

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ детский сад № 258

Е.Н. Пролубникова

М.П.

Приказ № 69/о от 25.09.2024 г.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория от 2 до 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/200	2,45	8,47	24,34	120,84	7.5/4
	Какао с молоком	180/200	3,28	1,30	13,78	97,75	7.059
	Батон с маслом, сыром	40/5/15	10,02	12,78	37,19	299,04	7.357/1
	Итого на завтрак:	384/454	15,75	22,55	75,31	517,63	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,08	0,04	14,11	92,00	7.031-7
	Итого за второй завтрак:	200	0,08	0,04	14,11	92,00	
Обед	Салат из моркови с изюмом и раст.мас.	50/60	1,20	5,08	17,32	108,21	4.12/1/1
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	180/200	14,22	2,42	21,65	83,69	7.165-1/2
	Рагу из овощей	120/130	3,22	3,60	10,37	81,72	7.180-4/1
	Тефтели из мяса паровые	60/80	1,62	15,34	10,25	129,20	7.н191/3
	Напиток из шиповника	180/200	0,04	0,00	11,07	82,22	7.15/10
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	2,53	1,24	12,00	154,00	7.062/7.003-2
	Итого за обед:	610/720	22,83	27,68	82,66	639,04	
Полдник	Запеканка творожная	150/200	11,02	7,85	20,75	210,26	7.н039-1
	Снежок	150/200	0,40	4,65	11,60	122,35	7.082-2
	Сгущенное молоко	15/20	0,12	1,30	10,92	102,60	7.351
	Итого за полдник:	315/420	11,54	13,80	43,27	435,21	
Итого за день:			50,20	64,07	215,35	1683,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180/200	3,90	6,05	18,56	154,27	7.н124с-3
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	6,82	9,98	44,62	288,44	7.429
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,61	2,31	11,61	86,89	7.13/10
	Итого на завтрак:	405/445	13,33	18,34	74,79	529,60	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,08	0,04	14,11	92,00	7/031-7
	Итого за второй завтрак:	100/150	0,08	0,04	14,11	92,00	
Обед	Огурец свежий порцион.	30/50	1,57	3,60	17,05	103,64	7.014-5
	Уха рыбацкая	180/200	1,25	3,85	9,82	81,25	7.30/2/2
	Плов из отварной говядины	120/170	3,51	4,15	24,2	159,92	7.161с/1
	Кисель из концентрата	180/200	0,45	0	15,3	63,34	7.248
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	2,90	0,6	18,0	78,35	7.062/7.003-2
	Итого за обед:	680/760	22,25	27,18	86,88	704,17	
Полдник	Шанежка с картофелем	60/80	14,75	7,69	12,79	178,68	7.148/1
	Салат из белокачанн.капусты и моркови с раст.масл.	180/200	0	0	10,6	45,21	7.055
	Чай с сахаром	40	2,80	3,3	10,4	87,78	7.354/4
	Итого за полдник:		17,55	10,99	33,79	311,67	
Итого за день:			55,74	59,12	211,99	1767,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Каша «Дружба 2» молочная с маслом сливочным	180/200	4,65	4,42	25,72	175,19	7.н026
	Батон с маслом	40/5	6,82	9,98	44,62	288,44	7.261-2
	Какао с молоком	180/200	2,47	2,51	12,31	87,26	7.285
	Итого на завтрак:	405/445	13,94	16,91	82,65	550,89	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,67	0,04	14,11	92,00	7.031-7
	Итого за второй завтрак:	200	0,67	0,04	14,11	92,00	
Обед	Салат из морской кап. и морк. с яйцом и раст.масл.	40/60	2,25	15,18	6,92	169,13	7.19/1
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	180/200	1,19	2,30	6,12	51,14	7.018/5
	Картофельное пюре	120/150	14,62	4,05	15,36	116,20	7.021
	Гуляш из отварного мяса	60/80	14,33	15,45	61,63	224,67	7.073
	Компот из сухофруктов и шиповника	180/200	2,55	0	14,69	60,99	7.7/10
	Хлеб пшеничный	40	2,44	2,8	7,70	74,00	7.062
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,40	15,46	66,97	7.003-2
	Итого за обед:	670/780	40,82	40,18	127,88	763,10	
Полдник	Суфле из рыбы	60/80	6,75	11,16	32,68	283,35	7.34
	Салат из моркови с растительным маслом	30/50	2,39	13,82	27,39	229,15	7.10/1/1
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8,52	42,54	7.354/4
	Итого за полдник:	240/280	6,75	11,16	41,20	325,89	
Итого за день:			62,18	68,29	265,84	1731,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/200	3,90	4,57	12,21	113,73	7.8/4/1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	6,82	9,98	44,62	288,44	7.429
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,17	2,17	10,94	81,96	7.13/10
	Итого на завтрак:	405/445	12,89	16,72	67,77	484,13	
Второй завтрак	Фрукты	200	0,62	0,62	18,43	171,00	
	Итого за второй завтрак:	200	0,62	0,62	18,43	171,00	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	40/60	1,10	2,67	4,79	43,04	7.133
	Суп-лапша на курином бульоне	180/200	6,84	3,39	8,42	98,49	7.20/2
	Жаркое по-домашнему	140/170	16,79	12,95	34,47	271,96	7.н070/1
	Компот из чернослива	180/200	0	0	18,83	82,85	7.028
	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,20	15,80	76,00	7.062
	Хлеб ржаной	50	2,46	0,44	15,59	67,51	7.003-2
	Итого за обед:	660/730	29,67	19,65	97,90	639,85	
Полдник	Омлет натуральный	150/200	6,42	5,82	9,82	127,74	7.н038/5
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8,52	42,54	7.354/4
	Пряник	20/30	1,19	9,18	19,32	162,30	7.081
	Итого за полдник:	350/430	7,61	15,00	37,66	332,58	
Итого за день:			50,79	51,99	221,76	1627,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180/200	3,46	4,46	18,64	145,57	7.43-2/3/1
	Батон с маслом	40/5	6,82	9,98	44,62	288,44	7.035
	Какао с молоком	180/200	2,09	2,11	10,39	73,89	7.059
	Итого на завтрак:	405/445	12,37	16,55	73,65	507,90	
Второй завтрак	Фрукты	200	1,14	0,25	131,05	151,56	
	Итого за второй завтрак:	200	1,14	0,25	131,05	151,56	
Обед	Помидор порционный	40/60	0,75	4,75	7,44	72,00	7.098/1
	Суп гороховый с мясом со сметаной	180/200	6,65	1,73	18,67	123,67	7.н066-2
	Бигус с мясом	130/180	14,96	15,39	15,99	227,15	7.061/2
	Компот из кураги	180/200	0,39	0	17,25	72,05	7.110
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,29	16,67	77,00	7.062
	Хлеб ржаной	50	2,59	0,48	16,43	71,13	7.003-2
	Итого за обед:	630/730	27,94	22,64	92,45	643,00	
Полдник	Манник	60/80	4,34	6,50	19,31	168,97	7.103/4
	Салат из белокачан. капусты с морков. и раст.масл	40/60	1,42	8,97	10,97	139,83	7.055
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8,52	42,54	7.354/4
	Мармелад	20/30	0,009	0	18,30	70,90	7.304
	Итого за полдник:	280/340	5,76	15,47	38,80	422,24	
Итого за день:			47,21	54,91	335,95	1724,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 6						
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливоч.	180/200	3,96	3,58	19,52	139,98	7.043
	Батон с маслом и с сыром	40/5/9	10,02	12,78	37,19	299,04	7.357/1
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,69	1,69	8,50	63,70	7.13/10
	Итого на завтрак:	414/454	15,67	18,05	65,21	502,72	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	14,11	92,00	7.031-7
	Итого за второй завтрак:	200	0,04	0,04	14,11	92,00	
Обед							
	Борщ с мясом со сметаной	200/250	4,32	4,11	16,99	221,81	7.254
	Запеканка картофельная с мясом	110/130	1,72	1,98	16,24	47,34	7.36/8/1
	Соус сметанный	40/50	18,30	9,60	22,86	147,80	7.16/11
	Компот из чернослива и изюма	180/200	0,15	0	11,15	46,99	7.5/10
	Хлеб ржаной	50	0,20	0,30	12,54	54,30	7.003-2
	Хлеб пшеничный	40	0,03	0,02	10,00	57,60	7.062
	Итого за обед:	690/810	27,07	16,46	108,43	673,84	
Полдник	Запеканка творожная	150/200	7,90	9,73	17,58	170,25	7.н039-1
	Сгущенное молоко	20/25	2,96	1,10	17,24	41,48	7.351/2
	Кефир	150/200	0,12	3,37	4,32	599,07	7.075-3
	Итого за полдник:	270/355	10,98	14,20	140,49	810,80	
Итого за день:			53,76	48,75	328,24	2034,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 7						
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливоч.	180/200	3,04	4,15	14,80	111,09	7.н162
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	6,82	9,98	44,62	288,44	7.429
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,58	1,59	8,22	61,05	7.13/10
	Итого на завтрак:	405/445	11,44	15,72	67,64	460,58	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	14,11	92,00	7.031-7
	Итого за второй завтрак:	200	0,04	0,04	14,11	92,00	
Обед	Суп крестьянский на курином бульоне	180/200	9,18	11,45	14,52	135,42	7.018
	Капуста тушеная	150/200	18,49	8,49	27,59	199,80	7.8/3/4
	Мясо кур отварное	60/80	0,35	7,39	21,68	181,56	7.1/9/1
	Компот из кураги и изюма	180/200	0,20	0	11,15	46,46	7.138
	Хлеб ржаной	50	0,23	0,35	12,21	52,85	7.003-2
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,23	16,00	68,00	7.062
	Итого за обед:	630/740	30,85	27,91	103,15	684,09	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	100/150	6,20	7,65	21,12	198,83	7.123/1/1
	Чай с сахаром	180/200	0	0	8,52	33,18	7.354/4
	Вафли	30/40	0,75	4,75	7,44	172,00	7.309/5
	Итого за полдник:	310/390	6,95	12,40	37,08	404,01	
Итого за день:			49,28	56,07	236,09	1641,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 8						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	180/200	2,66	3,53	13,25	155,69	7.8/4/1
	Батон с маслом	40/5	6,82	9,98	44,62	288,44	7.035
	Какао с молоком	180/200	1,60	1,60	8,06	60,57	7.059
	Итого на завтрак:	405/445	11,08	15,11	65,93	504,70	
Второй завтрак	Фрукты	200	1,14	0,25	131,05	151,56	
	Итого за второй завтрак:	200	1,14	0,25	131,05	151,56	
Обед	Салат из белок.капусты с морк. и растит.масл	50/60	1,72	5,10	8,88	79,43	7.001
	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	180/200	11,22	20,01	5,03	146,56	7.7/2
	Каша гречневая с овощами	120/150	1,62	1,54	64,09	182,62	7.44/3/4
	Печень по-строгановски	50/80	12,14	5,46	2,96	121,05	7.9/8/2
	Компот из чернослива	180/200	0,20	0	10,99	46,03	7.028
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,3	10,66	46,15	7.003-2
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,2	15,64	36,50	7.062
	Итого за обед:	670/780	30,94	27,15	107,59	658,34	
Полдник	Рыба отварная под маринадом	80/100	4,48	8,19	19,08	183,82	7.2/7/2
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40/60	0,41	0,92	2,54	91,85	7.133
	Чай с сахаром	180/200	0	0	7,45	32,76	7.354/4
	Итого за полдник:	300/360	4,89	9,11	29,07	308,43	
Итого за день:			48,05	51,62	333,64	1623,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 9						
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/200	4,77	4,16	22,24	199,29	7.11/4/4
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	6,82	9,98	44,62	288,44	7.429
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,41	1,40	7,76	56,43	7.13/10
	Итого на завтрак:	405/445	13,00	15,54	74,62	544,16	
Второй завтрак	Фрукты	200	1,14	0,25	131,05	151,56	
	Итого за второй завтрак:	200	1,14	0,25	131,05	151,56	
Обед	Огурец свежий порционный	40/60	0,33	0,84	1,52	13,77	7.014-5
	Суп из свежей рыбы с крупой	180/200	11,01	12,71	6,94	158,73	7.424/3
	Котлета из мяса	60/80	10,00	10,25	1,84	161,72	7.н163/5
	Пюре розовое	110/130	3,66	3,66	22,79	136,53	7.047
	Компот из сухофруктов	180/200	0,01	0	12,52	52,53	7.115
	Хлеб ржаной	50	1,91	0,34	12,08	52,30	7.003-2
	Хлеб пшеничный	40	2,44	0,35	1,75	69,25	7.050
	Итого за обед:	660/760	29,36	28,15	59,44	644,83	
Полдник	Салат из капусты со сладкой кукурузы	40/60	1,67	3,37	9,09	177,91	7.425/1
	Чай с сахаром	180/200	0	0	7,45	32,78	7.354/4
	Ватрушка с повидлом	60/80	1,50	1,96	14,88	108,00	7.150
	Итого за полдник:	280/360	3,17	5,33	31,45	318,69	
Итого за день:			46,67	49,27	296,56	1659,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 10						
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	180/200	7,70	4,16	2,60	199,00	7.4/4
	Батон	40	6,82	9,98	44,62	188,44	7.189-5
	Повидло	20	0,05	0	8,95	145,08	7,185
	Какао с молоком	180/200	0,49	1,40	7,04	37,60	7.059
	Итого на завтрак:	420/460	15,01	15,54	54,26	570,12	
Второй завтрак	Фрукты	200	1,14	0,25	131,05	151,56	
	Итого за второй завтрак:	200	1,14	0,25	131,05	151,56	
Обед	Помидор порционный	40/60	0,40	20,01	3,51	24,42	7.098/1
	Свекольник с мясом со сметаной	180/200	4,56	1,54	7,86	199,38	7.258/3
	Макаронные изделия отварные	150/180	8,68	5,46	8,42	176,10	7.н151-2
	Бефстроганов из отварного мяса	60/80	51,13	55,39	32,65	94,14	7.8/8
	Компот из изюма	180/200	0,14	0	12,54	52,60	7.078
	Хлеб ржаной	50	1,95	0,3	12,33	53,39	7.003-2
	Хлеб пшеничный	40	2,23	0,2	13,22	30,96	7.062
	Итого за обед:	640/725	17,96	27,51	57,88	656,85	
Полдник	Лакомка	60/80	13,44	7,65	29,39	185,20	7.34
	Салат из отвар.картоф.,моркови,свеклы с солен.огурц и растит.масл.	40/60	1,32	6,08	10,25	110,28	7.29/1
	Чай с сахаром	180/200	0	0	7,45	36,04	7.354/4
	Итого за полдник:	280/340	14,76	13,73	47,09	331,52	
Итого за день:			48,87	57,03	290,28	1683,97	