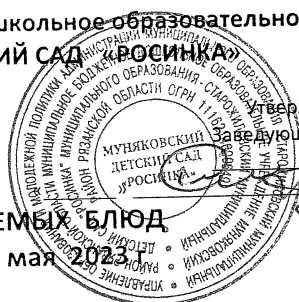


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МУНЯКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОСИНОЧКА»



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Л.В.Самофал  
2022 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на период с 01 октября 2022 г. по 31 мая 2023 г.

возрастная категория : от 1,5 лет до 3-х 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	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1. День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак 8.30- 9.00	Каша рисовая геркулесовая	150	2,67	4,5	18,04	125	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	394
	Бутерброд с маслом слив.	30/8	2,33	4,17	13,89	129	1
Итого за завтрак		338	8,15	14,39	44,97	343 (24,5%)	
Второй завтрак 10.25	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,0	95	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,0	95 (6,7%)	
Обед 12.15- 13.00	Салат из моркови с свеклой	30	0,36	0,03	3,48	17	41
	Борщ с мясом	150	5,93	4,36	8,23	96	62
	Творог из отварного творога	85	9,18	4,92	6,0	105	277
	Каша рисовая с фруктами	65	3,72	2,64	16,71	106	313
	Компот из плодов свежих	150	0,12	0,12	17,8	72	372
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,2	84	
Итого за обед		520	21,91	12,47	69,42	480 (34,3%)	
Полдник 15.00	Кисель молочный с вареньем	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Кондитерские изделия	10	0,42	1,91	19,51	46	

Итого за полдник		110	3,65	4,41	30,81	136	(9,7%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат из свек- лы с огурцами	30	0,23	1,82	0,41	20	13
	Тюфле картофель- ные	100	2,55	4,0	14,02	114	321
	Рыба туше- ная с овощами	60	7,45	4,25	1,18	87	247
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничн.	30	2,25	0,87	15,42	80	
Итого за ужин		340	12,52	10,95	41,32	235	(16,48%)
Итого за 1 день:			50,38	42,22	196,52	1383	(98,4%)
Неделя 1 День 2 (Вторник)							
Завтрак 8.30- 9.00	Каша пшенич- ная	150	1,86	3,33	23,53	132	185
	Корейский на- питок с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	395
	Трутерфог с маслом слив.	30/8	2,33	7,14	13,89	129	1
Итого за завтрак		338	6,53	12,5	48,02	331	(23,6%)
Второй завтрак 10.25	Фрукты (бананы)	95	1,43	0,48	20,0	90	368
Итого за второй завтрак		95	1,43	0,48	20,0	90	(6,4%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из свек- лы с салатом	30	0,42	1,83	2,5	28	36
	Суп-сметан- ный домашний	150	1,32	3,04	7,15	61	86
	Биточки мясные паровые	50	7,11	4,83	4,46	144	289
	Рис из овощей	100	2,4	5,09	14,27	126	137
	Кисель из пло- дов, ягод светлых	150	0,1	0,03	20,6	83	378
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84	
Итого за обед		520	13,95	15,22	69,48	526	(37,6%)
Полдник 15.00	Кисель из молока картофель	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Кондитерские изделия	10	0,42	1,91	15,51	46	

Итого за полдник		110	3,65	4,41	30,81	136	(9,4%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат фрук- товый с сметаной.	30	0,15	0,19	5,24	35	43
	Запеканка из творога.	120	2,04	14,45	16,98	315	235
	Соус молочный	10	0,19	0,45	11,32	10	351
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за ужин		310	21,45	15,02	40,53	388	(27,4%)
Итого за 2 день:			44,01	44,63	208,84	1471	(105%)
Неделя 1 День 3 (Среда)							
Завтрак 8.30- 9.00	Суп молочный вермишелевый.	150	4,3	3,9	14,1	110	93
	Какао с молочком	150	3,15	2,42	13	89	394
	Бутерброд с сметаной.	30/8	3,99	5,8	12,29	114	3
Итого за завтрак		338	11,44	12,42	39,39	316	(22,6%)
Второй завтрак 10.25	Фрукты (фрукты)	95	0,38	0,29	9,79	91	368
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,29	9,79	91	(6,5%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из огурцов.	30	0,34	0,03	6,48	16	41
	Чесн из сметан. капусты с карто.	150	3,12	3,39	4,31	59	64
	со сметаной	8	0,2	1,6	0,24	16	
	Творог по-домашнему	150	0,23	0,02	14,48	205	246
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,8	85	346
	Хлеб ржаной.	40	4,6	0,4	17,2	84	
Итого за обед		528	6,85	5,45	63,84	468	(33,4%)
Полдник 15.00	Кисломолочн. напиток	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Кондитерские изделия	10	0,42	1,91	19,51	46	

Итого за полдник		110	3,65	4,41	30,81	136 (9,7%)	
Ужин 16.30- 16.50	Салат из яблок с черносмородиной	30	0,29	0,14	8,73	48	30
	Блинчики со сгущённым молоком.	130	4,06	4,0	43,83	241	444
	Чай с сахаром.	150	0,04	0,01	6,99	28	
Итого за ужин		310	7,39	4,15	59,55	347 (24,8%)	
Итого за 3 день:			29,71	26,72	203,41	1358 (94%)	
Неделя 1 День 4 (Четверг)							
Завтрак 8.30- 9.00	Каша пшеничная древесная.	150	3,16	0,34	24,3	113	185
	Корейский напиток с молоком.	150	2,34	2,0	10,6	40	395
	Твердый сыр с маслом сливочным.	30/8	2,33	7,14	13,89	129	1
Итого за завтрак		338	7,83	9,51	48,79	312 (22,3%)	
Второй завтрак 10.25	Сок фрукто- товый.	100	0,5	-	10,0	95	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,0	95 (6,4%)	
Обед 12.15- 13.00	Салат из яблок, капусты	30	0,42	1,52	3,7	26	20
	Суп картофель- перловой крупы	150	1,51	1,64	10,2	62	80
	Котлета говяжья паровая.	50	6,88	2,24	5,56	47	257
	Макаронки отв. с сыром.	100	3,66	2,81	14,58	110	205
	Соус томат- ный с овощами.	10	0,15	0,41	1,26	12	349
	Кисель из свё- клового и яблоч-	150	0,1	0,03	20,6	83	348
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84	
Итого за обед		530	15,32	9,38	76,10	454 (32,4%)	
Полдник 15.00	Кисель молоч- ный.	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Ягодный изделие.	10	0,42	1,91	19,51	46	

Итого за полдник		110	3,65	4,41	30,81	136	(9,4%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат из светлых огурцов	30	0,23	1,82	0,41	20	13
	Овощи с оливками	130	8,14	18,54	3,22	254	220
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничн.	30	2,25	0,84	15,42	80	
Итого за ужин		340	10,66	21,24	26,34	382	(24,3%)
Итого за 4 день:			34,96	44,54	192,04	1349	(98,5%)
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак 8.30- 9.00	Каши пшеничн. пшённая	150	3,24	4,28	23,1	144	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,42	13	89	394
	Бутерброд сырный	30/8	3,99	5,8	12,29	114	3
Итого за завтрак		338	10,38	12,80	48,39	350	(25%)
Второй завтрак 10.25	Фрукты (банан)	95	1,43	0,48	20,0	90	368
Итого за второй завтрак		95	1,43	0,48	20,0	90	(6,4%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из карто- фля с сол. огурцами	30	0,41	1,56	2,54	26	22
	Суп картофельн. с бобовыми	150	5,39	3,66	3,48	94	81
	Томатное мясное	150	13,26	8,51	18,49	205	298
	Со свежими овощами	8	0,2	1,6	0,24	16	
	Компот из плодов светлых	150	0,12	0,12	17,8	42	372
	Хлеб пшеничн.	40	2,6	0,4	17,2	84	
Итого за обед		528	21,98	15,85	60,11	494	(35,5%)
Полдник 15.00	Кисло-молочн. макиток	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Кондитерские изделия	10	0,42	1,91	19,51	46	

Итого за полдник		110	3,65	4,41	30,81	136 (9,7%)	
Ужин 16.30- 16.50	Салат из морков- ки и яблок	30	0,26	1,04	2,36	26	40
	Макаронные отварные с мясным смв.	100	3,66	2,81	14,58	110	205
	Сосиска отварная	30	5,5	11,95	0,2	130	245
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Рис пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	80	
Итого за ужин		340	11,41	15,68	42,55	374 (26,7%)	
Итого за 5 день:			49,15	50,22	202,86	1447 (103,4%)	
Неделя 2. День 6 (Понедельник)							
Завтрак 8.30- 9.00	Наша тради- ционная	150	2,25	3,33	19,72	120	185
	Корейский на- питок с молоком	150	2,34	2,0	10,6	40	395
	Бутерброд с мясом и сыр.	30/8	2,33	7,14	13,89	129	1
Итого за завтрак		338	6,92	12,5	44,21	319 (22,8%)	
Второй завтрак 10.25	Сок ореховый	100	0,5	-	10,0	95	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,0	95 (6,7%)	
Обед 12.15- 13.00	Салат из бело- копаны. капуста	30	0,42	1,52	3,4	26	20
	Борщ с кар- тофельным	150	3,55	4,6	10,16	94	58
	Рисовый из мяса китайского	150	7,34	9,61	29,26	250	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,8	85	346
	Рис пшеничный	110	2,6	0,4	17,2	84	
Итого за обед		520	20,30	16,14	81,12	539 (38,5%)	
Полдник 15.00	Кисломолоч- ный напиток	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Компот тертый из фруктов	10	0,42	1,91	19,51	46	

Итого за полдник		110	3,65	4,41	30,81	136	(9,7%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,82	0,71	20	13
	Творог картофель-кекс	100	2,55	4,0	17,02	114	321
	Рыба тушеная с овощами	60	4,45	4,25	1,18	48	244
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб мясной	30	2,25	0,87	15,42	80	
Итого за ужин		370	12,52	10,95	41,32	320	(24,9%)
Итого за 6 день:			43,89	44,00	207,46	1411	(100,8%)
Неделя 2 День 7 (Вторник)							
Завтрак 8.30- 9.00	Хлеб пшеничный с маслом	150	4,34	4,55	24,11	155	185
	Хлеб с маслом	150	3,15	2,72	13,0	89	394
	Бутерброд с сыром	30/8	3,99	5,8	12,29	114	3
Итого за завтрак		338	11,51	13,04	49,50	361	(25,8%)
Второй завтрак 10.25	Фрукты (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	89	368
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	89	(6,4%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из свеклы с яблоком	30	0,42	1,83	2,5	28	36
	Суп с рыбой и консервами	150	5,18	5,04	8,6	100	84
	Котлета мясная паровая	50	8,63	7,9	6,3	144	282
	Хлеб пшеничный	100	1,98	3,41	9,49	49	82
	Кисель из ягод и ягод свеклы	150	0,1	0,03	20,6	83	348
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	14,2	84	
Итого за обед		520	18,91	23,23	44,29	518	(37%)
Полдник 15.00	Кисломолочный напиток	100	2,93	2,5	1,3	90	401
	Кондитерские изделия	10	0,42	1,91	19,51	46	

		110	3,65	4,41	30,81	136	(9,4%)
Итого за полдник							
Ужин 16.30- 16.50	Салат фруктовый с сыром	30	0,15	0,44	5,24	23	43
	Творог из творога	120	21,04	14,45	16,98	294	235
	Суп свекольный	10	0,19	0,45	11,32	10	351
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за ужин		310	21,45	15,02	40,53	358	(25,6%)
Итого за 7 день:			55,90	58,33	144,44	1463	(104,5%)
Неделя 2. День 8 (Среда)							
Завтрак 8.30- 9.00	Каша пшеничная геркулесовая	150	2,64	4,5	18,08	125	185
	Корейский мангок с яблок.	150	2,34	2,0	10,6	40	395
	Творожок с яблоком и слив.	30/8	2,33	4,14	13,89	129	1
Итого за завтрак		338	7,34	13,64	42,57	324	(23,14%)
Второй завтрак 10.25	Фрукты (бананы)	95	1,43	0,48	20,0	90	368
Итого за второй завтрак		95	1,43	0,48	20,0	90	(6,4%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из свежих огурцов с луком.	30	0,26	1,53	0,48	18	19
	Уши из свежей капусты с картош.	150	3,12	3,39	4,31	59	64
	Со свекольным	8	0,2	1,6	0,24	16	
	Творог из отв. яйца.	85	9,18	4,92	6,0	105	244
	Суп карто- фельный.	100	2,53	4,0	14,02	144	324
	Кисель из ягод и фруктов с сахаром.	150	0,1	0,03	20,6	83	348
	Рис с яблоком.	40	2,6	0,4	14,2	84	
Итого за обед		563	18,01	15,84	66,18	449	(34,21%)
Полдник 15.00	Йогурт ванильный	100	2,93	2,5	14,3	90	
	Корейские изюмники	10	0,42	1,91	19,51	46	



Итого за полдник		110	3,65	4,41	30,81	136	(9,7%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат из морковей с курагой	30	0,44	0,03	4,29	20	42
	Оладьи с повидлом	130	9,11	8,13	55,46	332	449
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за ужин		310	9,59	8,17	66,74	380	(27,14%)
Итого за 8 день:			40,02	42,60	226,30	1409	(100,64%)
Неделя 2. День 9 (Четверг)							
Завтрак 8.30- 9.00	Яйцо пшеница перемешан.	150	4,44	11,25	1,23	131	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89	397
	Бутерброд с сыром	30/8	3,99	5,8	12,29	117	3
Итого за завтрак		338	11,88	19,77	26,52	337	(24,07%)
Второй завтрак 10.25	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,0	95	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,0	95	(6,7%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из бело-копаны. Кукуруз.	30	0,42	1,52	3,7	26	20
	Суп картофельный с рисом	150	3,41	2,21	8,54	68	80
	Компота из фруктов паров.	50	6,88	2,24	5,56	77	257
	Салат из овощей с майонезом	100	3,66	2,81	17,58	140	205
	Суп томатный с овощами	10	0,15	0,41	1,26	12	349
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,8	85	376
	Кефир с сахаром	40	2,6	0,4	17,2	84	
Итого за обед		530	17,47	9,90	74,67	462	(33%)
Полдник 15.00	Рисово-молочный напиток	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Компот из фруктов	10	0,42	1,91	19,51	46	

Итого за полдник		110	3,65	4,41	30,81	136	(9,4%)
Ужин 16.30- 16.50	Винегрет овощной	130	1,44	8,02	10,94	220	45
	Динь вареная	20	2,54	2,25	0,14	32	213
	Чай с селем серым	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб перерасчетный	30	2,25	0,84	15,42	80	
Итого за ужин		330	6,60	11,15	33,52	360	(25,41%)
Итого за 9 день:			40,10	45,23	145,52	1390	(99,28%)
Неделя 2 День 10 (Пятница)							
Завтрак 8.30- 9.00	Каша пшенич. "Фруита"	150	3,24	4,28	23,1	144	185
	Корейский маринад с яблок.	150	2,34	2,0	10,6	40	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30/8	2,33	4,14	13,89	129	1
Итого за завтрак		338	7,91	13,45	44,59	343	(24,5%)
Второй завтрак 10.25	Фрукты (бананы)	95	1,43	0,48	20,0	90	368
Итого за второй завтрак		95	1,43	0,48	20,0	90	(6,4%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из свеклы с сол. огурцами	30	0,42	1,83	2,5	28	36
	Суп карто- фельный	150	1,4	1,69	9,98	61	44
	Бефстроганов из мяса	45	8,62	4,46	2,05	108	248
	со сметаной	8	0,2	1,6	0,24	16	
	Каша рисовая с маслом и сахаром	65	1,93	1,46	13,42	49	165
	Компот из яблок и плодов шиповника	150	0,1	0,03	20,6	83	348
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	14,2	84	
Итого за обед		518	15,24	15,04	66,32	459	(32,78%)
Полдник 15.00	Кисломолочн. напиток	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Компот черничный из джема	10	0,42	1,91	19,51	46	

Итого за полдник		110	3,65	4,41	30,81	136	(9,4%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат из мор- кови и яблок.	30	0,26	1,04	2,36	26	40
	Макаронные отварные с масляной смесью.	100	3,66	2,81	17,58	110	205
	сосиски отварные	30	5,5	11,95	0,2	130	275
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Ягоды перезимованные	30	2,25	0,87	15,42	80	
Итого за ужин		340	11,71	16,68	42,54	374	(26,41%)
Итого за 10 день:			39,94	50,09	207,29	1402	(100,14%)
Среднее значение за период:			113,40	45,16	199,74	14	11,30

1. Кисломолочные напитки ( йогурт, ацидофильные, кефир )
2. Кондитерские изделия ( печенье, сушки, сдобы )
3. Фрукты ( яблоки, бананы, груши )
4. Сок фруктовый, овощной, ягодный ( яблочный, грушевый )

✓ Овощи прошлого урожая ( капусту, лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Составлено: старшая медсестра Баркова Е.А.

Согласовано:

завхоз Огурцова Л.В.

повар Трофименко О.В.

повар Кабанова Г.Е.