

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка» с. Червоное
С.С. Фомина
Приказ от 23.05.2023 г. № 66 о/д

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЛЕТНЕ- ОСЕННИЙ период

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
автрак:	Каша манная жидкая	200	3,18	3,89	26,38	153	-	199
	Бутерброд с маслом	35	2,44	6,60	12,79	119	-	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	411
завтрак	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	50						
	Итого за завтрак		6,64	10,51	67,55	389	6,43	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,63	94,6	5,03	69
	Котлеты рыбные любительские	80	10,95	3,70	8,69	112	3,02	2
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	-	
	Хлеб ржаной	15	0,73	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59	-	
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390

	Итого за обед		17,12	8,4	64,67	404,6	9,77	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,54	12,05	17,15	247	0.24	251
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,45	
	Итого за полдник		21,21	15,24	32,97	354	1,69	
	Итого за день		44,97	34,15	165,19	1147,6	17,89	
День 2								
Завтрак	Каша рисовая жидкая	205	2,11	3,79	26,79	150,3	-	199
	Бутерброд с маслом	35	2.443	6.606	12.79	119	-	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	413
II завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0,40	9,80	44	10,00	386
	Итого за завтрак		7,623	13,13	63,69	402,3	11,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,06	107,8	5,81	87
	Котлета рубленая	80	1,92	8,80	11,64	173	-	299
	Рагу из овощей	155	2,40	11,33	13,59	166	8,27	148
	Помидоры свежие	60	0,36	0,12	2,52	11,94	-	
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	15	0.735	0.15	6.9	33	-	
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	59	-	
	Итого за обед		11,93	25,02	83,66	648,34	15,8	

Полдник	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	0.70	233
	Свекла тушенная	50	0,83	1,65	0,05	38,55	0,57	358
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	59	-	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	417
	Итого за полдник		9,93	10,22	39,2	308,55	91,52	
	Итого за день		29,48	48,37	186,55	1359,19	118,52	
День 3								
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	0,51	17,08	-	0,91	101
	Бутерброд с маслом	35	2.443	6.606	12.79	119	-	1
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
II Завтрак	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	10,00	386
	Итого за завтрак		12,76	10,02	65,23	306	12,08	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,90	6,78	67,8	14,77	73
	Бефстроганов из отварного мяса	160	20,68	0,08	4,38	249	0,01	294
	Каша вязкая Артек	150	0,006	0,067	3,75	22,95	-	179
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,72	3,70	4,82	59,58	5,58	12
	Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)	180	0.39	0.018	6,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0.735	0,15	6.9	33	-	
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0,25	12.07	59	-	
	Итого за обед		26,89	8,16	45,69	593,03	20,72	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	254
	Соус молочный сладкий	60	1,16	2,71	7,95	60,9	0,19	369

	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
	Итого за полдник		14,89	13,4	32,78	310,9	4,35	
	Итого за день		54,54	31,58	143,7	1209,93	37,15	
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	4,40	4,06	31,63	182	-	199
	Бутерброд с маслом	35	2,44	6,60	12,79	119	-	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,45	416
II завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	386
	Итого за завтрак		46,91	14,25	70,04	452	11,45	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,59	6,10	19,36	147	4,29	163
	Соус сметанный	60	0,84	2,99	3,52	44,46	0,022	372
	Котлета рубленая из птицы	80	12,07	12,63	12,60	212	0,53	322
	Икра из кабачков	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	54
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	118	-	
	Итого за обед		25,28	27,83	110,79	796,62	16,47	
Полдник	Тефтели мясные с рисом	80	11,92	8,80	11,64	173	-	304
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	3,31	41,76	54
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	417
	Итого за полдник		15,05	12,23	43,88	307,31	131,76	

	Итого за день		87,24	54,31	224,71	1555,93	159,68	
День 5								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	220
	Бутерброд с маслом	35	2,443	6.606	12.79	119	-	1
	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,60	0,28	63	-	227
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
II завтрак	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	50						
	Итого за завтрак		25,07	26,36	72,1	624	6,2	
Обед	Борщ с капустой картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	8,23	63
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	0,20	16,70	232	-	295
	Каша рассыпчатая гречневая	150	1,32	0,89	5,97	37,2	-	179
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,52	15
	Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)	200	0.39	0.18	6,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0.735	0,15	6.9	33	-	
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	159	-	
	Итого за обед		22,01	9,28	61,05	689,42	19,11	
Полдник	Пирожок с печеный из дрожжевого теста	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	437
	Ряженка (кефирный напиток)	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	420
	Итого за полдник		8,1	5,67	34,98	223	1,28	

	Итого за день		55,18	41,31	168,13	1536	26,59	
<i>День 6</i>								
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая овсяная « Геркулес»	205	3,75	1,89	19,16	23,91	128	199
	Бутерброд с маслом	35	2,443	6,606	12,79	119	-	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413
<i>II завтрак</i>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	386
	Итого за завтрак		9,26	11,23	56,06	275,91	139,2	
<i>Обед</i>	Борщ	200	1,28	3,87	75	375	42,15	62
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	5,43	3,8
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,50	4,91	46,26	5,88	35
	Хлеб ржаной	15	0,735	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59	-	
	Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)	200	0,39	0,18	6,99	101,7	0,36	394
	Итого за обед		15,55	13,2	133,2	820,96	53,82	
<i>Полдник</i>	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100	22,11	14,16	29,88	336	0,30	250
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Итого за полдник		24,96	16,57	44,24	427	1,47	
	Итого за день		49,77	41	233,5	1523,87	194,49	

<i>День 7</i>								
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,81	0,118	16,83	132,4	0,91	101
	Бутерброд с маслом	35	2,44	6,60	12,79	119	-	1
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
II завтрак	Сок	180	0,9	-	18,18	76	3,60	418
	Пряники	50						
	Итого за завтрак		13,63	11,59	56,87	429,4	6,97	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,6	91
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,20	290
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,52	15
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	15	0.735	0.15	6.9	33	-	
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	59	-	
	Итого за обед		26,84	23,48	69,81	599,92	22,04	
Полдник	Рыба тушеная с овощам	80	7,93	4,55	2,20	81	1,80	261
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	-	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого за полдник		10,45	4,99	23,71	181,4	1,83	
	Итого за день		50,92	40,06	150,39	1210,72	30,84	
<i>День 8</i>								

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	0,25	18,83	145,2	0,91	100
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
II завтрак	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	10,0	386
	Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	2,00	2,23	13,60	82,6	6,6	86
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	3,31	41,76	54
	Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)	200	0,39	0,18	6,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0.735	0.15	10,02	52	-	
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0,25	12.07	59	-	
	Итого за обед		21,13	19,67	79,23	618,86	67	
Полдник	Винегрет овощной	100	1,36	6,17	8,44	94,8	10,25	46
	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,60	0,28	63	-	227
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,00	41	2,83	412
	Итого за полдник		8,54	11,15	28,74	250,8	13,08	
	Итого за день							
День 9								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	101

	(пшено)							
	Бутерброд с маслом	35	1.83	5.66	10.96	102	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1.20	413
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0	386
	Итого за завтрак		10,69	13,87	67,51	381,8	12,11	
Обед	Суп картофельный протертый (с гренками)	200	2,43	0,24	11,34	380	30,30	85
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	315
	Соус сметанный	60	0,84	2,99	3,52	44,46	0,022	372
	Помидоры свежие	60	0,36	0,12	2,52	11,94	-	
	Компот из яблок	180	0.16	0.16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	15	0.735	0,15	6.9	33	-	
	Хлеб Пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	59	-	
	Итого за обед		20,61	12,95	80,49	753	52,07	
Полдник	Ленивые Вареники	105	14,83	10,86	15,83	218	0,19	244
	Соус сметанный	60	0,84	2,99	3,52	44,46	0,022	372
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Итого за день		19,34	17,04	35,17	369,46	1,642	
	Итого за день		50,64	43,86	183,17	1504,26	65,82	
День 10								
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Бутерброд с маслом	35	2,44	6,60	12,79	119	-	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416

II завтрак	Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	418
	Печенье	50						
	Итого за завтрак		14,53	23,25	48,3	459	5,18	
Обед	Щи по- уральски с крупой	200	1,61	3,94	5,88	65,4	9,48	78
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377	1,01	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,52	15
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	15	0.735	0.15	6.9	33	-	
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	59	-	
	Итого за обед		25,36	25,19	86,65	676,52	22,73	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	2,88	1,17	31,78	264	0,14	437
	Ряженка (кефирный напиток)	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	420
	Итого за полдник		8,1	13,77	38,98	354	1,40	
	Итого за день		47,99	62,21	173,93	1489,52	29,31	
	Среднее значение за период:							

Разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии со Сборником рецептов, 2015 г., под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А.

