



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное
на ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 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
2 завтрак							
	Сок, печенье, вафли, зефир	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		15,08	16,09	30,97	463,6	
	Борщ с картофелем и фасолью	200	3,5	5,1	14,53	118,25	69
Обед	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	40	0,6	2,36	3,85	38,75	57
	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
	Итого за обед		19,96	15,65	78,67	535	
Полдник	Запеканка из творога со сгущен, молоком	120/15	21	14,46	20,58	296,4	251
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за полдник		21,12	14,48	30,78	337,4	
	Итого за день		56,16	46,22	140,42	1336	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 2 Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,8	5	16,8	132,4	199
	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
2 завтрак							
	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	Итого за завтрак		10,5	16,08	58,3	438,7	
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 картофеля с соленым огурцом	50	0,98	2,6	4,8	47,1	23
	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
	Итого за обед		26,88	23,776	100,62	717,65	
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
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Итого за полдник		9,76	11,71	40,4	346,45	
	Итого за день		47,14	51,566	199,32	1502,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 Завтрак							
	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
2 завтрак							
	Сок, печенье, вафли, зефир	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		11,22	15,32	44,32	362,1	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,15	104,75	88
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	373
	Салат из моркови	50	0,64	0,05	5,3	24,3	42
	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
	Итого за обед		17,75	10,956	62,97	423,53	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	130	13,61	10,67	14,63	209	254
	Стушенное молоко	15					
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за полдник		13,73	10,69	14,83	250	
	Итого за день		42,7	36,966	122,12	1035,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт
			Б	Ж	У		
День 4 Завтрак							
	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
2 завтрак							
	Сок, печенье, вафли, зефир	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		10,26	13,49	62,23	423,7	
Обед							
	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
Полдник							
	Итого за обед		22,24	22,716	86,21	641,55	
	Лапшевник	120	12,8	11,28	30,19	273,8	226
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	420
	Итого за полдник		17,15	15,03	36,19	348,8	
	Итого за день		49,65	51,236	184,63	1414,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 Завтрак							
	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
2 завтрак							
	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	Итого за завтрак		12,62	17,24	63,04	457,8	
Обед							
	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
	Салат из квашеной 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 сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
Полдник							
	Итого за обед		26,96	13,366	67,77	519,4	
	Булочка с повидлом	80	4,7	5	46,36	249,3	436,437
Итого за полдник	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Итого за полдник		5,31	5,25	65,03	328,3	
Итого за день							
	Итого за день		44,89	35,856	195,84	1305,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт
			Б	Ж	У		
День 6 Завтрак							
	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
2 завтрак							
	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,38
	Итого за завтрак		11,74	13,68	60,05	409,8	
Обед							
	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
Полдник							
	Итого за обед		15,44	14,186	81,03	512,65	
	Булочка с повидлом	80	4,7	5	46,36	249,3	436,4
Итого за полдник	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
Итого за день	Итого за полдник		5,31	5,25	65,03	328,3	
	Итого за день		32,49	33,116	206,11	1250,75	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7 Завтрак							
	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
2 завтрак							
	Сок, печенье, вафли, зефир	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		11,6	15,08	59,88	434,2	
Обед	Суп протертый с гречками	200	2,43	0,24	11,14	77,8	85
	Рагу из овощей	180	3,37	7,33	17,1	148,5	148
	Салат из свеклы с горошком консервным	50	0,83	2	4	38,55	35
	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
	Котлета из говядины	80	12,35	11,34	12,6	202	299
	Итого за обед		21,44	21,276	80,14	623,05	
Полдник							
	Вареники ленивые	120	25,11	12,33	24,5	309	223
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
Итого за полдник							
	Итого за полдник		25,71	12,58	43,17	388	
Итого за день			58,75	48,936	183,19	1445,25	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт
			Б	Ж	У		
День 8 Завтрак							
	Каша молочная манная	200	5,2	5	16,42	132	199
	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
2 завтрак							
	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,38
	Итого за завтрак		10,5	15,48	57,43	423,4	
Обед							
	Суп из овощей	250	2,1	5,07	13,9	106,75	76
	Котлета из мяса кур	80	12,48	12,22	2,45	173	328
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,8	4,87	30,9	195	330
	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
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
Полдник							
	Итого за обед		24,82	25,24	84,34	666,15	
	Омлет	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
	Итого за полдник		13,97	18,52	21,32	309,7	
	Итого за день		49,29	59,24	163,09	1399,25	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 Завтрак							
	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
2 завтрак							
	Сок, печенье, вафли, зефир	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		12,66	16,21	64,15	453,8	
Обед							
	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	40	0,6	2,36	3,85	38,75	57
	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
Полдник							
	Итого за обед		17,24	10,456	79,56	484	
	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
	Итого за полдник		21,06	14,48	30,67	336,4	
	Итого за день		50,96	41,146	174,38	1274,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 10 Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,8	5	16,8	132,4	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
2 завтрак	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	Итого за завтрак		14,06	15,8	60,62	442,5	
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
	Капуста тушеная	160	14,12	9,04	20,26	219	354
	Салат из свеклы и яблок	50	0,83	2	4	38,55	36
	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
	Итого за обед		25,31	20,52	83,66	620,3	
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
	Итого за полдник		4,82	5,02	56,56	290,3	
	Итого за день		44,19	41,34	200,84	1353,1	

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

Пронумеровано, прошито и скреп
лено печатью на _____
_____ листах

Заведующий МБДОУ «Березка»

С.Червоное

С.С.Фомина

