

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №28» г.Костерево-1

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ «Детский сад № 28»

Е.Н. Турыхина

Приказ №16 от 09.01.2023 г.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

с 10,5 часовым пребыванием детей

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	165	10,21	11,0	24,98	239,79	32
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	54
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,4	66
Итого завтрак		411	13,37	14,65	56,9	412,55	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	15	67,5	61
Итого 2 завтрак		150	0	0	15	67,5	
Обед	Помидор свежий	50	0,4	0,06	1,26	7,0	41
	Суп с клецками на м/б	200	4,12	5,64	15,16	157,44	9
	Ленивые голубцы с мясом	180	13,16	13,18	16,81	239,78	27
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	58
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,90	49,5	63
Итого обед		675	23,27	20,34	87,95	655,22	
Полдник	Омлет	130	9,42	10,87	3,85	149,92	46
	Икра кабачковая	50	0,6	4,0	3,85	50,0	42
	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	19,6	80,0	60
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,90	49,5	63
Итого полдник		405	11,67	15,17	37,2	329,42	
Итого за первый день		1641	48,31	50,7	197,05	1464,69	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

2 день							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25,0	222,38	3
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	56
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,4	66
Итого завтрак		446	14,58	19,09	67,08	494,92	
2 завтрак	Фрукты (апельсины)	100	0,4	0,27	8,13	43,07	70
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,27	8,13	43,07	
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,06	1,26	7,0	41
	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101,52	11
	Котлета куриная	70	10,86	12,26	12,57	208,13	87
	Сложный гарнир	150	3,14	5,18	9,09	116,7	35
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,9	60,0	59
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	63
Итого обед		760	26,58	19,9	95,3	697,15	
Полдник	Сырники творожные	150	21,46	15,58	16,32	312,39	49
	Сладкая подлива	30	1,2	0	18,3	73,2	44
	Сок фруктовый	175	0	0	17,5	78,75	61
Итого полдник		355	22,66	15,58	52,12	464,34	
Итого за второй день		1661	64,22	54,84	222,63	1699,48	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
Завтрак	Каша пшениная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	1
	Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,58	118,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,4	66
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,0	67
Итого завтрак		461	17,5	22,02	64,02	524,14	
2 завтрак	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,87	47,07	68
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,87	47,07	
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,4	0,55	1,26	7,0	41
	Свекольник на м/б со сметаной	200	1,64	4,0	11,28	87,8	13
	Плов с отварным мясом	180	13,32	13,14	33,12	298,8	26
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	58
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,90	49,5	63
Итого обед		675	20,95	19,15	100,38	644,6	
Полдник	Салат картофельный «Зимний»	150	2,36	6,29	11,74	113,04	39
	Яйцо вареное	25	3,81	3,45	0,21	47,1	72
	Рыба отварная	40	7,13	0,37	0,18	57,0	7
	Чай	200	0	0	0	0	54/1
	Вафли	30	1,02	9,06	13,35	159,0	64
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,90	49,5	63
Итого полдник		470	15,98	19,47	35,38	425,64	
Итого за третий день		1706	54,82	61,04	209,65	1641,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	7,9	12,73	32,93	278,95	2
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	54
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,4	66
Итого завтрак		446	11,24	16,38	64,85	451,71	
2 завтрак	Йогурт (ряженка)	170	4,93	4,25	7,14	91,8	57
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	65
Итого 2 завтрак		200	7,15	7,07	29,07	213,9	
Обед	Салат из свеж. огурца помидора	50	0,54	3,08	1,73	36,86	84
	Рассольник с курицей и сметаной	200	6,15	2,07	12,24	119,95	14
	Сердце тушеное в сметане	80	20,93	14,69	4,58	243,2	63/2
	Гречка рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	4
	Сок фруктовый	175	0	0	17,5	78,75	61
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	63
Итого обед		745	42,47	28,83	117,59	953,07	
Полдник	Оладьи	150	8,46	13,54	45,7	337,85	50
	Сладкая подлива	30	1,2	0	18,3	73,2	44
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	56
	Яблоки свежие	52	0,21	0,21	5,13	24,48	68
Итого полдник		432	14,45	18,79	90,63	580,87	
Итого за четвертый день		1823	75,31	71,07	302,14	2199,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Завтрак	Суфле творожное	170	24,31	15,27	20,88	327,76	48
	Сгущенное молоко	30	1,5	2,49	16,8	96,2	45
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	56
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,4	66
Итого завтрак		446	33,59	26,43	79,76	591,7	
2 завтрак	Фрукты (груши)	100	0,4	0,27	10,27	47,07	69
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,27	10,27	47,07	
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	37
	Суп с фрикадельками	180	6,5	5,3	14,52	191,0	76
	Рыба тушеная в овощах	70	6,77	3,47	30,32	70,88	24
	Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,05	123,9	54
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	58
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	63
Итого обед		720	24,48	18,25	121,69	733,23	
Полдник	Пирог с печенью	140	8,48	0,91	56,82	275,0	82
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	54
	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,91	32,95	68
Итого полдник		410	8,9	1,21	75,07	353,51	
Итого за пятый день		1676	67,37	46,16	286,79	1830,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
Завтрак	Омлет	150	10,87	12,54	4,44	172,98	46
	Икра кабачковая	45	0,54	3,6	3,47	45,0	42
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	54
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,4	66
Итого завтрак		441	14,75	19,79	39,83	390,74	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	15	67,5	61
Итого 2 завтрак		150	0	0	15	67,5	
Обед	Соленый огурец	22	0,18	0,02	0,6	2,9	41
	Суп вермишелевый на к/б	200	1,75	2,28	11,44	73,2	10
	Овощное рагу с курицей	180	19,08	21,42	17,82	228,15	28
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	58
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	63
Итого обед		672	28,25	25,48	94,48	604,55	
Полдник	Блины	150	11,3	17,65	62,8	427,95	51
	Сладкая подлива	30	1,2	0	18,3	73,2	44
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	56
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,87	47,07	68
Итого полдник		480	17,48	23,09	112,47	693,56	
Итого за шестой день		1743	60,48	68,36	261,78	1756,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 день							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,34	8,5	21,86	187,0	6
	Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,58	118,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,0	67
Итого завтрак		455	16,88	17,63	60,0	463,8	
2 завтрак	Фрукты (апельсины)	100	0,4	0,27	8,13	43,07	70
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,27	8,13	43,07	
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	37
	Щи с курицей и сметаной	200	0,91	3,91	5,39	61,6	17
	Котлета рыбная в см/с	70	6,83	3,81	24,81	99,75	23
	Рис отварной	150	3,68	6,0	33,83	204,54	
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,9	60,0	59
	Хлеб пшеничный	29	2,18	0,84	14,91	75,98	62
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	63
Итого обед		749	17,77	18,36	118,82	647,02	
Полдник	Запеканка творожная	170	24,11	15,35	16,87	308,26	47
	Сгущенное молоко	30	1,5	2,49	16,8	96,2	45
	Чай	200	0	0	0	0	54/1
	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,91	32,95	68
Итого полдник		470	25,89	18,12	40,58	437,41	
Итого за седьмой день		1774	60,94	54,38	227,53	1592,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,82	5,6	23,34	161,34	7
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	56
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,4	66
Итого завтрак		446	12,6	14,27	65,42	433,88	
2 завтрак	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	71
Итого 2 завтрак		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Обед	Помидор свежий	50	0,4	0,06	1,26	7,0	41
	Суп фасолевый на м/б	200	5,76	0,68	19,16	118,06	12
	Гуляш мясной	70	23,09	23,38	4,56	320,46	259
	Гречка отварная	150	8,55	7,23	41,18	270,51	4
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	58
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,90	49,5	63
Итого обед		715	43,39	32,81	120,88	967,03	
Полдник	Винегрет	150	1,93	6,23	10,08	109,88	40
	Сельдь с/с	25	4,0	2,0	0	34,25	25
	Чай	200	0	0	0	0	54/1
	Вафли	30	1,02	9,06	13,35	159,0	64
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,90	49,5	63
Итого полдник		430	8,6	17,59	33,33	350,83	
Итого за восьмой день		1691	66,09	65,17	240,63	1849,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,54	7,46	26,8	192,0	5
	Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,58	118,0	55
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,0	67
Итого завтрак		455	16,08	16,59	64,94	468,8	
2 завтрак	Йогурт (ряженка)	170	4,93	4,25	7,14	91,8	57
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	65
Итого 2 завтрак		190	6,41	6,13	21,76	173,2	
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,99	4,23	2,95	54,46	38
	Суп рыбный	200	6,88	6,72	11,46	133,6	16
	Рулет мясной	70	15,37	6,51	0,72	141,59	18
	Макароны отварные	150	4,86	2,87	33,86	171,84	18
	Сок фруктовый	175	0	0	17,5	78,75	61
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,90	49,5	63
Итого обед		710	32,75	21,79	96,95	734,54	
Полдник	Омлет	130	9,42	10,87	3,85	149,92	46
	Оладьи из печени в см/с	80	5,68	5,78	4,37	126,74	22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	54
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,90	49,5	63
Итого полдник		435	16,89	16,97	29,46	371,72	
Итого за девятый день		1790	72,13	61,48	213,11	1632,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,6	9,0	20,64	187,04	8
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	56
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,4	66
Итого завтрак		446	14,2	17,67	62,72	459,58	
2 завтрак	Сок фруктовый	151	0	0	15,1	67,95	61
Итого 2 завтрак		151	0	0	15,1	67,95	
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,06	1,26	7,0	41
	Борщ с мясом и сметаной	200	11,86	1,74	5,42	64,98	18
	Жаркое подомашнему	180	6,75	4,79	13,19	204,53	30
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	58
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	62
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	63
Итого обед		700	26,25	8,35	84,49	577,01	
Полдник	Капуста тушеная	150	2,01	3,77	6,76	73,0	36
	Яйцо вареное	50	7,62	6,9	0,42	94,2	72
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	54
	Выпечка (булка)	80	5,78	11,0	38,3	207,33	52
Итого полдник		480	15,55	21,69	56,82	420,09	
Итого за десятый день		1777	56,0	50,47	228,71	1575,46	

	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	1641	48,31	50,7	197,05	1464,69
2	1661	64,22	54,84	222,63	1699,48
3	1706	54,82	61,04	209,65	1641,45
4	1823	75,31	71,07	302,14	2199,55
5	1676	67,37	46,16	286,79	1830,31
6	1743	60,48	68,36	261,78	1756,28
7	1774	60,94	54,38	227,53	1592,1
8	1691	66,09	65,17	240,63	1849,54
9	1790	72,13	61,48	213,11	1632,86
10	1777	56,0	47,71	219,13	1523,63
Итого за 10 дней	17282	625,67	580,91	2380,44	17189,89
Среднее значение за период	1728	62,57	58,09	238,0	1718,99