

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МУНЯКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОСИНКА»



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Л.В. Самофал
31.05

2024 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на период с 01 июня 2024 г. по 30 сентября 2024 г
возрастная категория : от 1.5 до 3-х лет / от 3-х до 7 лет

длительность пребывания детей в детском саду: 11- 12 часов.

Меню составлено по сборнику рецептов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» . под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, М. Дели принт, 2011.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3-х лет/ 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	N рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
8-30 - 9-00	Каша жидкая геркулесовая	150/180	3,25	4,7	20,55	137	0,84	185
	Чай с лимоном	150/180	0,11	0,02	10,2	42	2,84	393
	Бутерброд с джемом	30/8 40/10	1,81	2,86	20,04	113	0,48	2
Итого завтрак			5,17	7,58	50,79	292	4,16	
2-завтрак								
10-30	Сок фруктовый	150/200	1,0	-	20,0	190	6,0	399
Итого 2 завтрак			1,0	-	20,5	190	6,0	
Обед								
12-15 -13-00	Салат из свежих помидоров	30/50	0,57	3,1	2,37	40,0	9,55	14
	Борщ с картофелем	150/180	4,94	5,77	13,71	124	44,27	58
	Гуляш из отварного мяса	85/105	12,84	6,47	9,39	1,46	4,07	277
	Макаронные изделия с маслом	65/75	4,76	3,66	22,85	143	-	205
	Кисель из плодов и ягод свежих	150/180	0,12	0,04	24,7	99	3,6	378
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105		
Итого обед			26,48	19,54	94,52	657	61,49	
Уплотнённый полдник								
16-00-16-15	Салат из свежих огурцов с луком	30/50	0,37	2,03	1,18	33	2,85	13
	Картофельное пюре	100/110	4,07	7,85	26,54	193	13,24	321
	Рыба тушеная с овощами	50/70	10,93	6,23	1,72	132	1,13	247
	Молоко кипяченое	150/180	5,48	4,88	7,07	102	2,46	400
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107		

	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92		
Итого полдник			25,29	25,97	98,09	659	19,68	
Итого за 1 день:			57,94	53,09	263,4	1798	91,33	
День 2								
Завтрак								
8-30 - 9-00	Каша жидкая гречневая	150/180	5,32	4,62	28,1	174	0,6	185
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,16	15,82	107	0,6	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7 40/10	3,06	9,44	18,28	170	-	1
Итого завтрак			12,05	17,22	62,2	451	1,2	
2-завтрак								
10-30	Фрукты (яблоко)	95/100	0,4	0,4	9,8	94	10	368
Итого 2 завтрак		50/60	0,4	0,4	9,8	94	10	
Обед								
12-15 -13-00	Салат летний	30/50	0,62	2,6	3,22	38	9,35	16
	Суп с рыбными консервами	150/180	6,19	6,05	10,32	120	24,03	87
	Котлета мясная паровая	50/70	11,9	1,1	12,57	198	0,13	282
	Капуста тушеная	100/120	2,57	4,82	12,34	103	16,37	82
	Компот из плодов свежих	150/180	0,22	0,13	25,05	102	3,0	372
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105		
Итого обед			24,75	15,2	85	666	52,87	
Уплотнённый полдник								
16-00-16-15	Салат фруктовый с сиропом	30/50	0,25	6,18	8,73	58	6,1	43
	Вареники ленивые отварные	150/180	28,24	20,68	29,16	515	0,36	230
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	-	392
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			29,99	30,7	86,9	705	6,46	
Итого за 2 день:			67,19	63,52	243,9	1916	70,53	
День 3								
Завтрак								
8-30 - 9-00	Каша жидкая манная	150/180	2,73	3,58	22,61	131	0,6	185

	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,85	2,41	14,4	91	0,6	395
	Бутерброд с сыром	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	0,07	3
Итого завтрак			10,83	13,62	53,18	376	1,27	
2-завтрак								
10-30	Сок фруктовый	150/200	1,0	–	20,0	190	6,0	399
Итого 2 завтрак			1,0	–	20,0	190	6,0	
Обед								
12-15 -13-00	Салат из свежих помидоров	30/50	0,57	3,1	2,37	40	9,55	14
	Щи из свежей капусты со сметаной	140/170 10/10	4,37	4,22	4,82	75	29,88	67
	Жаркое по - домашнему	150/180	0,34	0,02	19,74	240	22,34	276
	Компот из плодов и ягод свежих	150/180	0,12	0,04	24,7	99	3,6	378
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			8,9	9,88	73,46	579	65,36	
Уплотнённый полдник								
16-00-16-15	Салат из моркови и яблок	30/50	0,43	2,61	3,94	41	3,48	40
	Блинчики со сгущенным молоком	150/180	10,87	6,18	67,45	468	0,17	447
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			12,8	12,63	120,4	641	3,67	
Итого за 3 день			33,53	36,13	267,04	1786	76,3	
День 4								
Завтрак								
8-30 - 9-00	Каша жидкая ячневая	150/180	3,79	0,41	29,16	136	0,66	185
	Какао с молоком	150/180	3,68	3,16	15,82	107	0,6	397
	Бутерброд с маслом	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	-	3
Итого завтрак			12,72	11,2	61,15	397	1,26	
2-завтрак								
10-30	Фрукты (груша)	95/100	0,4	0,3	10,8	96	5,0	368
Итого 2 завтрак			0,4	0,3	10,8	96	5,0	
Обед								
12-15 -13-00	Салат из свежих помидоров и огурцов	30/50	0,48	3,08	1,87	37	8,38	15

	Суп картофельный с бобовыми	150/180	7,1	4,41	4,18	113	13,57	81
	Котлета рыбная паровая	50/70	9,63	3,14	7,79	108	0,07	257
	Макаронные изделия с маслом	65/75	4,76	3,66	22,85	143	-	205
	Соус томатный с овощами	10/20	0,29	1,42	2,52	24	0,71	349
	Компот из плодов свежих	150/180	0,22	0,13	25,05	102	3,0	372
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			25,73	16,34	85,76	632	25,75	
Уплотнённый полдник								
16-00-16-15	Салат летний	30/50	0,62	2,6	3,22	38	9,35	16
	Голубцы ленивые	140/160	15,91	10,21	22,55	24,6	56,09	298
	Со сметаной	10/20	0,5	4,0	0,64	40	-	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			21,53	21,81	95,98	563	65,47	
Итого за 4 день:			60,38	49,65	253,69	1688	97,47	
День 5								
Завтрак								
8-30 - 9-00	Каша жидкая « Дружба»	150/180	3,93	4,3	26,79	160	0,62	185
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,85	2,41	14,4	91	0,6	395
	Бутерброд с сыром	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	0,07	3
Итого завтрак			12,03	14,34	57,36	405	1,29	
2-завтрак								
10-30								
	Фрукты (банан)	95/100	1,5	0,5	21	95	10	368
Итого 2 завтрак			1,5	0,5	21	95	10	
Обед								
12-15 -13-00	Салат из белокочанной капусты	30/50	0,7	2,54	4,51	44	10,41	20
	Суп картофельный с крупой	150/180	1,81	2,01	12,24	75	19,88	80
	Гуляш из отварного мяса	85/105	12,84	6,47	9,39	146	4,07	277
	Каша рассыпчатая	65/75	11,23	7,95	40,4	255	-	313

	гречневая							
	Кисель из плодов и ягод свежих	150/180	0,12	0,04	24,7	99	3,6	378
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			29,95	19,51	112,74	724	39,95	
Уплотнённый полдник								
16-00-16-15	Салат из свежих огурцов	30/50	0,37	3,03	1,18	33	2,85	13
	Омлет с овощами	150/180	12,52	28,52	4,95	320	6,0	220
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Кефир с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	401
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			17,39	36,55	75,7	592	8,87	
Итого за 5 день:			60,87	70,9	266,18	1816	60,11	
День 6								
Завтрак								
8-30 - 9-00	Каша геркулесовая жидкая	150/180	3,25	4,7	20,55	137	0,66	185
	Чай с лимоном	150/180	0,11	0,02	10,2	42	2,84	393
	Бутерброд с джемом	30/8 40/10	1,81	2,86	20,04	113	0,48	2
Итого завтрак			5,17	7,58	50,79	292	3,98	
2-завтрак								
10-30	Сок фруктовый	150/200	1,0	-	20,0	190	6,0	399
Итого 2 завтрак								
Обед								
12-15 -13-00	Салат из свежих помидоров с луком	30/50	0,57	3,1	2,37	40	9,55	14
	Борщ с мясом	150/180	7,12	5,23	9,87	115	44,28	62
	Плов из мяса птицы	150/180	18,98	13,41	43,07	359	1,94	304
	Кисель из плодов и свежих ягод	150/180	0,12	0,04	24,7	99	3,6	378
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			30,04	22,28	101,51	718	59,36	
Уплотнённый полдник								
16-00-16-15	Салат из свежих огурцов с луком	30/50	0,37	2,03	1,18	33	2,85	13
	Картофельное пюре	100/110	4,07	7,85	26,54	193	13,24	321
	Рыба тушеная с овощами	50/70	10,93	6,23	1,72	132	1,13	247
	Кефир с сахаром	150/180	5,48	4,88	7,07	102	2,46	400

	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107	-	
Итого полдник			25,29	25,97	98,09	659	19,68	
Итого за 6 день:			61,5	55,83	270,39	1859	89,02	
День 7								
Завтрак								
8-30 - 9-00	Каша пшениная жидкая	150/180	3,93	4,3	26,79	160	0,64	185
	Какао с молоком	150/180	3,68	3,16	15,82	107	0,6	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30/8 40/10	3,06	9,44	18,28	170	-	1
Итого завтрак			10,67	16,9	60,89	437	1,24	
2-завтрак								
10-30	Фрукты (яблоко)	95/100	0,4	0,4	9,8	94	10,0	368
Итого 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	94	10,0	
Обед								
12-15 -13-00	Салат летний	30/50	0,62	2,6	3,22	38	9,35	16
	Суп картофельный с вермишелью	150/180	1,93	2,04	12,31	76	19,88	49
	Шницель рубленый	50/70	11,9	1,1	12,57	76	0,13	282
	Капуста тушёная	100/110	2,58	4,82	12,34	103	16,37	132
	Компот из свежих плодов	150/180	0,22	0,13	25,05	102	3,0	372
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			20,5	11,19	86,99	622	48,72	
Уплотнённый полдник								
16-00-16-15	Салат фруктовый с сиропом	30/50	0,25	6,18	8,73	58	6,1	43
	Сырники из творога	150/180	37,2	25,32	21,52	564	0,52	237
	Кефир с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	401
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			38,95	29,34	79,26	754	6,64	
Итого за 7 день:			70,52	57,83	236,94	1907	66,60	
День 8								
Завтрак								
	Каша жидкая	150/180	2,73	3,58	22,61	131	0,6	185

8-30 - 9-00	манная							
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,85	2,41	14,4	91	06	395
	Бутерброд с сыром	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	0,07	3
Итого завтрак			10,83	13,62	53,18	376	1,27	
2-завтрак								
10-30	Фрукты (банан)	95/100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	368
Итого 2 завтрак			1,5	0,5	21,0	95	10,0	
Обед								
12-15 -13-00	Салат из свежих помидоров с луком	30/50	0,57	3,1	2,37	40	9,55	14
	Щи из св.капусты	140/170	4,37	4,22	4,82	75	29,88	67
	Со сметаной	10/10	0,25	2,0	0,34	20	-	
	Гуляш из отварного мяса	85/105	12,84	6,47	9,39	146	22,6	277
	Пюре картофельное	65/75	2,17	3,4	14,46	97	4,07	321
	Кисель из плодов и свежих ягод	150/180	0,12	0,04	24,7	99	3,6	378
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			23,57	19,73	77,58	582	69,69	
Уплотнённый полдник								
16-00-16-15	Салат из свежих огурцов	30/50	0,37	3,03	1,18	33	2,85	13
	Омлет с морковью паровой	150/180	18,46	27,26	33,88	455	24,03	225
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	401
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			23,33	35,29	104,63	727	26,9	
Итого за 8 день:			59,23	69,14	256,39	1780	107,86	
День 9								
Завтрак								
8-30 - 9-00	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	5,16	4,68	16,9	131	0,62	93
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,16	15,82	107	0,6	397
	Бутерброд с маслом	30/8 40/10	3,06	9,44	18,28	170	-	1
Итого завтрак			11,89	17,28	51,0	408	1,22	

2-завтрак								
10-30	Фрукты (банан)	95/100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	368
Итого 2 завтрак			1,5	0,5	21,0	95	10,0	
Обед								
12-15 -13-00	Салат из свежих огурцов и помидоров	30/50	0,48	3,08	1,87	37	8,38	15
	Суп картофельный с бобовыми	150/180	7,1	4,41	4,18	113	13,58	81
	Тефтели рыбные тушеные	50/70	8,51	3,02	8,81	98	0,19	261
	Рис отварной	80/90	2,67	3,94	26,9	154	1,19	315
	Соус томатный с овощами	10/20	0,29	1,42	2,52	24	0,71	349
	Компот из плодов свежих	150/180	0,22	0,13	25,05	102	3,0	372
	Хлеб ржаной	30/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			22,52	16,5	90,83	633	27,05	
Уплотнённый полдник								
16-00-16-15	Салат из свежих огурцов	30/50	0,37	3,03	1,18	33	2,85	13
	Рагу овощное с мясом	150/180	13,14	13,47	24,94	318	12,84	344
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	401
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			18,35	21,51	98,69	604	15,71	
Итого за 9 день:			54,26	55,79	261,52	1740	53,98	
День 10								
Завтрак								
8-30 - 9-00	Каша жидкая ячневая	150/180	3,79	0,41	29,16	136	0,66	185
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,85	2,41	14,4	91	0,6	395
	Бутерброд с сыром	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	0,07	3
Итого завтрак			11,89	10,45	59,73	381	1,33	
2-завтрак								
10-30	Фрукты (банан)	95/100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	368
Итого 2 завтрак			1,5	0,5	21,0	95	10,0	
Обед								
12-15 -13-00	Салат из белокочанной капусты	30/50	0,7	2,54	4,51	44	10,41	20

	Суп картофельный	150/180	1,68	2,03	11,98	73	19,88	77
	Гуляш из отварного мяса	85/105	12,84	6,47	9,39	146	4,07	277
	Каша рассыпчатая гречневая	65/75	11,23	7,95	40,4	255	-	313
	Кисель из плодов и ягод свежих	150/180	0,12	0,04	24,7	99	3,6	378
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
	Итого обед		29,82	19,53	112,48	722	37,95	
	Уплотнённый полдник							
16-00-16-15	Салат из моркови и яблок	30/50	0,43	2,61	3,93	41	3,48	40
	Макаронные изделия с сыром	150/180	11,17	10,28	31,78	264	-	206
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	401
	Итого полдник		16,1	17,89	105,28	544	3,5	
	Итого за 10 день:		59,31	48,37	298,49	1742	52,78	
	Итого за весь период		584,73	560,25	2617,94	18032	765,99	
	Среднее значение за период		58,47	56,03	261,79	1803	76,	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

Составлено: медсестра Л. В. Косянина Л. В.
Согласовано: завхоз Л. В. Огурцова Л. В.

повар Г. Е. Кабанова Г. Е.

повар О. В. Трофименко О. В.