

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 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая манная молочная	200	5,2	5	16,42	132	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	5,46	7,9	16,8	160,6	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Завтрак	Сок, печенье	180	0,75	-	15,15	64	418
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,08</b>	<b>16,09</b>	<b>30,97</b>	<b>463,6</b>	
	Борщ с картофелем и фасолью	200	3,5	5,1	14,53	118,25	69
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,7	8,69	112	272
	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,3	109,8	339
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,9	34,8	54
Полдник	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	<b>Итого за обед</b>		<b>19,81</b>	<b>15,32</b>	<b>77,72</b>	<b>531,1</b>	
	Запеканка из творога со сгущен, молоком	120/15	21	14,46	20,58	296,4	251
Итого за день	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	<b>Итого за полдник</b>		<b>21,12</b>	<b>14,48</b>	<b>30,78</b>	<b>337,4</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>56,01</b>	<b>45,89</b>	<b>139,5</b>	<b>1332</b>	

Категория	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,8	5	16,8	132,4	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	413
	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,5</b>	<b>16,08</b>	<b>58,3</b>	<b>438,7</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,49	5,27	16,32	134,75	87
	Котлета из говядины	80	12,35	11,34	12,6	202	299
	Каша рассыпчатая (Артек)	120	5	3,6	31	177	330
	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,49	3	1,86	37,1	15
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
		<b>Итого за обед</b>		<b>26,88</b>	<b>23,776</b>	<b>100,62</b>	<b>717,65</b>
Полдник	Драчена	80	6,42	8,77	3,96	160	242
	Икра кабачковая	40	0,6	2,36	3,85	38,75	57
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
		<b>Итого за полдник</b>		<b>9,48</b>	<b>11,496</b>	<b>43,11</b>	<b>354,95</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,86</b>	<b>51,352</b>	<b>202,03</b>	<b>1511,3</b>	



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная жидкая гречневая	200	5,97	5,47	17	142,2	199
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток	180	2,8	2,3	12,7	83,9	414
Сок, печенье	180	0,75	-	15,15	64	418
<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,22</b>	<b>15,32</b>	<b>44,32</b>	<b>362,1</b>	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,15	104,75	88
Котлета куриная	70	12,4	9,3	12,8	185,3	322
Капуста тушеная	160	14,12	9,04	20,26	219	354
Овощи свежие (огурец)	50			4		45
Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Компот из кураги с изюмом	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
<b>Итого за обед</b>		<b>31,66</b>	<b>21,54</b>	<b>89,51</b>	<b>665,3</b>	
Пудинг из творога с яблоками	130	13,61	10,67	14,63	209	254
Сгущенное молоко	15					
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
<b>Итого за полдник</b>		<b>13,73</b>	<b>10,69</b>	<b>14,83</b>	<b>250</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56,61</b>	<b>47,55</b>	<b>148,7</b>	<b>1277</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная жидкая «Геркулес»	200	5,9	5,9	17,9	148,8	199
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,62</b>	<b>17,24</b>	<b>63,04</b>	<b>457,8</b>	
Борщ с картофелем и капустой	200	1,8	4,9	12,74	102,5	63
Жаркое по домашнему	180	22	5,6	15,23	217	292
Овощи свежие помидоры	50			5,3		45
Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
<b>Итого за обед</b>		<b>26,26</b>	<b>10,87</b>	<b>68,57</b>	<b>475,7</b>	
Булочка с повидлом	80	4,7	5	46,36	249,3	436,437
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
<b>Итого за полдник</b>		<b>5,31</b>	<b>5,25</b>	<b>65,03</b>	<b>328,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,19</b>	<b>33,36</b>	<b>196,6</b>	<b>1262</b>	



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Макароны с сыром	130,20	4,41	3,61	21,15	134,7	220
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	413
Сок, печенье	180	0,75	-	15,15	64	418
<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,26</b>	<b>13,49</b>	<b>62,23</b>	<b>423,7</b>	
Рассольник Ленинградский	200	2,1	5	16,59	120,75	82
Плов из мяса курицы	180	17	14,35	30,1	317,2	321
Винегрет овощной	50	0,68	3	4,22	47,4	46
Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
<b>Итого за обед</b>		<b>22,24</b>	<b>22,716</b>	<b>86,21</b>	<b>641,55</b>	
Омлет натуральный	85	7,49	14,44	1,4	166	229
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>13,97</b>	<b>18,52</b>	<b>21,32</b>	<b>309,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,47</b>	<b>54,726</b>	<b>169,76</b>	<b>1374,95</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная пшеничная «Артек»	200	5,56	5,16	18,35	142,2	199
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	5,46	7,9	16,8	160,6	3
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,74</b>	<b>13,68</b>	<b>60,05</b>	<b>409,8</b>	
Свекольник со сметаной	200	2,1	5,07	13,9	106,75	70
Запеканка картофельная с печенью	165	10,18	6,25	27,33	206	308
Салат из капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	21
Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
<b>Итого за обед</b>		<b>15,44</b>	<b>14,186</b>	<b>81,03</b>	<b>512,65</b>	
Булочка с повидлом	80	4,7	5	46,36	249,3	436,437
Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>5,03</b>	<b>5,036</b>	<b>67,74</b>	<b>336,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>32,21</b>	<b>32,902</b>	<b>208,82</b>	<b>1259,25</b>	



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,2	18,8	145,2	100
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	413
Сок, печенье	180	0,75	-	15,15	64	418
<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,6</b>	<b>15,08</b>	<b>59,88</b>	<b>434,2</b>	
Суп протертый с гречками	200	2,43	0,24	11,14	77,8	85
Рагу из овощей с мясом	180	3,37	7,33	17,1	148,5	148
Салат из свежих помидор	50	0,49	3	1,86	37,1	16
Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
<b>Итого за обед</b>		<b>8,75</b>	<b>10,94</b>	<b>65,4</b>	<b>419,6</b>	
Вареники ленивые	120	25,11	12,33	24,5	309	223
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
<b>Итого за полдник</b>		<b>25,71</b>	<b>12,58</b>	<b>43,17</b>	<b>388</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,06</b>	<b>38,6</b>	<b>168,5</b>	<b>1242</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,2	5	16,42	132	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	5,46	7,9	16,8	160,6	3
	Кофейный напиток	180	2,8	2,3	12,7	83,9	414
	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,06</b>	<b>15,8</b>	<b>60,62</b>	<b>442,5</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной «Артек»	200	2,5	2,79	17	103,25	86
	Тефтели из говядины с рисом	80	5,4	6	6,8	103,3	304
	Макароны отварные	130	4,41	3,61	21,15	134,7	219
	Овощи свежие (огурец)	30			4		45
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов (курага и изюм)	180	0,33	0,36	21,68	87,5	394
	<b>Итого за обед</b>		<b>14,77</b>	<b>13,09</b>	<b>84,55</b>	<b>497,5</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	4,7	5	46,36	249,3	441
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	<b>Итого за полдник</b>		<b>4,82</b>	<b>5,02</b>	<b>56,56</b>	<b>290,3</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>33,65</b>	<b>33,91</b>	<b>201,7</b>	<b>1230</b>	



№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
9	Каша молочная жидкая пшено	200	5,79	5,47	18,56	146,8	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Сок, печенье	180	0,75	-	15,15	64	418
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,66</b>	<b>16,21</b>	<b>64,15</b>	<b>453,8</b>	
	Суп с перловой крупой	200	2,5	2,79	17	103,25	86
	Тефтели рыбные	80	9,23	1,14	7,11	76	277
	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,3	109,8	339
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,9	34,8	54
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
	<b>Итого за обед</b>		<b>17,09</b>	<b>10,45</b>	<b>78,61</b>	<b>480,1</b>	
	Сырники со сгущенным молоком	100/15	21	14,46	20,58	296,4	245
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	<b>Итого за полдник</b>		<b>21,06</b>	<b>14,48</b>	<b>30,67</b>	<b>336,4</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>50,81</b>	<b>41,14</b>	<b>173,4</b>	<b>1270</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Омлет с сыром	85	7,49	14,44	1,4	166	230
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	413
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,19</b>	<b>24,92</b>	<b>42,03</b>	<b>457</b>	
Суп из овощей	250	2,1	5,07	13,9	106,75	76
Суфле куриное с рисом	80	12,48	12,22	2,45	173	328
Каша рассыпчатая гречневая	120	6,8	4,87	30,9	195	330
Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,49	3	1,86	37,1	16
Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
<b>Итого за обед</b>		<b>24,33</b>	<b>25,53</b>	<b>84,41</b>	<b>668,1</b>	
Лапшевник	120	12,8	11,28	30,19	273,8	226
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>17,15</b>	<b>15,03</b>	<b>36,19</b>	<b>348,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,67</b>	<b>65,48</b>	<b>162,6</b>	<b>1474</b>	

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

используются