

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Чернобаевский детский сад «Березка»
Муниципального образования – Старожиловский муниципальный район
Рязанской области

Утверждаю
заведующий



Е.А.Колесникова
Приказ № 22 от 31.08.2022г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

На период с 01.09.2022 по 28.02.2023г

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М.ДеЛи принт ,2011

Возрастная категория :от 3 до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша манная жидкая	150/180	2,25/ 2,73	3,33/ 3,58	19,72/ 22,61	120/ 131	185
	Кофейный напиток	150/180	3,15/ 3,68	2,72/ 3,16	13/ 15,82	89/ 107	397
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,85	15,56	139	3
Итого за завтрак		345/405	10,13/ 11,14	12,92/ 13,62	47,28 52,99	348/ 377	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	11,6	46	368
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	11,6	46	
обед	салат из белокочанной капусты	30/50	0,42/ 0,7	1,52/ 2,54	3,7/ 4,51	26,22/ 43,7	20
	Суп с макаронными изделиями	150/180	3,71/ 5,08	2,2/ 2,79	10,29/ 12,34	75,9/ 94,9	82
	Котлета рубленая	50/70	8,63/ 11,9	7,9/ 11	6,3/ 12,57	144/ 198	282
	Рагу из овощей	100/130	2,4/ 3,13	5,09/ 7,13	17,27/ 22,64	126,45/ 153	137
	кисель	150/180	0,01/ 0,02	-	15,64/ 18,2	61,8/ 72,8	378
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,25	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед		520/660	17,77/ 24,08	17,1/ 23,96	70,4/ 91,76	518,37/ 667,4	
Уплотнен ный полдник							
	Салат из свеклы с сыром	30/50	1,41/ 2,34	2,85/ 4,75	2,14/ 3,56	39,9/ 66,4	31
	Сырники с картофелем	65/130	6,52/ 13,03	5,47/ 10,96	8,93/ 17,56	111,1/ 222,2	232
	Чай с сахаром	150/180	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	392
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,2	141	466
Итого за уплотненный полдник		420/560	14,77/ 22,24	13,19/ 20,59	55,56/ 68,61	398,9/ 548,6	
Итого за день		1385/ 1725	43,07/ 57,76	43,61/ 58,58	184,84/ 224,96	1311,27/ 1638,6	
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150/180	2,67/ 3,25	4,5/ 4,7	18,08/ 20,55	125/ 137	185
	Чай с сахаром и молоком	150/180	2,65/ 2,67	2,33/ 2,34	11,31/ 14,31	77/ 89	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		340/400	7,77/ 8,37	14,38/ 14,59	44/ 49,48	338/ 362	

Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	12	48	
Итого за второй завтрак		100	-	-	12	48	
обед	Салат из моркови и яблок	30/50	0,26/ 0,43	1,04/ 2,61	2,36/ 3,93	26,4/ 40,95	40
	Борщ с картофелем	150/180	3,55/ 4,94	4,6/ 5,77	10,16/ 13,71	94/ 123,8	57
	Плов из птицы	150/200	13,4/ 17,08	9,61/ 12,07	29,26/ 38,77	250/ 323	304
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/ 0,39	0,01/ 0,02	20,8/ 24,9	84,7/ 101	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,25	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед		520/660	20,14/ 26,09	15,66/ 21	79,78/ 102,81	540/ 693,75	
Уплотненный полдник							
	Рыба, тушеная с овощами	60/80	5,95/ 8,08	3,63/ 5,34	12,65/ 13,96	66,11/ 96,2	247
	Картофельное пюре	100/130	2,04/ 2,65	3,2/ 4,16	13,63/ 17,71	91,5/ 119	321
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	снежок	150/180	4,86	0	4,5	19,44	401
	Пряник	20	1,44	3,82	13,02	92,4	
Итого за уплотненный полдник		460/540	14,67/ 17,41	14,03/ 16,71	73,01/ 81,4	436,51/ 506,1	
Итого за день		1420/ 1700	42,55/ 51,87	44,07/ 52,3	208,8/ 245,69	1362,5/ 1609,85	
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша пшенная жидкая	150/180	3,24/ 3,93	4,28/ 4,3	23,1/ 26,79	144/ 160,28	185
	Какао с молоком	150/180	3,15/ 3,68	2,72/ 3,16	13/ 15,82	89/ 107	397
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,85	15,56	139	3
Итого за завтрак		345/405	11,12/ 12,34	13,83/ 14,31	51,36/ 58,17	372/ 406,28	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	11,6	46	368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	11,6	46	
обед	Салат из белокочанной капусты	30/50	0,42/ 0,7	1,52/ 2,54	3,7/ 4,51	26,22/ 43,7	20
	щи	150/180	3,12/ 4,37	3,39/ 4,22	4,31/ 4,82	59,2/ 74,94	66
	Гуляш из отварного мяса	85/115	9,18/ 12,84	4,92/ 6,47	6,0/ 9,39	105/ 146,4	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/130	3,66/ 4,76	2,81/ 3,66	17,58/ 22,85	110,32/ 143,4	205

	кисель	150/180	0,01/ 0,02	-	15,64/ 18,2	61,8/ 72,8	378
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,25	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед		555/705	19/ 25,94	13,03/ 17,39	64,43/ 81,27	446,54/ 586,24	
Уплотнен ный	Кисломолочный напиток	100	2,93	2,5	11,3	79	401
полдник	Салат из горошка зеленого консервированного	30/50	0,37/ 0,62	0,03/ 0,05	6,48/ 5,81	15,69/ 26,15	10
	Омлет натуральный	65/85	5,73/ 7,52	11,04/ 13,46	1,10/ 1,51	127/ 157	215
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	пряник	20	1.44	3.82	13.02	92.4	
Итого за уплотненны й полдник		425/495	15,2/ 17,26	16,81/ 19,26	67,48/ 70,23	470,19/ 522,65	
Итого за день		1425/ 1705	45,72/ 56	44,1/ 51,4	194,87/ 221,27	1334,73/ 1561,17	
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша гречневая вязкая	150/180	4,37/ 5,32	4,55/ 4,62	24,21/ 28,10	155/ 174	168
	Чай с сахаром и молоком	150/180	2,65/ 2,67	2,33/ 2,34	11,31/ 14,31	77/ 89	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		340/400	9,47/ 10,44	14,43/ 14,51	50,1/ 57	368/ 399	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	12	48	
Итого за 2 завтрак			-	-	12	48	
обед	Салат из свежих огурцов	30/50	0,42/ 0,71	1,83/ 3,04	2,5/ 4,18	28,17/ 46,95	13
	Суп картофельный с крупой (рис)	150/180	3,41/ 4,72	2,21/ 2,8	8,57/ 10,29	67,9/ 85,38	80
	Биточки рыбные с овощами запеченные	180/320	12,84/ 16,61	6,25/ 8,8	11,43/ 16,68	151,7/ 210	259
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/ 0,39	0,01/ 0,02	20,8/ 24,9	84,7/ 101	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,25	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед		520/660	19,6/ 22,43	10,7/ 15,16	60,5/ 77,55	416,47/ 548,33	
Уплотнен ный	Кисломолочный напиток	100	2,93	2,5	11,3	79	401
полдник	Запеканка морковная с творогом	115/180	10,22/ 15,66	9,19/ 14,63	17,38/ 26,77	193/ 301	154

	Сушки челночок	40/50	3,6/ 4,32	2,2/ 4	28,8/ 36	160/ 200	
--	----------------	-------	--------------	-----------	-------------	-------------	--

Итого за уплотненны й полдник		405/510	16,8/ 22,97	15/ 21,15	64,5/ 84,06	460/ 620	
Итого за день		1365/ 1670	45,8/ 55,84	40,1/ 50,82	187,1/ 230,61	1292,47/ 1615,33	
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша рисовая жидкая	150/180	1,86/ 1,98	3,33/ 3,64	23,53/ 25,19	132/ 141	185
	Кофейный напиток	150/180	2,34/ 2,85	2/ 2,41	10,6/ 14,4	70/ 91	395
	Бутерброд с повидлом	45	2,49	3,93	27,5	166	10
Итого за завтрак		345/405	6,7/ 7,32	9,26/ 10	61,63/ 67,1	368/ 398	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	11,6	46	368
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	11,6	46	
обед	Салат из белокачанной капусты	30/50	0,42/ 0,7	1,52/ 2,54	3,7/ 4,51	26,22/ 43,7	20
	Рассольник со сметанной	150/180	5,18/ 6,19	5,04/ 6,05	8,6/ 10,32	100,3/ 120,4	73
	Зразы рыбные с яйцом	50/70	7,0/ 9,69	3,14/ 4,3	8,12/ 11,19	89/ 122	265
	Картофельное пюре	100/130	2,04/ 2,65	3,2/ 4,16	13,63/ 17,71	91,5/ 119	321
	Кисель	150/180	0,01/ 0,02	-	15,64/ 18,2	61,8/ 72,8	378
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,25	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед		520/660	17,25/ 22,5	13,3/ 17,55	66,89/ 83,43	452,82/ 582,9	
Уплотнен ный полдник							
	Омлет с зеленым горошком	180/230	9,37/ 12,32	2,28/ 3,02	16,42/ 20,88	124/ 160	219
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Чай с сахаром и молоком	150/180	2,65/ 2,67	2,33/ 2,34	11,31/ 14,31	77/ 89	394
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,2	141	466
Итого за уплотненны й полдник		510/590	21,1/ 24,05	10,35/ 11,09	80,65/ 88,11	500,5/ 548,5	
Итого за день		1475/ 1755	45,45/ 54,27	33,31/ 39,04	220,77/ 250,24	1321,78/ 1545,4	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша манная жидкая	150/180	2,25/ 2,73	3,33/ 3,58	19,72/ 22,61	120/ 131	185
	Кофейный напиток	150/180	2,34/ 2,85	2/ 2,41	10,6/ 14,4	70/ 91	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1

Итого за завтрак		340/400	7,04/ 8,03	12,88/ 13,54	44,94/ 51,63	326/ 358	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	11,6	46	368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	11,6	46	
обед	Салат из свеклы с сыром	30/50	1,41/ 2,34	2,85/ 4,75	2,14/ 3,56	39,9/ 66,4	31
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150/180	3,28/ 4,57	2,14/ 2,72	8,75/ 10,51	67,45/ 84,84	80
	Макаронник с мясом	150/200	10,61/ 13,81	11,98/ 16,08	11,43/ 16,68	195,7/ 266,63	292
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/ 0,39	0,01/ 0,02	20,8/ 24,9	84,7/ 101	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,25	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед		520/660	18,23/ 24,36	17,38/ 24,07	60,34/ 77,15	471,75/ 623,87	
Уплотненный полдник							
	Салат из моркови и яблок	30/50	0,26/ 0,43	1,04/ 2,61	2,36/ 3,93	26,4/ 40,95	40
	Картофельное пюре	100/130	2,04/ 2,65	3,2/ 4,16	13,63/ 17,71	91,5/ 119	321
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	73,5	
	Чай с сахаром	150/180	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	392
	Сушки-челночок	20/25	1,8/ 2,16	1,1/ 2	14,4/ 18	80/ 100	
Итого за уплотненный полдник		515/600	18,5/ 23,3	13,64/ 18,63	70,1/ 93,94	483,4/ 598,85	
Итого за день		1475/ 1760	40,11/ 47,01	40,72/ 51,87	173,46/ 224,58	1281,61/ 1626,72	
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150/180	2,67/ 3,25	4,5/ 4,7	18,08/ 20,55	125/ 137	185
	Чай с сахаром и молоком	150/180	2,65/ 2,67	2,33/ 2,34	11,31/ 14,31	77/ 89	394
	Бутерброд с повидлом	45	2,49	3,93	27,5	166	10
Итого за завтрак		345/405	7,81/ 8,41	10,76/ 10,97	56,89/ 62,36	368/392	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	12	48	
Итого за 2 завтрак			-	-	12	48	
обед	Салат из белокочанной капусты	30/50	0,42/ 0,7	1,52/ 2,54	3,7/ 4,51	26,22/ 43,7	20

	Суп картофельный с бобовыми	150/180	5,18/ 6,19	5,04/ 6,05	8,6/ 10,32	100,3/ 120,4	81
	Котлеты рыбные запеченные	50/70	6,89/ 9,73	3,09/ 4,78	5,87/ 8,47	78,61/ 115,85	255
	Рагу из овощей	100/130	2,4/ 3,13	5,69/ 7,13	17,27/ 22,64	126,45/ 163	137
	Кисель	150/180	0,01/ 0,02	-	15,64/ 18,2	61,8/ 72,8	378
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,25	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед		520/660	17,1/ 22,32	15,74/ 21	68,24/ 85,64	477,38/ 520,75	
Уплотненный полдник	Кисломолочный напиток	100	2,93	2,5	11,3	79	401
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30/50	0,39/ 0,66	1,85/ 3,09	2,33/ 3,89	27,63/ 46,05	15
	Плов из птицы	65/85	6,95/ 9,1	12,87/ 15,8	1,07/ 1,4	148/ 184	304
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	печенье	20	1,44	3,82	13,02	92,4	
Итого за уплотненный полдник		395/465	14/ 16,44	20,9/ 26,1	50,13/ 55,02	454,53/ 520,95	
Итого за день		1360/ 1530	38,9/ 47,17	47,4/ 58,07	187,26/ 215,02	1347,5/ 1481,1	
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Каша рисовая жидкая	150/180	1,86/ 1,98	3,33/ 3,64	23,53/ 25,19	132/ 141	185
	Какао с молоком	150/180	3,15/ 3,68	2,72/ 3,16	13/ 15,82	89/ 107	397
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,85	15,56	139	3
Итого за завтрак		345/405	9,74/ 10,39	12,9/ 13,65	52,1/ 56,57	360/ 387	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	11,6	46	368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	11,6	46	
обед	Салат из моркови	30/50	0,37/ 0,62	0,03/ 0,05	3,48/ 5,81	15,69/ 26,15	41
	Борщ с картофелем	150/180	3,55/ 4,94	4,6/ 5,77	10,16/ 13,71	94/ 123,8	57
	Голубцы ленивые	135/160	12,91/ 16,77	10,64/ 14,25	13,2/ 16,41	185,4/ 260	297
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/ 0,39	0,01/ 0,02	20,8/ 24,9	84,7/ 101	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,25	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед		505/620	19,76/ 26	15,68/ 20,58	64,84/ 82,33	463,8/ 660,95	
Уплотненный полдник	Кисломолочный напиток	100	2,93	2,5	11,3	79	401

	Запеканка из творога	65/130	8,8/ 17,7	6,02/ 12,05	18,13/ 36,26	162/ 324	237
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,2	141	466
Итого за уплотненны й полдник		395/510	18,68/ 24,01	15,04/ 22,29	69,44/ 92,26	487,17/ 679,95	
Итого за день		1345/ 1635	48,58/ 60,8	44,02/ 60,52	197,98/ 242,79	1356,98/ 1773,9	
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша гречневая вязкая	150/180	4,37/ 5,32	4,55/ 4,62	24,21/ 28,10	155/ 174	168
	Какао с молоком	150/180	2,65/ 2,67	2,33/ 2,34	11,31/ 14,31	77/ 89	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		340/400	9,47/ 10,44	14,43/ 14,51	50,14/ 57,03	368/ 399	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	12	48	
Итого за 2 завтрак			-	-	12	48	
обед	Салат из белокочанной капусты	30/50	0,42/ 0,7	1,52/ 2,54	3,7/ 4,51	26,22/ 43,7	20
	Щи из свежей капусты со сметанной	150/180	3,12/ 4,37	3,39/ 4,22	4,31/ 4,82	59,2/ 74,94	66
	Тефтели мясные	85/115	9,18/ 12,84	4,92/ 6,47	6,0/ 9,39	105/ 146,4	286
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/130	3,66/ 4,76	2,81/ 3,66	17,58/ 22,85	110,32/ 143,4	205
	кисель	150/180	0,01/ 0,02	-	15,64/ 18,2	61,8/ 72,8	378
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,25	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед		555/705	20/ 25,94	13,04/ 17,39	64,43/ 81,27	446,54/ 586,24	
Уплотнен ный полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	75/110	4,64/ 6,33	0,62/ 1,74	2,77/ 4,3	38/ 58,2	229
	Чай с сахаром	150/180	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	392
	Сушки-челночок	40/50	3,6/ 4,32	2,2/ 4	28,8/ 36	160/ 200	
Итого за уплотненны й полдник		495/600	17,3/ 18,54	9,4/ 12,42	78,9/ 94,72	476/ 574,7	
Итого за		1470/ 1635	46,77/ 60,8	36,77/ 60,52	205,4/ 242,79	1338/ 1773,9	

день		1780	54,92	44,32	245	1688	
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150/180	3,24/ 3,93	4,28/ 4,3	23,1/ 26,79	144/ 160,28	185
	Кофейный напиток	150/180	2,34/ 2,85	2/ 2,41	10,6/ 14,4	70/ 91	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,85	15,56	139	3
Итого за завтрак		345/405	8,07/ 9,27	10,21/ 10,64	61,2/ 68	380/ 417,28	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	11,6	46	368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	11,6	46	
обед	Салат из свеклы	30/50	0,42/ 0,71	1,83/ 3,04	2,5/ 4,18	28,17/ 46,95	33
	Суп картофельный с бобовыми	150/180	5,39/ 7,1	3,66/ 4,41	3,48/ 4,18	93,85/ 113,35	81
	Шницель рубленый	50/70	8,63/ 11,9	7,9/ 11	6,3/ 12,57	144/ 198	282
	Картофельное пюре	100/130	1,98/ 2,71	3,71/ 4,82	9,49/ 12,46	79/ 120	321
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/ 0,39	0,01/ 0,02	20,8/ 24,9	84,7/ 101	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,25	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед		520/660	19,76/ 25,98	15,68/ 20,59	64,84/ 82,33	463/ 615,95	
Уплотненный полдник	Запеканка из макарон с творогом	155/205	5,73/ 7,52	11,04/ 13,46	1,10/ 1,51	127/ 157	211
	Хлеб пшеничный	30/30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Чай с сахаром	150/180	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	392
	пряник	50/50	3,88	2,36	26,2	141	466
Итого за уплотненный полдник		425/495	15,25/ 17,34	18,3/ 21,75	64,71/ 68,93	480,72/ 540,20	
Итого за день		1390/ 1660	43,48/ 52,99	44,59/ 53,38	202,35/ 230,86	1369,7/ 1619	
Итого за 10 дней			440,43/ 538,63	418,69/ 530,3	1962,8/ 2330,9	13316,54/ 16159	
Среднее за 10 дней		1411/ 1692	44/54	42/53	196/233	1332/ 1616	
% от калорийности			13,2/ 13,3	28,4/ 29,5	58/ 57,2		

Согласовано повар _____

Колесникова М.В.