

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
ЧКРНОБАЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА» муниципального образования –
 Старожиловский муниципальный район Рязанской области

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 Е.А. Колесникова.
 2021г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 на период с 01 марта по 01 октября 2021г.

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Возрастная категория: от 3 до 7 лет								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 1 8.30-9.00	Каша молочная геркулесовая	200	8.6	7.2	31.4	216.7	0.9	185
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136		1
	Сок фруктовый	100	0.9	0.2	17.7	76	3.60	399
Завтрак 2 10.00-10.20								
Обед 12.00-13.00	Салат из свёклы	30	0.43	1.82	2.5	28.0	2.85	33
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2.18	2.84	14.29	91.5	8.25	80
	Ежики мясные	60	8.64	5.79	5.71	110	0.13	289
	Компот из с/фрукт.	200	0.04	0.0	24.76	94.2	1.08	349
	Хлеб пшеничный	30	1.1	0.13	7.45	63		50
	Хлеб ржаной	30	2.2	0.32	13.4	69.6		8/1
Уплотнённый полдник 16.00-16.30	Рыба тушёная с овощами	40/120	16	10.2	8.5	195	4.36	229
	Хлеб ржаной	20	1.1	0.17	6.7	32		
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого за 1-ый день			47.07	39.43	127.44	1259		
День 2								
Завтрак 1 8.30-9.00	Каша молочная рисовая	200	7.0	5.7	35.1	211.1	0.9	185
	Коф напиток	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с сыром	30/5/10	6.6	8.2	20.2	182.4	0.1	3
	фрукт	100	0.7	0.15	6	32	37	220
Завтрак 2 10.00-10.20								
Обед 12.00-13.00	Салат с огурцами и помидорами	30	2.07	4	5.45	99.46	9.47	15

	Борщ по – украински с пшеном и сметаной	250	2.04	5.00	14.1	109.75	8.78	56
	Фрикадельки мясные	50	10.4	13.2	9.7	204.1	0.9	288/356
	Картофельное пюре	150	2.9	4.4	2.08	146	21.5	321
	Кисель	180	0.1	0	25.6	102.3	0	383
	Хлеб ржаной	30	2.2	0.32	13.4	69.6		8/1
	Хлеб пшеничный	30	1.1	0.13	7.45	63		50
Уплотнён - ный полдник 16.00-16.30	Снежок	180	4.86	0	4.5	19.44	1.62	401
	Запеканка творожная	150/50	30.93	22.89	36	303.00	0.08	189
	Пряник	20	1.5	2	14.9	83.4	0	493
Итого за 2-ой день			75.25	60.7	205.78	1428.81		
День 3								
Завтрак 1 8.30-9.00	Каша молочная манная	200	8.0	5.7	34.0	209.9	0.9	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41.	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Завтрак 2 10.00-10.20	Сок фруктовый	100	0.9	0.2	17.7	80.3	1.4	180
Обед 12.00-13.00	Солёный огурец	30	0.25	0.1	0.75	4.05	2.4	60
	Суп гороховый	250	5.49	5.28	16.33	134.75	5.81	102
	Гречка рассыпчатая	150	3.13	5.56	14.38	120	25	132
	Котлета мясная	60	6.65	19.62	9.64	242	0.09	282
	Хлеб пшеничный	30	1.1	0.13	7.45	63		50
	Хлеб ржаной	30	2.2	0.32	13.4	69.6		8/1
	Компот из с/фрукт.	200	0.04	0.09	24.76	94.2	1.08	376
Уплотнён - ный полдник 16.00-16.30	Йогурт	180	5.22	4.5	7.56	97.2	1.62	401
	Макаронны запечённые с яйцом	200	10	9.48	31	250	0.43	208
	вафли	20	0.55	0.06	3.72	32		50
Итого за 3-ий день			49.19	61	209.67	1624		
День 4								
Завтрак 1 8.30-9.00	Каша молочная пшённая	200	10.27	8.26	55.92	339	0.65	188
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	382
	Бутерброд с джемом	30/5/20	2.51	3.93	28.08	161	0.48	2
Завтрак 2 10.00-10.20	фрукт	100	0.4	0.3	10.3	46	5	368
Обед 12.00-13.00	Салат из св.капусты	30	0.23	1.8	0.7	20.19	2.8	20

	Рассольник ленингр.	250	1.99	5.11	16.92	121.75	7.53	76
	Рагу из овощей с мясом	200	1.7	5.6	14.3	110.4	25	331
	Компот из с /фрукт.	200	0.04	0.09	24.76	94.2	1.08	349
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.32	13.4	69.6		8/1
	Хлеб пшеничный	30	1.1	0.13	7.45	63		50
Уплотнён - ный полдник 16.00-16.30	Вареники ленивые твороженные	50	9.3	6.33	5.38	116	0.13	231
	пряник	20	1.5	2	14.9	83.4		493
	Снежок	180	5.7	4.9	21	142	1.44	401
Итого за 4-ый день			41.56	42.66	245.3	1543.74		
День 5								
Завтрак 1 8.30-9.00	Каша гречневая молочная	200	9.7	6.5	34.5	225.7	0.9	185
	Кофейный напиток с молоком	200	0.2	0	11.3	47.1	1.3	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136		1
Завтрак 2 10.00-10.20	Сок	100	0.9	0.2	17.7	80.3	1.4	180
Обед 12.00-13.00	Салат из св. огурцов	60	0.46	3.65	1.42	40	5.7	13
	Щи из св. капусты	250	1.36	3.86	5.35	62	16.03	66
	Котлета рыбная с картофельным пюре	80	10.59	6.47	4.17	117	5.46	248
		150	3.28	4.80	22.6	150	2.68	41
	Кисель	180	0.1	0	25.6	102.3	0	383
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.32	13.4	69.6		8/1
	Хлеб пшеничный	30	1.1	0.13	7.45	63		50
Уплотнён- ный полдник 16.00-16.30	Винегрет	150	2.04	9.29	12.66	142	15.3	67
	Хлеб ржаной	20	1.1	0.17	6.7	32		
	Чай	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Булочка домашняя	50	3.4	6.26	26.96	179	0	469
Итого за 5-ый день			39.24	49.22	214.6 3	1487		
День 6								
Завтрак 1 8.30-9.00	Каша молочная рисовая	200	3.09	4.07	32.09	177	0	168
	Какао с молоком	200	3.5	3.7	25.4	145	1.3	382
	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108		16
Завтрак 2 10.00-10.20	Фрукт	100	1.5	0.5	8.0	95.0	10	368
Обед 12.00-13.00	Салат с помидорами	30	0.46	3.65	1.42	40	5.7	13
	Суп фасолевый	250	4.09	4.28	16.33	107	5.81	81
	Вермишель отварная	150	3.4	53.35	20.5	152	20.1	321
	Сосиска	60	6.6	14.34	0.24	156	0	275

	Компот из с /фрукт.	200	0.04	0.09	24.76	94.2	1.08	349
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.32	13.4	69.6		8/1
	Хлеб пшеничный	30	1.1	0.13	7.45	63		50
Уплотнённый полдник 16.00-16.30	кисель	180	0.57	0.06		124	1.1	382
	Запеканка картофельная с мясом	180	12.13	9.5	25.7	237	3.8	291
	Хлеб ржаной	20	1.1	0.17	6.7	32		
	Вафли	20	0.9	8.5	18.5	154	0	30
Итого за 6-ой день			43.15	94.02	215.1 1	1753.8		
День 7								
Завтрак 1 8.30-9.00	Каша молочная манная	200	4.48	0.44	35.0	163	0	168
	Чай с сахар.лимоном	200	0.2	0	11.3	47.1	1.3	393
	Бутерброд с сыром	40/5/20	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
Завтрак 2 10.00-10.20	Сок	100	0.9	0.2	17.7	80.3	1.4	180
Обед 12.00-13.00	Салат из моркови с яблоком	30	0.28	1.74	2.62	27.3	2.31	40
	Борщ	250	1.61	4.84	10.93	93.75	10.54	56
	Каша гречневая вязк.	150	4.09	4.25	22.6	145.25	0	168
	Котлета мясная	60	12	9.08	11.25	171	0.8	282
	Кисель	180	0.1	0	25.6	102.3	0	383
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.49	13.4	69.6		8/1
	Хлеб пшеничный	20	1.1	0.13	7.45	34		50
Уплотнённый полдник 16.00-16.30	снежок	180	5.22	4.5	7.56	97.2	1.62	401
	Запеканка творожно-рисовая	150/50	30.93	22.89	36.0	310.66	0.82	223
	Пряник	20	3.5	3.7	25.4	145	1.3	382
Итого за 7-ой день			70.4	56.47	221.2 7	1519.21		
День 8								
Завтрак 1 8.30-9.00	Каша молочная пшённая	200	9.3	6.3	39.7	242.6	0.9	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41.	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
Завтрак 2 10.00-10.20	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед 12.00-13.00	Салат свекольный	30	0.43	1.82	2.5	28.0	2.85	33
	Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.63	101.2	12	77
	Голубцы ленивые	160	13.45	8.5	19.54	208	20.03	297
	Компот из с/фрукт.	200	0.04	0.09	24.76	94.2	1.08	349
	Хлеб пшеничный	20	1.1	0.13	7.45	34		50
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.49	13.4	69.6		8/1
Уплотнённый	Рыба, запечённая с картофелем	80	6.35	5.10	7.87	103	2.18	250

полдник 16.00-16.30	Хлеб ржаной	20	1.32	0.25	6.7	35		
	йогурт	180	5.22	4.5	7.56	97.2	1.62	401
Итого за 8-ой день			50.17	59.7	184.8 3	1286.8		
День 9								
Завтрак 1 8.30-9.00	Каша молочная геркулесовая	200	8.6	7.2	31.4	216.7	0.9	185
	Кофейный напиток с молоком	200	0.2	0	11.3	47.1	1.3	393
	Бутерброд с джемом	30/5/20	2.51	3.93	28.08	161	0.48	2
Завтрак 2 10.00-10.20	Сок	100	0.9	0.2	17.7	80.3	1.4	180
Обед 12.00-13.00	Салат с огурцами и помидорами	50	0.46	3.65	1.42	40	5.7	13
	Суп вермишелевый.	250	1.99	5.11	16.92	121.75	7.53	76
		150	3.13	5.56	14.38	120	25	132
	Плов с мясом	200	21.47	19.69	35.69	406	1.01	304
	Компот из с/фрукт.	200	0.04	0.09	24.76	94.2	1.08	349
	Хлеб пшеничный	20	1.1	0.13	7.45	34		50
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.49	13.4	69.6		8/1
Уплотнён - ный полдник 16.00-16.30	Сырники твороженные	160	17.93	11.73	33.34	311	0.39	292
	Чай с сахаром	180	2.04	9.29	12.66	142	15.3	67
	Вафли	20	1.5	2	14.9	83.4	0	7/1
Итого за 9-ый день			69.49	64.93	278.4 4	1878.65		
День 10								
Завтрак 1 8.30-9.00	Каша молочная гречневая	200	5.75	5.21	18.84	145	0.91	93
	Какао с молоком	200	3.5	3.7	12.96	89	1.20	397
	Бутерброд с маслом	40/5	2.45	7.55	14.62	136		1
Завтрак 2 10.00-10.20	фрукт	100	0.7	0.15	6	32	37	220
Обед 12.00-13.00	Салат из св. капусты	30	0.23	1.8	0.7	20.19	2.8	20
	Суп со свежей рыбой	250	4.07	1.04	6.66	60.34	3.21	44
	Запеканка вермишелево - мясная	210	21	18.5	20	350	9	302
	Кисель	180	0.09		22.26	89.4	007	383
	Хлеб пшеничный	20	1.1	0.13	7.45	34		50
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.49	13.4	69.6		8/1
Уплотнён - ный полдник 16.00-16.30	Макароны, запечённые с яйцом	200	10	9.48	31	250	0.43	208
	Хлеб пшеничный	15	0.55	0.06	3.72	32		50

	Чай с пряником	180	0.07	0.01	7.10	29	1.42	393
Итого за 10-ый день			52.15	48.12	164.74	1336.53		

Составила: заведующий _____ Е.А.Колесникова

Согласовано: повар _____ Колесникова М.В.