итого за полдник:		9,46	7,38	42,4	282,3			
Итого за день:		53,79	39,66	179,12	1353,1			

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		я	с	

Завтрак

Каша пшенная на молоке жидкая с маслом	200/5	7,44	8,1	36,4	224,3			185
Бутерброд с маслом	40/5	2,5	7,6	14,6	136,0			1
Чай с сахаром	180	0,02	0	11,0	41,7			392
Итого за завтрак:		9,96	15,7	62,0	402,0			

Второй завтрак

Йогурт	180	5,2	4,5	7,6	91,2			401
--------	-----	-----	-----	-----	------	--	--	-----

Обед

Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	200/15/10	4,53	8,32	10,52	135,3			57
Котлеты рыбные (паровые) «Ежики»	60	9,8	2,4	5,9	80,0			257
Пюре картофельное	150	3,1	8,4	20,5	137,3			321
Морковь отварная	50	0,7	1,3	2,6	24,7			320
Компот из свежих яблок	180	0,9	0,18	18,1	82,8	45	50	399
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6			
Итого за обед:		21,83	21,1	74,62	545,7			

Полдник

Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	16,0	10,1	34,8	298,0			231
Кисель из клюквы	180	0,0	0,0	25,1	107,1			378
Итого за полдник:		16,0	10,1	59,9	405,1			
Итого за день:		52,99	51,4	204,12	1444,0			

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		я	с	

Завтрак

Каша манная жидкая на молоке с маслом	200/5	6,0	7,1	30,8	211,8			185
Какао с молоком сгущенным	180	3,7	3,9	25,4	148,2			397
Бутерброд с джемом	40/5/20	2,97	4,65	17,3	99,3			2
Итого за завтрак:		12,67	15,65	73,5	459,3			

Второй завтрак

Фрукты (яблоко)	180	0,72	0	20,3	82,8			368
-----------------	-----	------	---	------	------	--	--	-----

Обед

Щи с капустой и картофелем с мясом цыплят со сметаной	200/15/10	4,76	9,04	7,43	126,69			67
Котлета мясная рубленая	60	9,3	7,1	9,6	139,0			282
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	158,5			204,317
Икра свекольная	50	1,18	2,3	6,17	50,0			54
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	24,3	46,7	45	50	376
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6			
Итого за обед:		24,44	23,44	91,0	606,49			

Полдник

Пирожки печеные с капустой яйцом	75	9,5	4,3	27,2	171,5			454
Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4			391,394
Итого за полдник:		12,7	7,1	40,8	263,9			
Итого за день:		50,53	46,29	225,6	1412,39			

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (г)	Витамин С (мг.)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		я	с	

Завтрак

Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом	200/5	7,44	7,3	35,0	216,5			185
Бутерброд с сыром	40/10	5,3	4,16	19,5	140,8			3
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8			397
Итого за завтрак:		16,54	14,76	70,1	464,1			

Второй завтрак

Сок абрикосовый	180	0	0	21,6	86,4			399
-----------------	-----	---	---	------	------	--	--	-----

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,88	4,96	13,72	118,8			82
Котлета рубленая из птицы	60	9,4	9,7	10,0	136,0			305
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	4,3	27,8	143,1			165
Соус томатный	30	0,13	0,17	9,07	37,25			348
Капуста тушеная	50	1,03	1,6	4,6	37,5			132
Компот из кураги	180	0,9	0	26,8	106,4	45	50	376
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,8	0,5	17,0	85,6			
Итого за обед:		24,64	21,23	108,9	664,65			

Полдник

Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,1	4,6	0,3	63,0			213
Чай с лимоном	180/11/7	0,01	0,02	10,6	42,6			391/393
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	40	1,9	1,1	31,1	140,0			
Итого за полдник:		7,01	5,72	42,0	245,6			
Итого за день:		48,19	41,71	242,6	1374,35			
Среднее значение за неделю (5 дн.)		52,56	45,94	217,28	1406,74			
Среднее значение за две недели (10 дн.)		49,81	47,182	209,716	1402,376			

Меню приготавливаемых блюд составлено
- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для
предприятий
общественного питания при общеобразовательных школах,
2004 г.

Под редакцией В.Т. Лапшиной.

- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях, 2014 г.

Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.