

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ "Детский сад № 76 "Звёздный"
от 09.01.2024 № 12 -од

Меню приготавливаемых блюд

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 76 "Звёздный" города Смоленска

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Неделя 1 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Макаронные изделия отварные	190	7	5	52	236,3	317
	Печенье	30	2,25	4	23	125	512
	Сыр (порциями)	15	3,4	4,3	0	52,96	7
	Чай с лимоном	180	0,1	0	6,08	25,52	393
Итого за завтрак:		415	12,75	13,3	81,08	439,78	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	0,58	0,12	12	50,05	399
Итого за второй завтрак:		120	0,58	0,12	12	50,05	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,16	5,03	11,38	108	83
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	11	13	10,25	196,64	286
	Каша перловая вязкая	150	5,04	6,11	27	181,4	184
	Соус сметанный с луком	30	0,32	1,01	1,42	18,18	357

	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	6	23,22	376
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	102	700
Итого за обед:		690	23,83	25,59	77,25	629,44	
Полдник	Кисель из сока натурального	180	0,3	0,05	16	64,41	382
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	701
	Фрукты	50	0,2	0,2	5	24	368
Итого за полдник		250	2	0,85	31,3	140,81	
Ужин:	Запеканка из творога	130	23	15	16,25	297,05	237
	Повидло	20	0,08	0	13	48,8	511
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,68	16	101	511
	Салат из моркови	60	0,73	0,06	7	31,17	41
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	21	105	701
Итого за ужин:		450	29,96	18,9	73,25	583,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1925	69,12	58,76	274,88	1843,1	

Неделя 1 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша жидкая манная	200	8,05	9,77	33,03	252,51	185
	Какао с молоком	180	3,65	3,02	12,12	90,11	397
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,28	52,4	701
	Масло (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	6
Итого за завтрак:		405	13,23	17,52	55,47	432,42	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	0,58	0,12	11,76	50,05	399
Итого за второй завтрак:		120	0,58	0,12	11,76	50,05	
Обед:	Щи со свежей капусты с картофелем	200	2	6	7,09	89	67
	Гуляш из отварного мяса	80	13	12,24	2,43	169	277
	Пюре картофельное	150	3	4,33	17,07	117,59	321
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	10,4	44,3	372
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	102	700
Итого за обед:		660	21,45	23,15	58,19	521,89	
Полдник	Фрукты	80	0,32	0,32	8	37,64	368
	Кефир	200	5,8	5	8	100	401
	Булочка "Веснушка"	50	4,7	3	28,49	157,27	473
Итого за полдник:		330	10,82	8,32	44,49	294,91	

Ужин:	Котлеты или биточки рыбные	85	13,43	13	13	221	239
	Свекла, тушенная в белом соусе	150	2,32	5,12	16	117,4	339
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	85
	Чай с сахаром	180	0,08	0	6	24,18	392
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15,42	79	701
Итого за ужин:		485	23,16	23,72	50,7	504,58	
ИТОГО за день:		2000	69,24	72,83	220,61	1803,85	

Неделя 1 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша жидкая рисовая	200	6,16	9,43	37,24	259,45	185
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	21	105	701
	Сыр (порциями)	15	3,4	4,3	0	53	7
	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	3,1	12	89	395
Итого за завтрак:		435	15,67	17,99	70,24	506,45	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	10	47	368
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	10	47	
Обед:	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	102	700
	Салат из свеклы	60	0,83	3,55	5	55	33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,54	4	19	132,14	84
	Жаркое по-домашнему	200	26,4	26	22	423,18	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	6	23,22	376
Итого за обед:		690	36,08	33,99	73,2	735,54	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	12	49,2	372
	Булочка российская	50	4,4	1,02	34	161,34	474
Итого по приему пищи:		250	4,56	1,18	46	210,54	
	Запеканка из творога с морковью	200	6	10,21	22	205,23	238
	Чай с лимоном	200	0,12	0	6,11	25,76	393

Соус молочный(сладкий)	20	0,38	1,04	3	21,46	351
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
Итого за ужин:	450	8,75	12,12	46,53	331,05	
ИТОГО за день:	1925	65,46	65,68	245,97	1830,58	

Неделя 1 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Салат из моркови	60	0,73	0,06	7	31,17	41
	Омлет натуральный	120	11	17,12	2	205,36	215
	Чай с сахаром	180	0,08	0	6	24,18	392
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	21	105	701
Итого за завтрак:		400	14,81	18,34	36	365,71	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	0,58	0,12	12	50,05	399
Итого за второй завтрак:		120	0,58	0,12	12	50,05	
Обед:	Суп картофельный с крупой	200	2,1	3,26	16	101,45	80
	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	10,38	11,24	10	181	287
	Морковь тушеная	100	1,34	3	7,46	61,54	407
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	6	23,22	376
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	102	700
Итого за обед:		610	17,13	17,94	60,66	469,21	
Полдник	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0	26	102,65	383
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	21	105	701
	Фрукты	80	0,32	0,32	8	38	368
Итого за полдник:		300	3,42	1,48	55	245,65	
	Салат из свеклы	60	0,83	3,55	5	54,61	33

Ужин:	Рыба, тушенная с овощами	180	18	6	5,08	146,14	247
	Рис отварной	80	2	3,16	21	118,4	315
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	21	105	701
	Чай с молоком	180	3	3	14	92	394
Итого за ужин:		540	26,83	16,87	66,08	516,15	
ИТОГО за день:		1970	62,77	54,75	229,74	1646,77	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша геркулесовая	200	8,4	11,09	28,2	247,33	413
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11,47	83,05	395
	Сыр (порциями)	15	4	7	0,52	53,34	7
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15,42	78,6	701
Итого за завтрак:		425	17,65	22,09	55,61	462,32	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10	47	368
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	10	47	
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем	200	3	4,18	13	101,05	63
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	25,44	21,62	24	400,31	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	0,58	0,12	12	50,05	399
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	102	700
Итого за обед:		600	32,33	26,36	70,2	653,41	
Полдник:	Салат из моркови	40	0,5	0,04	5	21	41
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,22	401.3
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15,42	79	701
Итого за полдник:		270	8,55	6,04	28,82	202,22	
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	85
	Оладьи из печени	120	23,2	12,31	4,01	247,55	290

Ужин:	Салат из свеклы	60	1	4	5	55	33
	Чай с лимоном	200	0,12	0	6,11	26	393
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15,42	79	701
Итого за ужин:		450	31,65	21,91	30,82	470,55	
Итого за день		1845	90,58	76,8	195,45	1835,5	

Неделя 2 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша рисовая с изюмом	200	3	4,33	38,46	204,47	176
	Чай с сахаром	180	0,08	0	6	24,18	392
	Печенье	30	2,25	1	23	125	512
Итого за завтрак:		410	5,33	5,33	67,46	353,65	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	0,58	0,12	12	50,05	399
Итого за второй завтрак:		120	0,58	0,12	12	50,05	
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	2,22	3,32	21	84,85	85
	Фрикадельки мясные в соусе	80	13	14	7,16	201,03	288
	Соус сметанный с луком	30	0,32	1,01	1,42	18,18	357
	Пюре картофельное с морковью	150	3	5,03	19,35	135,24	322
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	6	23,22	376
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	700
Итого пза обед:		690	21,85	23,8	76,13	564,5	
Полдник:	Фрукты	80	0,32	0,32	8	38	368
	Пирог открытый	65	4,45	3	33	173	473
	Кефир	190	5,5	4,75	8	95	401
Итого за полдник:		335	10,27	8,07	49	306	
	Винегрет овощной	150	2	8	13	127,08	45

Ужин:	Драчена	120	13,06	23	72	292,17	228
	Чай с молоком	180	3	3	14	92	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	21	105	701
Итого за ужин:		490	21,06	35,16	120	616,25	
Итого за день:		2045	59,09	72,48	324,59	1890,45	

Неделя 2 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша ячневая	200	5	6,27	28	183,43	418
	Какао с молоком	180	3,06	3,14	12,12	90,11	397
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79	701
	Масло (порциями)	4	0,02	3,3	0,03	30	6
Итого за завтрак:		414	10,33	13,58	55,57	382,54	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	1	0,12	12	50,05	399
Итого за второй завтрак:		120	1	0,12	12	50,05	
Обед:	Рассольник ленинградский	200	2	5,15	13,13	106,45	76
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14	13,35	13,26	225	282
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1	1,51	2,17	25	350
	Пюре картофельное	150	3	4,33	17,07	117,59	321
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	10,39	44,28	372
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	102	700
Итого за обед:		690	23,45	24,92	77,22	620,32	
Полдник	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,51	22,78	41
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,11	0	29	114,04	383
	Печенье	30	2	3	19	104,25	512
Итого за полдник:		270	2,61	3,04	52,51	241,07	

Ужин:	Шницель рыбный натуральный	100	9,13	8,45	14	167,9	258
	Свекла, тушенная в белом соусе	180	2,32	5,12	16	117,4	339
	Яйцо варёное	40	5,08	5	0,28	63	85
	Чай с лимоном	180	0,1	0	6,08	25,52	393
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15,42	79	701
Итого за ужин:		530	18,88	19,57	51,78	452,82	
Итого за день:		2024	56,27	61,23	249,08	1746,8	

Неделя 2 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша вязкая "Дружба"	200	6,2	10	47	224	190
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11,47	83,05	395
	Масло (порциями)	4	0,02	4,13	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15,42	78,6	701
Итого за завтрак:		414	11,47	18,13	73,93	423,05	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,41	0,31	11	48,22	368
Итого за второй завтрак:		100	0,41	0,31	11	48,22	
Обед:	Соленый огурец	20	0,81	3,13	5,16	52,64	
	Борщ с мясом	200	8	9,69	11,48	166,26	62
	Печень по строгоновски (с соусом)	80	21,44	15,36	9,44	261	703
	Макаронные изделия отварные	150	5,87	3	46	193	317
	Кисель из сока натурального	180	0,27	0,05	16	64,41	382
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	102	700
Итого за обед:		680	39,7	31,67	109,28	839,31	
Полдник:	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	6	23,22	376
	Оладьи	130	8,54	8,1	54	322	449
Итого за полдник:		310	8,54	8,1	60	345,22	
	Салат из моркови и яблок	60	0,51	2,07	5	40,16	40

Ужин:	Запеканка из творога	130	22,61	15,04	16,25	297,05	237
	Соус молочный (сладкий)	30	1	2	4	32,19	351
	Чай с сахаром	200	0,08	0	6	24,18	392
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15,42	79	701
Итого за ужин:		450	26,45	20,11	46,67	472,58	
Итого за день:		1954	86,57	78,32	300,88	2128,38	

Неделя 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша жидкая пшеничная	200	6,35	7	46	221,58	185
	Какао с молоком	180	3,06	3,14	12,12	90,11	397
	Сыр (порциями)	15	4	4,3	0	53	7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15	70,5	701.1
Итого за завтрак:		425	15,78	14,74	73,12	435,19	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед:	Салат из свеклы	60	1	4,00	5	55	33
	Щи со свежей капусты с картофелем	200	2	6	7,09	89	67
	Запеканка картофельная с мясом	160	15	17	23,32	305,57	291
	Соус сметанный с луком	30	0,32	1,01	1,42	18,18	357
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	10,39	44,28	372
	Хлеб ржаной	30	2,25	1	15,42	79	700
Итого за обед:		660	20,71	29,15	62,64	591,03	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,22	401.3
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	21	104,8	701
	Повидло	15	0,06	0	10	37	511.15
Итого за полдник:		255	8,86	6,16	39,4	244,02	

Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	100	16,1	6,27	32	134	249
	Винегрет овощной	150	2	8,00	13	127,08	45
	Чай с лимоном	180	0,01	0	6,08	26	393
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15,42	79	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7	35	700
Итого за ужин:		480	21,68	15,51	73,5	401,08	
Итого за день:		1920	67,43	65,96	258,46	1718,32	

Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша жидкая пшеничная	200	6,35	7,16	45	230,42	417
	Чай с молоком	180	3	3	14	92	394
	Масло (порциями)	4	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15,42	79	701
Итого за завтрак:		414	11,66	14,24	74,51	429,72	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	1	0,12	12	50,05	399
Итого за второй завтрак:		120	1	0,12	12	50,05	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200	4,32	5,35	25	127	81
	Плов из птицы (птица с чем то и перловка)	210	25,25	26	65	471	304
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,72	3,02	5	50	22
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	6	23,22	376
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	102	700
Итого за обед:		700	33,6	34,81	122,2	773,22	
Полдник:	Салат из моркови	40	0,5	0,04	5	22,78	41
	Кефир	200	5,8	5,00	8	100	401
	Печенье	30	2,25	4,00	23	125	512
Итого за полдник:		270	8,55	9,04	36	247,78	
	Сырники из творога	100	20	13,39	37	250,35	231

Ужин:	Соус молочный (сладкий)	30	1	2	4	32,19	351
	Чай с сахаром	200	0,05	0	11	40,38	392.1
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15,42	79	701
	Фрукты	100	0,4	0,4	10	47	368
Итого за ужин:		460	23,7	16,79	77,42	448,92	
Итого за день:		1694	78,51	75	322,13	1949,69	

Итого за весь период:
Среднее значение за период:

705,04	681,81	2621,79	18393,44
67	64	261	1839,344

