

Утверждаю  
 Приказ от 16.09.2022 № 367-а  
 Заведующая МАДОУ –детского сада «Алёнушка»  
 Е.В. Тымко

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	200	7,9	8	24	250	27
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,07	0,01	15,3	61,6	2
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20	96	91 3
	<b>С маслом</b>	8	0,003	7,8	0,005	73,4	
итого за завтрак			13,65	22,1	59,3	551	
2 завтрак	<b>Сок</b>	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	<b>Свекольник с мясом со сметаной</b>	200	5,5	5	10	98	100
	<b>Тефтели мясные</b>	70	10	11	5,7	107	50
	<b>Гречка</b>	130	3	2,3	33	225	51
	<b>Компот из чернослива и кураги</b>	200	0,56	-	27,8	114	8
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			23	29	68,08	591	
ужин	<b>Рагу овощное</b>	150	1	12	22	234	43
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20	96	91
	<b>Какао</b>	200	3,7	3,9	25,9	153	10
	<b>Плюшка (выпечка)</b>	60	2,5	2,7	26,8	128	11
итого за ужин			12,88	18,4	100,7	646	
Итого за день:			45,4	69,7	240,8	1863	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша пшенная молочная	200	7	8	35	250	12
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3	19,7	118	13
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	С маслом	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			12,38	19,08	74,7	537,40	
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
	Суп сборный с мясом со сметаной	200	1,7	5	11	100	14
	Салат из огурцов с маслом	60	0,5	1,5	3	34	24
	Котлета мясная	70	10,6	11,7	5,7	176,7	15
	С картофельным пюре	130	2,7	5,2	20,1	139	16
	Компот из шиповника	200	0,56	-	27,8	114	17
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			20,06	24	92,6	665,7	
ужин	Тефтели рыбные в томатном соусе	70/50	8,9	5,5	9	121	18
	С рисом	100	6,3	10	17,1	226	19
	Кисель	200	0,3	-	20,5	90	74
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Свежие фрукты	100	0,2	-	10	42	79-83
итого за ужин			18,38	15,78	76,6	575	
Итого за день:			51,2	58,9	262,69	1852	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	<b>Омлет</b>	120	10	8	5	173	20
	<b>Какао</b>	200	3,7	3,9	25,9	153	10
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20	96	91
	<b>С маслом</b>	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			16,39	20	51	495	
2 завтрак	<b>Сок</b>	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	<b>Куриный бульон с гренками</b>	200	5,2	6,2	15	108	45/60
	<b>Гуляш из куриного мяса</b>	70	9,5	11,9	0,7	183,7	57
	<b>С макаронами</b>	130	3,7	5	30,6	133	47
	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,5	-	25	180	23
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			22,9	23,7	96,3	706,3	
ужин	<b>Салат витаминный</b>	60	0,6	1,8	2,6	34,8	29
	<b>Картофельные котлеты</b>	130	5	5,1	26	183	25
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,6	0,2	20	96	91
	<b>С сыром</b>	20	3	6	-	70	58
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,07	0,01	15,3	61,6	26
итого за ужин			11,3	13,1	63,9	444,4	
Итого за день:			50,9	56,8	229,9	1721,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 неделя</b> <b>День 4</b>							
завтрак	<b>Каша гречневая молочная</b>	200	7	8	25	207	44
	<b>Чай</b>	200	0,07	0,61	15,3	61,6	63
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20	96	91
	<b>С маслом</b>	8	0,003	7	0,005	73,4	3
итого за завтрак			13,68	21,2	59	486,4	
2 завтрак	<b>Сок</b>	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	<b>Суп с клецками и мясом</b>	200	3,5	3	10	195	55
	<b>Рисовая запеканка с мясом</b>	160	13	10,7	15	230	72
	<b>Овощной маринад</b>	60	3	8	15	125	52
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,58	-	30	120	26
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			24,08	22,3	95	772	
ужин	<b>Сырники</b>	150	12,4	9,8	23	151	40
	<b>С джемом</b>	50	0,2	-	30	124	84
	<b>Снежок</b>	200	3	3,5	18	160	92
	<b>Кондитерское изделие</b>	20	4,3	5	18	130	85-89
итого за ужин			19,9	18,3	89	565	
Итого за день:			58,38	61	276,7	1898	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 неделя</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	<b>Каша манная молочная</b>	200	6,2	8	31	222	33
	<b>Какао</b>	200	3,7	3,9	25,9	153	10
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20	96	91
	<b>С маслом</b>	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			12,5	19,98	76,9	544,4	
2 завтрак	<b>Сок</b>	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	<b>Суп русский с мясом</b>	200	2	5	11	195	34
	<b>Биточки мясные</b>	70	10,6	11,7	5,7	176,7	35
	<b>Капуста тушёная</b>	130	3,9	4,8	18	110,7	36
	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,5	-	25	180	23
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			21	22,1	84,9	764,4	
ужин	<b>Котлета рыбная</b>	70	10,3	10,9	6,7	130	37
	<b>Картофельное пюре</b>	100	1,8	4,4	18,5	120	16
	<b>Салат из огурцом и помидор с маслом</b>	60	0,6	2,8	3,6	34,8	56
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,07	0,001	15,3	61,6	2
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20	96	91
итого за ужин			15,6	18,3	74,1	484,4	
Итого за день:			49,5	60,38	254,6	1868,2	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>							
<b>День 1</b>							
	<b>Каша молочная «Дружба»</b>	200	7,2	9,5	40	289	65
	<b>Чай</b>	200	0,07	0,01	15,3	61,6	2
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20	96	91
	<b>С маслом</b>	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			9,9	17,6	75,3	520	
2 завтрак	<b>Сок</b>	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	<b>Щи с мясом со сметаной</b>	200	5,8	8	10	117	93
	<b>Макароны</b>	130	6	5	30,6	133	47
	<b>Биточки мясные</b>	70	10	11	15,7	196	35
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,58	-	30	120	26
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			23,38	24,2	111,3	668	
ужин	<b>Твороженная запеканка</b>	130	12,4	9,8	33	351	32
	<b>Со сладкой подливой</b>	50	0,3	-	5	29	103
	<b>Молоко</b>	200	5,6	7	9	124	39
	<b>Кондитерское изделие</b>	20	2,5	2,3	18	88	85-89
итого за ужин			20,8	19,1	65	592	
Итого за день:			54	60,9	269	1881	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	<b>Каша овсяная молочная</b>	200	7	8	35	287	27
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	2,7	3	19,7	118	13
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20	96	91
	<b>С маслом</b>	8	0,04	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			12,42	19,08	74,78	574,4	
2 завтрак	<b>Сок</b>	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
	<b>Борщ с мясом со сметаной</b>	200	5,2	6	9	95	49
	<b>Салат из огурцов с маслом</b>	60	0,5	1,5	3	34	24
	<b>Котлета мясная</b>	70	10,6	11,7	15,7	196,7	15
	<b>Картофельное пюре</b>	130	2,7	5,2	22,3	139	16
	<b>Компот из чернослива с курагой</b>	200	0,56	-	27,8	114	8
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			23,5	25	102,8	680,7	
	<b>Омлет</b>	120	10	12	5	173	20
	<b>Ацидолакт</b>	200	3	3,5	28	160	94
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20	96	91
	<b>Свежие фрукты</b>	100	0,2	-	10	42	79-83
итого за ужин			15,8	15,7	63	471	
Итого за день:			52,1	59,8	259,2	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	<b>Каша гречневая молочная</b>	200	7,9	8	24	250	44
	<b>Какао</b>	200	3,7	3,9	25,9	153	10
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20	96	91
	<b>С маслом</b>	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			14,2	19,9	69,9	572,4	
2 завтрак	<b>Сок</b>	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	<b>Лапша на курином бульоне</b>	200	1,7	5,3	8,3	181,9	21
	<b>Салат витаминный с маслом</b>	60	0,6	1,8	3,6	34,8	29
	<b>Плов с куриным мясом</b>	150	10,5	12,9	36	220	22
	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,56	-	24	178	23
	<b>Хлеб ржаной</b>	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			17,3	20,6	96,9	716,7	
	<b>Котлета рыбная</b>	70	8,9	5,5	9	121	37
	<b>Овощной маринад</b>	100	3,9	9,9	19	135	52
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20	96	91
	<b>Чай</b>	200	0,007	0,01	15,3	61,6	2
	<b>Пироги с яблоками</b>	60	2,5	2,3	28	188	41
итого за ужин			17,98	17,9	91	601,6	
Итого за день:			49,8	58,4	276,5	1965,7	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,5	6	10	156	12
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3	19,7	118	13
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	С маслом	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			10,88	17,08	49,7	443,4	
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
	Рассольник с мясом со сметаной	200	10,5	10,1	12,3	202,5	42
	Ленивые голубцы с мясом	180	14	18	12	250	54
	Компот из шиповника	200	0,56	-	27,8	114	17
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			29,06	28,7	77,1	668	
ужин	Котлета куриная	60	10	3	5,5	170	68
	Картофельное пюре	130	2,7	5,2	2,1	139	16
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Кисель	200	0,3	-	28,5	90	74
	Свежие фрукты	100	0,2	-	10	42	79-83
итого за ужин			20,4	15,48	84	537	
Итого за день:			60,02	61,06	218	1823	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	8	31	222	33
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3	61,6	2
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91 3
	С маслом	8	0,04	7,8	0,005	73,4	
итого за завтрак			11,09	10,99	60,3	503	
2 завтрак	Сок		0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	Суп гороховый с мясом	200	2	4	10	85	53
	Салат «Пестрый»	60	3	4,5	1,9	121	69
	Тефтели мясные в томатном соусе	70/50	10,6	12	5,7	107	50
	С гречкой	130	3	2,3	33	225	51
	Компот из свежих яблок	200	0,6	-	27	183	23
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			23	23,4	102,6	823	
	Сырники	150	12,4	9,8	23	151	40
	с джемом	60	0,2	-	30	124	84
	Какао	200	3,73	3,9	25,9	153	10
	Кондитерское изделие	20	2,5	2,3	18	88	85-88
итого за ужин			17,8	15,1	90,7	516	
Итого за день:			52,2	49,4	272,5	1957	
Среднее значение за период:			54	59,6	261,2	1800	