

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка» с. Червоное
С.С. Фомина
Приказ от 29.03.2024 г. № 45 о/д

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

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая манная молочная	180	4,6	4,57	14,7	118,9	199
	Бутерброд с сыром	30/10/10	5,25	7,64	16,17	154,4	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Сок, печенье	150	0,5	-	10,1	42,7	418
Обед	Итого за завтрак		13,5	14,93	53,93	405	
	Борщ с картофелем и фасолью	180	2,8	4	11,6	94,6	69
	Тефтели любительские	60	8,09	2,54	6,41	81	272
	Пюре картофельное	100	2	3,2	13,6	91,5	339
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	54
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,03	17,82	73	394
Полдник	Итого за обед		15,65	11,98	65,71	436,64	
	Запеканка из творога	100/15	17,54	12,05	17,15	247	251
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Итого за полдник		17,61	12,06	24,25	276	
	Итого за день		46,76	38,97	143,89	841,64	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,3	4,57	15,2	119,2	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	89	413
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	386,388
	Итого за завтрак		9,8	14,85	50,93	388,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	4,39	4,22	13,05	107,8	87
	Котлета из говядины	60	9,2	8,29	9,33	149	299
	Каша рассыпчатая (Артек)	100	4,4	3,8	25,25	153	330
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	23
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	150	0,27	0,03	17,82	73	390
	Итого за обед		20,78	19,13	80,86	581,18	
Полдник	Драчена	60	6,42	8,77	3,96	160	242
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	54
	Хлеб пшеничный	15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов						394
	Итого за полдник		8,91	10,98	20,24	256,54	
	Итого за день		39,49	44,96	152,03	969,38	

Прим иции	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 Завтрак							
	Каша молочная жидкая гречневая	180	5,3	4,9	15,37	127,9	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	414
2 завтрак							
	Сок, печенье	150	0,5	-	10,1	42,7	418
	Итого за завтрак		10,59	14,45	50,72	376,6	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Котлета куриная	50	9,32	7,07	9,64	139	322
	Капуста тушеная	150	13,24	8,47	18,99	205,3	354
	Овощи свежие (огурец)	30			4		12,45
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из кураги с изюмом	150	0,27	0,03	17,82	73	394
	Итого за обед		27,11	18,17	78,08	569,8	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	50/15	13,61	10,67	14,63	209	254
	Стушенное молоко						
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Итого за полдник		13,68	10,68	21,73	238	
	Итого за день		51,38	43,3	150,5	1184	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная жидкая «Геркулес»	180	5,3	5,3	16,3	133,9	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	386,388
	Итого за завтрак		11,3	15,97	53,68	402,9	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	180	1,45	3,9	10,19	82	63
	Жаркое по домашнему	160	17,12	4,3	15,23	168,8	292
	Овощи свежие (помидоры)	50			5,3		12,45
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,03	17,82	73	394
	Итого за обед		21,24	8,59	80,28	465,5	
Полдник	Булочка с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	437,436
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	417
	Итого за полдник		4	3,95	50,27	252,8	
	Итого за день		36,54	28,51	184,2	1121	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны с сыром	110,15	3,68	3,01	17,63	112,3	220
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	89	413
	Сок, печенье	150	0,5	-	10,1	42,7	418
	Итого за завтрак		9,28	12,89	53,66	380	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4	13,27	96,6	82
	Плов из мяса курицы	160	15,12	12,76	26,76	282	321
	Винегрет овощной	30	0,54	2,47	3,37	37,9	46
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	150	0,27	0,03	17,82	73	390
Полдник	Итого за обед		92,74	92,59	148,14	632,1	
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	229
	Хлеб пшеничный	15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Напиток кисломолочный	100	2,9	2,5	4	50	420
	Итого за полдник		10,76	13,87	19,02	245,7	
	Итого за день		112,78	119,35	220,82	1257,8	

Вид приема пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная «Артек»	180	5	4,64	16,5		127,9	199
	Бутерброд с сыром	30/10/10	5,25	7,64	16,17		154,4	3
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1		29	412
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8		44	386,388
	Итого за завтрак		10,72	12,69	49,57		355,3	
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,69	4,05	10,55		85,4	70
	Запеканка картофельная с печенью	125	7,64	3,91	20,36		147	308
	Салат из капусты	30	0,56	2	3,6		34,96	21
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92		68,7	1
	Компот из яблок	150	0,27	0,03	17,82		73	390
	Итого за обед		12,29	10,32	66,25		409,06	
Полдник	Булочка с повидлом	60	3,5	3,75	34,77		187	437,436
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,03	17,82		73	394
	Итого за полдник		3,77	3,78	52,59		260	
	Итого за день		26,78	26,79	168,41		1024,36	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,17	4,69	16,95	130,68	100
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	89	413
Застрап							
	Сок, печенье	150	0,5	-	10,1	42,7	418
	Итого за застрап		10,77	14,57	52,98	398,38	
Обед							
	Суп протертый с гречками	180	2,18	0,22	10,02	70,02	85
	Рагу из овощей с мясом	160	3	6,52	15,2	132	148
	Салат из свежих помидоров	40	0,39	2,46	1,49	29,68	16
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,03	17,82	73	394
Полдник							
	Итого за обед		8,24	9,59	76,27	446,4	
	Вареники ленивые	100/10	17,57	8,6	17,18	216,3	223
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	417
	Итого за полдник		18,07	8,8	32,68	282,1	
	Итого за день		37,08	32,96	161,9	1127	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	180	4,6	4,57	14,7	118,9	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	5,25	7,64	16,17	154,4	3
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	414
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	386,388
	Итого за завтрак		12,59	14,61	51,3	387,3	
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной «Артек»	180	2	2,23	13,6	82,6	86
	Тефтели из говядины с рисом	60	4	4,5	5,14	77,49	304
	Макароны отварные	110	3,68	3,01	17,63	112,3	219
	Овощи свежие (огурец)	30			4		45
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов (курага и изюм)	150	0,27	0,03	17,82	73	394
	Итого за обед		12,08	10,1	72,11	414,1	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	3,5	3,75	34,77	187	441
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Итого за полдник		3,57	3,76	41,87	216	
	Итого за день		28,24	28,47	165,3	1017	

Грибы даты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная жидкая пшено	180	5,2	4,6	16,7	132,12	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Сок, печенье	180	0,5	-	10,1	42,7	418
Обед	Итого за завтрак		11,3	14,87	54,38	399,82	
	Суп с перловой крупой	180	2	2,23	13,6	82,6	86
	Тефтели рыбные	60	7	0,87	5,43	58	277
	Пюре картофельное	100	2	3,2	13,6	91,5	339
Полдник	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	54
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	150	0,27	0,03	17,82	73	390
	Итого за обед		13,49	8,51	48,91	328,64	
Ужин	Сырники со стуженным молоком	50/15	17,54	12,05	17,15	247	245
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Итого за полдник		17,58	12,06	24,14	275	
	Итого за день		42,37	35,44	127,43	1003,46	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Омлет с сыром	65	5,73	11,04	1,1	127	230
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	89	413
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	386,388
Итого за завтрак		11,23	21,32	36,83	396	
Суп из овощей	200	1,69	4,05	10,55	85,4	76
Суфле куриное с рисом	60	9,34	9,15	1,84	128	328
Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	330
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	15
Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Компот из сухофруктов	150	0,27	0,03	17,82	73	394
Итого за обед		19,55	20,08	71,38	547,3	
Лапшевник	100	8,58	7,5	20,12	182,5	226
Напиток кисломолочный	100	2,9	2,5	4	50	420
Итого за полдник		11,48	10	24,12	232,5	
Итого за день		42,26	51,4	132,3	1176	

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