

Заведующий МАДОУ детский сад № 153

приказ № 52

Л.В. Гончарова

от 29.08.2023

Утверждаю



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : от 3 - 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
Завтрак	Каша Дружба (рис + пшено) молочная с сливочным маслом	180	4,50	5,30	23,80	158,00	7.091/2
	Какао с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	7.14/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	425	8,94	11,49	55,63	356,45	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	100	0,30	0,10	4,40	18,8	7.15/10/3
	Итого за второй завтрак:	100	0,30	0,10	4,40	18,8	
Обед	Салат из капусты с кукурузой и растительным маслом	50	1,70	4,10	9,14	71,44	7.4/1/1
	Свекольник со сметаной	180	1,60	3,90	12,40	83,00	7.282
	Котлета из мяса говядины/свинины	70	10,34	8,28	2,19	124,50	7.н163/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,60	3,30	29,60	159,90	7.н151-8
	Компот из кураги	180	0,09	0,02	14,29	60,95	7.110/2
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	645	21,53	20,20	83,66	582,19	
Полдник	Кефир	180	7,7	8,1	40,95	271,50	7.148
	Шаньга с картофелем	90	5,80	5,00	8,00	101,00	7.075-3
	Итого за полдник:	270	13,50	13,10	48,95	372,50	
	Итого за день :	1440	44,27	44,89	192,64	1329,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>	<i>День 2</i>						
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	5,40	4,70	30,30	176,00	7.14/4/1
	Кофейный напиток	180	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Батон с маслом	45	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Сыр	13	2,09	2,66	0,00	32,22	7.435/3
	Итого за завтрак:	418	13,09	11,72	69,86	427,62	
Второй завтрак	Яблоко	150	0,26	0,17	11,41	52,00	7.346
	Итого за второй завтрак:	150	0,26	0,17	11,41	52,00	
Обед	Щи из квашеной капусты с мясом со сметаной	200	2,70	4,40	18,30	117,00	7.н137/3
	Колбаски из мяса говядины/свинины	80	9,59	5,49	2,25	108,21	7.33/9-410
	Салат из моркови с растительным маслом	60	3,6	0,10	9,80	55,00	7.057/1
	Картофель запеченный в молоке	150	2,9	3,4	17,50	109,00	7.2/3/2
	Компот из изюма	180	0,00	0,00	23,00	90,00	7.078
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	705	21,99	13,99	86,89	561,61	
Полдник	Омлет натуральный запеченный	150	14,06	5,30	20,67	190,67	7.038/1
	Хлеб пшеничный	25	1,77	1,41	22,5	109,80	7.351
	Чай с лимоном	180	0,18	0,09	8,37	34,20	7.11/10/3
	Итого за полдник:	355	16,01	6,80	51,54	334,67	
	Итого за день :	1628	37,24	46,56	219,74	1534,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	5,70	6,70	26,20	182,00	7.5/4/1
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	24,50	135,00	7.14/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	425	12,64	14,99	71,33	454,45	
Второй завтрак	Напиток из смородины	100	1,00	0,04	7,30	44	7.15/14/1
	Итого за второй завтрак:	100	1,00	0,04	7,30	44	
Обед	Суп куриный с макаронными изделиями	180	5,33	5,39	8,84	105,18	7.47-с/4
	Биточки рыбные	80	5,80	3,70	6,90	87,00	7.н355
	Рис отварной со сливочным маслом/Рис с мексик. Смесью	150	3,00	4,30	27,13	159,25	7.179-1
	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,10	13,5	56,00	4.6/10
	Салат из свежих огурцов с зеленью	50	0,13	4,10	11,30	77,54	7.291/1
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	675	17,66	18,19	83,71	567,37	
	Полдник	Рагу овощное с кабачками	150	5,60	4,60	6,50	85,00
Хлеб пшеничный		25	1,52	0,32	9,84	46,80	4.9/13
Чай с лимоном		180	0,18	0,09	8,37	34,20	7.10/10/3
Итого за полдник:		355,00	7,30	5,01	24,71	372,50	
Итого за день :		1555	35,63	29,02	165,52	1060,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,90	5,40	29,30	185,00	7.15/4/1
	Кофейный напиток	180	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Сыр	13	2,09	2,66	0,00	32,22	7.435/3
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	418	12,63	16,05	68,93	469,67	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед	Салат из свеклы с чесноком и растительным маслом	50	1,44	3,02	10,76	72,23	7.143/2
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,70	4,00	12,50	89,00	7.165-1
	Голубцы ленивые с мясом голядины	180	12,38	3,20	2,29	112,77	7.35/8/4
	Соус сметанный	30	2,40	3,60	16,70	169,50	7.64с/1
	Компот из кураги	180	0,27	0,01	15,75	64,80	7.110/2
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	675	21,39	14,43	74,04	590,70	
Полдник	Пюре гороховое со сливочным маслом	130	4,80	3,30	12,50	99,73	7.362
	Хлеб пшеничный "Солнышко"	25	1,52	0,32	9,84	46,80	7.051/1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	68,40	7.10/10/1
	Итого за полдник:	335	6,50	3,71	30,71	214,93	
	Итого за день :	1578	41,27	34,34	188,83	1344,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Запеканка из творога	180	20,85	11,55	22,50	291,00	7.039
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	24,50	135,00	7.14/10/1
	Масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Джем	20	0,38	0	69,5	53	
	Итого за завтрак:	445	28,17	19,84	137,13	616,45	
Второй завтрак	Напиток из брусники	100	0,50	0,50	8,00	40	7.15/15/3
	Итого за второй завтрак:	100	0,50	0,5	8	40	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	60	1,10	4,15	4,83	62,08	7.333
	Уха рыбацкая	180	3,42	1,16	5,52	55,05	7.30/2/2
	Котлета куриная	80	13,25	4,46	16,34	158,40	7.н114
	Греча отварная со сливочным маслом	150	3,53	3,21	21,72	26,00	7.н076/1
	Кисель " Витошка"	180	0,00	0,00	23,00	90,00	7.248
	Хлеб ржаной	35	3,20	0,60	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	685	24,50	13,58	87,45	473,93	
Полдник	Винегрет	100	0,90	6,00	6,30	79,00	7.29/1
	Песочное печенье "Березка"/ Печенье "Творожное"	80	7,04	5,20	45,12	250,40	7.103/4
	Чай с лимоном	130	0,18	0,09	8,37	34,20	7.11/10/3
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,32	9,84	46,8	4.9/13
	Итого за полдник:	335	9,64	11,61	69,63	410,40	
Итого за день :		1565	62,81	45,53	302,21	1540,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 6						
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180	5,40	5,20	39,30	223,00	7.7/4/1
	Кофейный напиток	180	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Сыр	13	2,09	2,66	0,00	32,22	7.435/3
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	418	13,13	15,85	78,93	507,67	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	50	0,70	4,00	7,30	62,00	7.425/4/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,40	47,00	8,80	79,00	7.043с-1
	Бефстроганов из мяса свинины	80	15,90	15,50	0,80	211,00	7.н134
	Картофельное пюре	150	2,40	3,60	16,70	169,50	7.021
	Компот из изюма	180	0,00	0,00	23,00	90,00	7.078
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	675	23,60	70,70	72,64	693,90	
Полдник	Ватрушка с творогом	90	9,92	10,48	38,8	285,6	7.103
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	64,80	7.11/10/1
	Итого за полдник:	270	10,10	10,57	47,17	350,40	
	Итого за день :	1513	47,58	97,27	213,89	1620,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 7						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,90	5,40	29,30	185,00	7.11/4/1
	Какао с молоком	180	3,90	3,50	24,50	135,00	7.14/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Итого за завтрак:	405	11,84	13,69	74,43	457,45	
Второй завтрак							
	Яблоко	150	0,26	0,17	11,41	52	7.346
	Итого за второй завтрак:	150	0,26	0,17	11,41	52	
Обед							
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит. маслом	50	2,25	15,20	6,90	169,14	7.19/1/2
	Суп гороховый с мясом	180	5,92	2,62	12,62	97,80	7.086
	Кнели мясные паровые	80	12,00	15,60	2,64	206,40	7.27/8
	Греча отварная с овощами	150	4,09	5,48	25,12	126,15	7.368
	Напиток из вишни	180	0,30	0,00	17,30	64,00	7.15/1
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	675	27,76	39,50	80,62	745,89	
Полдник							
	Макароны с сыром	130	4,66	4,05	21,75	152,86	7.43-2/3/2
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,32	9,84	46,8	4.9/13
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	64,80	7.10/10/1
	Итого за полдник:	335	6,36	4,46	39,96	264,46	
	Итого за день :	1565	45,96	57,82	206,42	1519,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>	<i>День 8</i>						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	4,80	4,60	25,70	160,00	7.8/4/1
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	2021/30/10
	Батон	40	3,37	1,31	23,13	117,45	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	425	9,61	10,94	60,10	371,50	
Второй завтрак	Напиток из клюквы	100	0,60	0,50	10,40	48,00	7.15/15/1
	Итого за второй завтрак:	100	0,60	0,50	10,40	48,00	
Обед							
	Суп рыбный со сметаной	200	4,89	6,26	18,3	123,6	7.423
	Бигус с мясом кур	200	5,80	3,70	6,90	208,00	7.350/2
	Компот из сухофруктов	180	0,10	0,10	13,5	54,00	4.6/10
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	615	13,99	10,66	54,74	468,00	
Полдник							
	Сырники из творога	150	14,60	5,30	20,67	190,67	7.077/1
	Сгущенное молоко	20	1,18	0,94	15,00	73,20	7.351
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36,00	7.10/10/1
	Итого за полдник:	350	16,05	6,33	44,22	299,87	
	Итого за день :	1490	39,65	28,43	169,46	1187,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 9						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,90	5,40	29,30	185,00	7.15/4/1
	Кофейный напиток	180	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	405	10,54	13,39	68,93	437,45	
Второй завтрак	Напиток из смородины	100	1,00	0,04	7,30	44	7.15/14/1
	Итого за второй завтрак:	100	1,00	0,04	7,30	44	
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,13	4,10	11,30	77,54	7.291/1
	Борщ Приморский с морской капустой со сметаной	180	2,60	4,10	1,50	98,00	4.4/2
	Горбуша порционная с овощами/ Котлеты из кеты	80	11,30	11,60	11,50	190,00	7.4//7/2
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,00	4,30	27,13	226,20	7.45/3
	Компот из кураги	180	0,27	0,01	15,75	64,80	7.110/2
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	685	20,50	24,71	83,22	738,94	
	Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,25	2,10	52,20	249,00
Чай с сахаром		180	0,18	0,09	8,37	34,20	7.10/10/1
Йогурт порционный		125	2,80	3,20	11,30	85,00	7.79/5/1
Итого за полдник:		365	8,23	5,39	71,87	368,20	
Итого за день :		1555	40,27	43,53	231,32	1588,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 10						
Завтрак	Каша ячневая молочная со слив.маслом	180	5,40	4,70	30,30	176,00	7.14/4/1
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	2021/30/10
	Сыр	13	2,09	2,66	0,00	32,22	7.435/3
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	438	11,93	13,55	62,13	406,67	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,70	0,15	15,15	69	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	150	0,70	0,15	15,15	69,00	
Обед							
	Суп крестьянский с курой и сметаной	180	3,90	4,80	12,60	102,00	7.55с/5
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	60	1,10	4,15	4,83	62,08	7.333
	Рулет из говядины с яйцом	180	2,00	3,20	13,90	84,00	7.180-6
	Кисель " Витошка"	180	0,00	0,00	23,00	90,00	7.248
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	635	10,20	12,75	70,37	420,48	
Полдник							
	Картофель отварной	150	2,90	3,40	17,50	109,00	7.63с-1
	Сельдь с/с	30	11,80	33,23	27,00	346,40	7.35/1/3
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	7.11/10/4
	Хлеб пшеничный " Солнышко"	25	1,52	0,32	9,84	46,80	7.051/1
	Итого за полдник:	385	16,40	37,04	62,71	536,40	
	Итого за день :	1608	39,23	63,49	210,36	1432,55	