

Утверждаю

МБДОУ «Березка» с. Червоное
 А.Н. Устожанинова
 приказ от 01.2021 г. № 02 о/д



МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МБДОУ «Березка» с. Червоное

на ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ период

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	У			
День 1 Завтрак:	Каша манная жидкая	200	3,18	3,89	26,38	153	-	199
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
2 завтрак	Яблоки	100	0,40	0,30	9,80	44	10,00	386
	Итого за завтрак		13,93	15,83	71,39	484	11,54	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,57	2,18	11,66	83,76	6,6	86
	Тефтели из печени с рисом в сметанном соусе	160	9,78	11,66	16,41	210	7,37	301
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339
	Хлеб ржаной	15	0,735	0,15	6,9	33	-	-
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59	-	-
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	57

	Компот из яблок	200	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Итого за обед		17,99	95,98	667,61	38,35	
<i>Полдник</i>	Пудинг из творога крупной со сгущенным молоком	100/ 20	9,94	18,93	224	0,19	250
	Чай с сахаром	180	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Итого за полдник		53,14	28,92	264	0,22	
<i>День 2</i>	Итого за день		42,60	196,29	1300	42,11	
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	200	2,17	27,45	154	-	199
	Бутерброд с маслом	35	2,443	12,79	119	-	1

<i>II завтрак</i>	Чай с сахаром	180/10	0,06	9,99	40,00	0,03	411
	Сок	180	-	18,18	76,00	3,60	418
	Итого за завтрак		5,57	68,41	389	3,63	

<i>Обед</i>	Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	10,19	82	8,22	63
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,46	223	0,67	322
	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,86	39,81	248		179
	Компот из яблок	200	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Икра кабачковая	60	0,72	4,62	47	4,5	57
	Хлеб ржаной	15	0,735	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	30	1,97	12,07	59	-	
	Итого за обед		26,53	110,93	789,6	15,11	
<i>Полдник</i>	Омлет натуральный с сыром	85	7,52	1,51	157	0,15	230
	Колбаса отварная говяжья	50	5,7	0,65	107	-	291
	Хлеб пшеничный	30	1,97	12,07	59	-	
	Чай с молоком	180	2,67	14,31	89,00	1,20	413
	Итого за полдник		17,86	28,54	412	1,35	

	Итого за день	49,88	62,08	207,88	1390	25,09	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с манной крупой со сгущенным молоком	17.54	12.05	17.15	247.00	0.24	251
	Бутерброд с маслом	2.443	6.606	12.79	119	-	1
	Чай с сахаром	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	414
И	Яблоки	0.40	0.30	9.80	44	10,00	386
Завтрак	Итого за завтрак	20,44	18,97	49,73	450	10,27	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	4,39	4,21	13,06	107,8	5,81	87
	Гренки из пшеничного хлеба	3,11	0,39	19,02	92,05		123
	Котлета из говядины	11,92	8,80	11,64	173	-	299
	Макаронны отварные с маслом	5,53	3,38	26,56	158,78	-	219
	Свекла тушеная	0,81	0,06	5,20	29,85	0,57	358
	Компот из яблок	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	0.735	0.15	6.9	33	-	
	Хлеб пшеничный	1.97	0.25	12.07	59	-	
	Итого за обед	28,62	17,4	118,33	751,00	2,29	
Полдник	Пирожки печенные из Дрожжевого теста	2.88	1.17	27.78	133	0.02	437
	Ряженка (кефирный напиток)	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	42,10	42,04	203,04	1200	19,65	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	5,91	5,02	26,57	175,2	-	182

	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.143	6.606	12.79	119	-	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,45	416
II завтрак	Сок	180	0.9	-	18.18	76.00	3.60	418
	Итого за завтрак		12,62	14,81	73,36	477,2	5,05	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	16,82	4,09	13,27	96,6	6,03	82
	Тефтели рыбные тушеные	80	7,72	2,95	8,28	90,00	0,19	277
	Каша рисовая рассыпчатая	155	3,72	4,16	38,72	207	-	179
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	57
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,4	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	118		
	Итого за обед		35,35	14,9	126,83	633,6	11,12	
Полдник	Тефтели мясные из говядины с рисом	80	5,42	6,02	6,86	103,3	0,29	304
	Свекла тушеная	50	0,81	0,06	5,20	29,85	0,57	358
	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		8,27	6,46	32,07	225,15	0,89	
	Итого за день		43,26	36,56	251,28	1350	17,06	
День 5								
Завтрак	Омлет натуральный	85	9.10	12.87	1.07	148.00	0.13	229
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,443	6,606	12,79	119	-	1
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Яблоки	100	0,40	0,30	9,80	44	10,00	386
	Итого за завтрак		14,79	22,18	38,02	402	11,3	
Обед	Суп картофельный с крупой (Артек)	200	2,13	2,24	13,71	83,6	6,6	86

Тефтели мясные из говядины	80	5,42	6,02	6,86	103,3	0,29	303
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	354
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	159	-	
Итого за обед		13,54	14,38	77,8	596,5	33,6	
Ленивые вареники	105	14,83	10,86	15,83	218	0,19	244
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого за полдник		18,5	14,05	31,65	325	1,62	
Итого за день		40,74	50,61	147,47	1300	46,52	
День 6							
Завтрак	200	3,79	5,48	23,97	160	-	199
Каша геркулес жидкая с сахаром и маслом							
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,443	6,606	12,79	119	-	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	386
Итого за завтрак		10,30	15,67	62,38	430	11,43	
Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,92	10,19	82	8,22	63
Тефтели из печени с рисом в сметанном соусе	160	9,78	11,66	16,41	210	7,37	301
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	57
Хлеб ржаной	15	0,735	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		17,87	23,76	94,51	665,85	39,97	
Тефтели мясные из говядины	80	5,42	6,02	6,86	103,3	0,29	303
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		7,46	6,4	26,87	195,3	0,32	
	Итого за день		35,56	45,83	183,76	1450	51,72	
День 7								
Завтрак	Суп молочный с макаронными Изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	1,14	100
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с сыром Российским	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Сок	180	0,9	-	18,18	76	3,60	418
	Итого за завтрак		16,18	16,07	70,77	492,2	6,02	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,57	2,18	11,66	83,76	6,6	86
	Котлета из говядины	80	12,43	9,23	12,56	182,99	-	299
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	354
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Хлеб ржаной	15	0,735	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59	-	
	Итого за обед		20,27	17,39	85,34	591,75	31,99	437
Полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	
	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		40,50	39,13	191,09	1200	39,4	
День 8								
Завтрак	Каша жидкая пшенная с маслом и сахаром	200	4,59	4,9	31,26	187	-	199
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,8375	5,6625	10,965	102	-	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
II	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386

крупой со сгущенным молоком																						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411															
Итого за полдник		17,6	29,67	56,81	287	0,27																
Итого за день		35,04	50,69	180,3	1405	55,84																
День 10																						
Завтрак																						
Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	220															
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136	-	1															
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416															
Яблоки	100	0,4	0,4	9,80	44	10,0	386															
Итого за завтрак		17,96	21,42	72,02	551	11,57																
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,64	87															
Гренки из хлеба	25	3,11	0,39	19,02	92,05	-	123															
Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,76	121	0,26	277															
Щуре картофельное	150	3,06	4,08	20,44	137,25	18,16	339															
Свекла тушеная	50	0,81	0,06	5,20	29,85	0,57	358															
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		24,38	13,51	111,32	677,55	25,35																
Полдник																						
Тефтели мясные из говядины с рисом	80	5,42	6,02	6,86	103,3	0,29	304															
Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59	-																
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411															
Итого за полдник		7,45	6,29	28,92	202,3	0,32																
Итого за день		38,05	36,62	180,26	1530	50,24																
Среднее значение за период:		40,07	45,09	195,33	1348	37,16																

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.