

Заведующий МАДОУ детский сад № 153

Л.В. Гончарова

приказ № 58

от

Утверждаю

27.08.2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : *от 3 - 8 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 2						
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							
	Суп фасолевый с мясом	200	2,70	4,40	18,30	117,00	7.32/2
	Азу	180	9,59	5,49	2,25	108,21	7.33/9-410
	Огурец порционный	60	3,6	0,10	9,80	55,00	7.057/1
	Компот из изюма	180	2,9	3,4	17,50	109,00	7.2/3/2
	Хлеб ржаной	35	0,00	0,00	23,00	90,00	7.078
							7.003-1
	Итого за обед:	655	18,79	13,39	70,85	479,21	
Полдник							
	Мясоовощная запеканка	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 :	1578	48,15	32,08	203,66	1293,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			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							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,04	7,30	44	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,04	7,30	44	
Обед							
	Суп куриный с макаронными изделиями	200	3,72	1,96	5,60	58,81	7.47-с/4
	Горбуша с овощами	100	9,69	5,17	4,86	136,06	7.н355
	Рис отварной со сливочным маслом	100	2,48	3,76	19,71	126,60	7.179-1
	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,02	9,21	40,25	4.6/10
	Икра кабачковая	50	3,60	0,10	9,80	55,00	7.275/1
	Хлеб ржаной	35	6,6	1,2	41,80	181,00	7.003-1
	Итого за обед:	685	26,36	12,21	90,98	597,72	
Полдник	Рагу овощное	150	5,60	4,60	6,50	85,00	7.038/1
	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 :	1665	47,30	32,25	194,32	1262,17	

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							
	Мандарины	150	0,75	0,15	15,15	69,00	7.301
	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 говядины	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	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	№ рецеп туры
			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							
	Сок фруктовый	200	0,50	0,50	8,00	40	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	200	0,50	0,5	8	40	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с зеленью	60	1,10	4,15	4,83	62,08	7.288
	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
	Напиток витаминный "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 :	1665	62,81	45,53	302,21	1540,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			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							
	Напиток смородина	150	0,75	0,15	15,15	69,00	7.15/14/1
	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	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 7						
Завтрак	Каша пшенная 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							
	Груша	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 шиповник	180	0,30	0,00	17,30	64,00	7.15/10/3
	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							
	Омлен натуральный	130	4,66	4,05	21,75	152,86	7.038
	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	46,22	57,82	206,42	1519,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 8						
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							
	Сок фруктовый	200	0,60	0,50	10,40	48,00	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	200	0,60	0,50	10,40	48,00	
Обед							
	Суп рыбный со сметаной	200	4,89	6,26	18,3	123,6	7.423
	Капуста тушеная	130	5,80	3,70	6,90	208,00	7.н76с/4
	Голень куриная паровая	70	5,80	3,70	6,90	208,00	7/2/9/2
	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	19,79	14,36	61,64	676,00	
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 :	1590	46,05	32,13	176,36	1395,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			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							
	Бананы	150	1,00	0,04	7,30	120	7.283
	Итого за второй завтрак:	150	1,00	0,04	7,30	120	
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
	Рыбные тефтели (минтай)	80	11,30	11,60	11,50	190,00	7.149с/4
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	3,00	4,30	27,13	226,20	7.3/6/6
	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:	655	20,50	24,71	83,22	738,94	
Полдник							
	Манник	60	5,25	2,10	52,20	249,00	7.126/5
	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 :	1575	40,27	43,53	231,32	1664,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			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	200	0,70	0,15	15,15	69	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	200	0,70	0,15	15,15	69,00	
Обед							
	Суп картофельный с клецками , мясом кур и сметаной	180	3,90	4,80	12,60	102,00	7.111-3
	Салат из свежих помидоров с зеленью	60	1,10	4,15	4,83	62,08	7.333
	Плов с мясом свинины	180	2,00	3,20	13,90	84,00	7.4/8/1
	Напиток витаминный " 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	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 :	1658	39,23	63,49	210,36	1432,55	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239004

Владелец Гончарова Людмила Владимировна

Действителен с 15.04.2025 по 15.04.2026