

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Родионово-Несветайского района детский сад «Колокольчик»

«УТВЕРЖДАЮ»
Зав. МБДОУ _____ Е.В.Гавриленко
Приказ № 18 от 03.03.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
МБДОУ детского сада «Колокольчик»
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя/1 день							
1-ый завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая с сахаром и маслом	180	5,86	3,92	40,45	220,52	М. с.188, 196 №179
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,86	М. с.326 №411
	Бутерброд с маслом	35	1,87	5,85	11,39	105,69	М. с.104 №1
	Итого за завтрак:	415	7,8	9,79	62,94	371,07	
2-ой завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Печенье	10	0,75	0,99	7,44	41,67	
	Итого за 2-ой завтрак:	110	1,15	1,39	17,24	86,07	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,5	6,11	60,94	К. с.116 №34
	Котлета (из говядины)	70	10,87	8,25	11,25	162,73	К. с.231 №113
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	3,21	2,82	33,51	172,26	
	Огурец соленый	50	0,17	0,1	1,13	6,1	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,32	14,48	79,52	
	Хлеб ржаной	30	1,55	0,15	13,86	62,99	
	Итого за обед:	670	19,88	16,16	105,33	646,28	
	Полдник	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	106,67
Булочка домашняя		50	2,37	5,67	23,51	154,55	
Итого за полдник:		250	6,04	8,86	39,33	261,22	
Ужин	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	224,7	
	Винегрет овощной	60	0,82	3,72	5,03	56,88	

	Кофейный напиток с молоком	200	1	1,5	14,95	77,3	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,88	9,65	53	
	Хлеб ржаной	20	1,03	0,1	9,24	41,98	
	Итого за ужин:	450	17,17	24,1	42,07	453,86	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	1895	175,79	94,58	266,91	1818,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>1 неделя/2 день</u>							
1-ый завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	5,7	8,01	22,94	186,65	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	11,33	45,93	М. с.326 №412
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,08	М. с.104 №3
	Итого за завтрак:	425	10,56	14,9	48,83	371,66	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Итого за 2-ой завтрак:	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1,51	3,68	11,94	86,92	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	19,74	15,05	13,69	269,17	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,32	14,48	79,52	
	Хлеб ржаной	30	1,55	0,15	13,86	62,99	
	Итого за обед:	620	25,63	20,22	78,96	600,34	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175,05	
	Итого за полдник:	250	7,2	6,65	46,65	275,25	
Ужин	Запеканка из творога со сметаной	150	29,5	10,8	22,3	304,4	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	106,67	

	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за ужин:	450	33,57	14,39	47,92	455,47	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	1945	77,96	56,36	242,56	1789,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>1 неделя/3 день</u>							
1-ый завтрак	Каша манная молочная вязкая	180	5,96	6,33	34,9	220,41	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,86	М. с.326 №411
	Бутерброд с маслом	35	1,87	5,85	11,39	105,69	М. с.104 №1
	Итого за завтрак:	415	7,9	12,2	57,39	370,96	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Печенье	10	0,75	0,99	7,44	41,67	
	Итого за 2-ой завтрак:	110	1,15	0,39	17,24	86,07	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,48	М. с.
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,92	М. с.295 № 339
	Птица отварная	70	15,82	11,9	0	170,38	
	Салат	50	0,49	3,08	1,86	37,12	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,32	14,48	79,52	
	Хлеб ржаной	30	1,55	0,15	13,86	62,99	
	Итого за обед:	670	25,29	22,67	85,24	646,15	
Полдник	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	106,67	
	Ватрушка с творогом	50	3,19	2,13	31,51	157,97	
	Итого за полдник:	250	6,86	5,32	47,33	264,64	
Ужин	Рагу из овощей	200	2,95	14,19	18,63	214,03	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	

	Кофейный напиток с молоком	200	1	1,5	14,95	77,3	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,88	9,65	53	
	Хлеб ржаной	20	1,03	0,1	9,24	41,98	
	Итого за ужин:	480	11,68	21,27	52,75	449,15	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:	1925	52,88	61,85	259,95	1816,97	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<u>1 неделя/4 день</u>			Б	Ж	У		
1-ый завтрак	Каша «Дружба»	180	5,89	7,49	31,58	217,29	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,86	М. с.326 №411
	Бутерброд с маслом	35	1,87	5,85	11,39	105,69	М. с.104 №1
	Итого за завтрак:	415	7,83	13,36	54,07	367,84	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Итого за 2-ой завтрак:	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	10,19	81,89	
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74,09	
	Картофель отварной	150	2,83	4,32	23,04	142,36	
	Салат	60	0,59	3,7	2,23	44,58	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,32	14,48	79,52	
	Хлеб ржаной	30	1,55	0,15	13,86	62,99	
	Итого за обед:	750	16,94	17,29	93,77	598,45	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100,2	
	Пряник	50	1,4	2,41	39,01	183,33	
	Итого за полдник:	250	7,2	7,41	47,01	283,53	
Ужин	Сырники из творога	150	28,67	7,48	39,59	340,36	

	Кофейный напиток с молоком	200	1	1,5	14,95	77,3	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за ужин:	450	30,07	9,38	64,34	462,06	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:	2065	63,04	47,64	279,39	1798,48	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
1 неделя/5 день			Б	Ж	У		
1-ый завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,44	6,55	30,89	204,27	К. с.152 № 66
	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	11,33	45,93	М. с.326 №412
	Бутерброд с маслом	35	1,87	5,85	11,39	105,69	М. с.104 №1
	Итого за завтрак:	415	7,44	12,41	53,61	355,89	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Печенье	10	0,75	0,99	7,44	41,67	
	Итого за 2-ой завтрак:	110	1,15	0,39	17,24	86,07	
Обед	Суп картофельный с манной крупой	180	1,7	1,99	11,44	70,47	М. с.143 № 86
	Гренки	18	2,24	0,28	13,69	66,24	М. с.160 № 123
	Голубцы ленивые	190	16,77	10,74	24,06	259,98	М. с.279 № 315
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,88	9,65	53	
	Хлеб ржаной	30	1,55	0,15	13,86	62,99	
	Итого за обед:	618	24,28	14,06	97,69	614,42	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	1	1,5	14,95	77,3	
	Печенье	50	5,73	3,45	37,4	203,57	
	Итого за полдник:	250	6,73	4,95	52,35	280,87	
Ужин	Капуста тушеная	160	3,75	7,5	16,8	149,7	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	106,67	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,32	14,48	79,52	
	Хлеб ржаной	20	1,03	0,1	9,24	41,98	

	Итого за ужин:	450	15,96	16,71	56,62	440,71	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:	1843	55,56	48,52	277,51	1777,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 неделя/1 день			Б	Ж	У		
1-ый завтрак	Макаронные отварные с сыром	170	9,43	8,74	27,01	224,42	М. с.228 № 220
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,86	М. с.326 №411
	Бутерброд с маслом	35	1,87	5,85	11,39	105,69	М. с.104 №1
	Итого за завтрак:	405	11,37	14,61	49,5	374,97	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Итого за 2-ой завтрак:	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	1,68	2,8	9,8	71,12	К. с. 106 №24
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	130	4,2	2,83	26,03	146,39	М. с.188,196 №179
	Оладьи из печени	70	14,15	8,68	3,02	146,8	С. с.233 №98
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,32	14,48	79,52	
	Хлеб ржаной	30	1,55	0,15	13,86	62,99	
	Итого за обед:	620	24,41	15,8	92,18	608,56	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100,2	
	Булочка российская	50	3,61	2,42	32,74	167,18	
	Итого за полдник:	250	9,41	7,42	40,74	267,38	
Ужин	Оладьи с повидлом	150	8,11	7,3	53,35	311,54	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	106,67	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	

	Итого за ужин:	450	12,18	10,89	78,97	462,61	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:	1925	58,37	48,92	281,59	1800,12	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
2 неделя/2 день			Б	Ж	У		
1-ый завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,7	7,26	31,75	219,14	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,86	М. с.326 №411
	Бутерброд с маслом	35	1,87	5,85	11,39	105,69	М. с.104 №1
	Итого за завтрак:	415	8,64	13,13	54,24	369,69	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Печенье	10	0,75	0,99	7,44	41,67	
	Итого за 2-ой завтрак:	110	1,15	1,39	17,24	86,07	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,7	5,27	12,9	125,83	К. с.108 № 26
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	8,04	6,11	1,31	92,39	К. с.197-198 № 96
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,92	М. с.295 № 339
	Салат	50	0,49	3,08	1,86	37,12	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,32	14,48	79,52	
	Хлеб ржаной	30	1,55	0,15	13,86	62,99	
	Итого за обед:	670	22,27	20,11	87,11	618,51	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	1	1,5	14,95	77,3	
	Пряник	50	1,4	2,41	39,01	183,33	
	Итого за полдник:	250	2,4	3,91	53,96	260,63	
Ужин	Каша перловая рассыпчатая	130	5,37	4,07	23,04	150,27	Н. с.75 №
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
	Икра кабачковая (промышл.)	60	0,72	2,83	4,63	46,87	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	106,67	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,32	14,48	79,52	
	Итого за ужин:	460	17,27	16,01	58,25	446,17	

ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:	1905	51,73	54,55	270,8	1781,07
------------------	------	-------	-------	-------	---------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 неделя/3 день			Б	Ж	У		
1-ый завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,35	5,63	27,75	179,07	К. с.153 № 67
	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	11,33	45,93	М. с.326 №412
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,08	М. с.104 №3
	Итого за завтрак:	415	9,21	12,52	53,64	364,08	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Итого за 2-ой завтрак:	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,15	2,42	8,75	61,38	
	Плов из птицы	200	27,33	8	32,2	310,12	Н. с.150 №
	Салат	50	0,49	3,08	1,86	37,12	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,32	14,48	79,52	
	Хлеб ржаной	30	1,55	0,15	13,86	62,99	
	Итого за обед:	670	33,35	14,99	96,14	652,87	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	
	Ватрушка с повидлом	50	5,91	2,2	34,93	183,16	К. с.366 № 208
	Итого за полдник:	250	11,71	7,2	42,93	283,36	
Ужин	Вареники ленивые	180	29,24	8,84	29,9	316,12	К. с.174 № 79
	Кофейный напиток с молоком	200	1	1,5	14,95	77,3	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за ужин:	480	30,64	10,74	54,65	437,82	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:	2015	85,91	45,65	267,56	1824,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 неделя/4 день			Б	Ж	У		
1-ый завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,44	6,55	30,89	204,27	К. с.152 № 66
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,86	М. с.326 №411
	Бутерброд с маслом	35	1,87	5,85	11,39	105,69	М. с.104 №1
	Итого за завтрак:	415	7,38	12,42	53,38	354,82	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Печенье	10	0,75	0,99	7,44	41,67	
	Итого за 2-ой завтрак:	110	1,15	1,39	17,24	86,07	
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	180	1,42	1,87	10,51	64,55	
	Картофель отварной	150	2,83	4,32	23,04	142,36	
	Сельдь с луком	70	6,72	14,21	2,66	165,41	
	Салат	50	0,49	3,08	1,86	37,12	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,88	9,65	53	
	Хлеб ржаной	30	1,55	0,15	13,86	62,99	
	Итого за обед:	680	15,03	24,53	86,57	627,17	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	1	1,5	14,95	77,3	
	Печенье	50	5,73	3,45	37,4	203,57	
	Итого за полдник:	250	6,73	4,95	52,35	280,87	
Ужин	Капуста тушеная	160	3,75	7,5	16,8	149,7	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	106,67	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,32	14,48	79,52	
	Хлеб ржаной	20	1,03	0,1	9,24	41,98	
	Итого за ужин:	450	15,96	16,71	56,62	440,71	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:	1905	46,25	60	266,16	1789,64	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры

						ценность (ккал)	
2 неделя/5 день			Б	Ж	У		
1-ый завтрак	Каша манная молочная вязкая	180	5,96	6,33	34,9	220,41	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,86	М. с.326 №411
	Бутерброд с маслом	35	1,87	5,85	11,39	105,69	М. с.104 №1
	Итого за завтрак:	415	7,9	12,2	57,39	370,96	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Итого за 2-ой завтрак:	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75,56	К. с.104 № 22
	Гуляш из отварного мяса	70	9	7,24	2,31	110,4	М. с.267 № 293
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,43	5,01	33,38	208,33	М. с. 188,196 № 179
	Огурец соленый	50	0,17	0,1	1,13	6,1	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,32	14,48	79,52	
	Хлеб ржаной	30	1,55	0,15	13,86	62,99	
	Итого за обед:	670	22,37	18,4	97,39	644,64	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	
	Пряник	50	1,4	2,41	39,01	183,33	
	Итого за полдник:	250	7,2	7,41	47,01	283,53	
Ужин	Сырники из творога	150	28,67	7,48	39,59	340,36	
	Кофейный напиток с молоком	200	1	1,5	14,95	77,3	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за ужин:	450	30,07	9,38	64,34	462,06	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	1985	68,54	47,59	286,33	1847,79	