

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МУНЯКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОСИНКА»



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

возрастная категория : от 3-х лет 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. Тютельяна, М. ДеЛи принт, 2011.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 1. День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак 8.30- 9.00	Каша тигровая геркулесовая	180	3,25	4,7	20,55	137	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,16	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом сельв.	40/40	3,06	9,44	18,28	140	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,98</b>	<b>14,3</b>	<b>54,65</b>	<b>414 (23%)</b>	
Второй завтрак 10.25	Сок фрукто-виш	100	0,5	-	10,0	95	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,0</b>	<b>95 (5,3%)</b>	
Обед 12.15- 13.00	Салат из моркови с сельдью	50	0,6	0,05	5,8	28	41
	Борщ с мясом	180	7,12	5,23	9,87	115	62
	Туши из отварного мяса	115	12,84	6,47	9,39	146	277
	Каша гречневая рассыпчатая	85	4,87	3,45	21,95	139	313
	Компот из светлых плодов	180	0,14	0,14	22,36	86	372
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>28,82</b>	<b>15,84</b>	<b>89,77</b>	<b>619 (34,4%)</b>	
Полдник 15.00	Кисло-молочный манник	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Кондитерские изделия	20	1,44	3,82	39,02	92	

Итого за полдник		120	4,34	6,32	50,32	182	(10,1%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат из светлых огурцов	50	0,38	3,03	1,18	33	13
	Желе каршофелев-мел.	130	3,31	5,2	22,13	148	321
	Желе термиче-мел. с овсянкой	80	10,93	6,23	1,42	132	247
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Желе кедров.	40	3,0	1,16	20,56	107	
Итого за ужин		480	17,68	15,64	55,58	460	(25,6%)
Итого за 1 день:			61,35	55,10	260,32	1740	(98,4%)
Неделя 1 День 2 (Вторник)							
Завтрак 8.30- 9.00	Каша пшеничная рисовая	180	1,98	3,64	25,19	147	185
	Корсетный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	97	395
	Бутерброд с маслом слив.	40/10	3,06	9,44	18,28	170	1
Итого за завтрак		410	7,89	15,49	57,87	402	(22,3%)
Второй завтрак 10.25	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95	368
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	95	(5,3%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из светл. с сол. огурцом	50	0,77	3,04	4,8	47	36
	Сыр-лапша Филеалье-я	180	1,58	3,65	8,58	73	86
	Биточки мясные паровые	40	9,96	6,76	6,66	198	289
	Рагу из овощей	130	3,13	7,13	22,64	153	137
	Кисель из свет. плодов и ягод	180	0,12	0,04	24,4	99	378
	Желе апельсиновое	50	3,25	0,5	21,5	105	
Итого за обед		660	18,75	21,72	88,26	675	(34,5%)
Полдник 15.00	Кисломолочный напиток	100	2,93	2,5	11,3	90	
	Котлетерская из овощей	20	1,44	3,82	39,02	92	

Итого за полдник		120	4,34	6,32	50,32	182	(10,9%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат фруктовый с сыром.	50	0,25	0,18	8,73	58	43
	Запеканка из творога	130	22,83	15,66	78,4	341	235
	Сыр сыростенный	20	0,38	0,9	22,64	20	351
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за ужин		380	23,52	16,76	59,76	459	(25,5%)
Итого за 2 день:			56,03	60,19	274,21	1813	(100,7%)
Неделя 1 День 3 (Среда)							
Завтрак 8.30- 9.00	Суп молочный с макарон. из фил.	180	5,16	4,68	16,9	131	93
	Какао с молоком	180	3,64	3,16	15,82	107	397
	Тутерброд с сыром.	40/10	5,25	7,63	16,17	154	3
Итого за завтрак		400	14,08	15,47	48,89	392	(21,8%)
Второй завтрак 10.25	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,8	96	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,8	96	(5,3%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из моркови.	50	0,62	0,05	5,81	26	49
	Или из свеклы, капусты с картоф.	180	4,34	4,22	4,82	75	67
	со сметаной	10	0,25	2,0	0,34	20	
	Теплое но- дошамелеу	180	0,31	0,02	17,74	246	246
	Колет из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,9	101	376
	Желе оранжевой	50	3,25	0,5	21,5	105	
Итого за обед		650	9,19	6,81	75,11	573	(31,8%)
Полдник 15.00	Кисломолочн. напиток.	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Кондитерские изделия.	20	1,44	3,82	19,02	92	

Итого за полдник		120	4,37	6,32	50,32	182	(10,1%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат из яблок с керженечем	50	0,48	0,23	14,55	132	30
	Блины с сметаной	150	8,14	4,62	50,57	278	447
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за ужин		380	8,68	4,87	75,11	450	(25,0%)
Итого за 3 день:			36,72	33,77	227,51	1693	(94,1%)
Неделя 1 День 4 (Четверг)							
Завтрак 8.30- 9.00	Каша пшеничная с маслом	180	3,79	0,41	29,16	136	185
	Корейский на- питок с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	395
	Бутерброд с маслом слив.	40/10	3,06	9,44	18,28	140	1
Итого за завтрак		410	9,70	12,26	61,84	397	(22,1%)
Второй завтрак 10.25	Сок апельсиновый	100	0,5	-	10,0	95	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,0	95	(5,3%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из горо- хов с капустой	50	0,4	2,54	4,51	44	20
	Суп картофель- ный с перловой гр.	180	1,81	2,01	12,24	45	80
	Котлета рыбная паровая	40	9,63	3,14	7,79	108	257
	Макароны отб. с маслом слив.	130	4,46	3,66	22,85	143	205
	Соус томатный с чесноком	20	0,29	1,42	2,52	24	349
	Кисель из свек- лы с яблоком	180	0,12	0,04	24,4	99	378
	Желе оранжевое	50	3,25	0,5	21,5	105	
Итого за обед		680	20,56	13,31	96,11	598	(33,2%)
Полдник 15.00	Кисель сливовый с яблоком	100	2,93	2,5	11,3	90	
	Кордунтерские изделия	20	1,44	3,82	39,02	92	

Итого за полдник		180	4,37	6,32	50,32	182	(10,1%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,03	1,18	33	13
	Овощной с овощами	150	9,39	21,39	3,42	323	220
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшенич.	40	3,0	1,16	20,56	107	
Итого за ужин		420	12,83	25,60	35,45	503	(27,9%)
Итого за 4 день:			47,96	57,49	253,72	1775	(98,6%)
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак 8.30- 9.00	Каша пшеничная	180	3,93	4,3	26,79	160	185
	Какао с молоком.	180	3,68	3,16	15,82	107	397
	Бутерброд с сыром.	40/10	5,25	7,63	16,17	154	3
Итого за завтрак		400	12,86	15,09	58,78	421	(23,4%)
Второй завтрак 10.25	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95	368
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	95	(5,3%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из карто- феля с св. огурц.	50	0,68	2,6	4,28	43	22
	Суп картофельн. с добавлением	180	7,1	4,41	4,18	113	81
	Телевизор пюре	180	15,91	10,22	22,55	246	298
	Со свежими овощами	10	0,25	2,0	0,34	20	
	Компот из св. плодов	180	0,14	0,14	21,36	86	372
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105	
Итого за обед		650	27,33	19,87	74,21	613	(34,1%)
Полдник 15.00	Кисломолочн. продукт	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Конфеты изделия	20	1,44	3,82	39,02	92	

Итого за полдник		120	4,34	6,32	50,32	182	(10,9%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат из моркови и свеклы	50	0,43	2,61	3,93	41	40
	Макаронные отварные с маслом слив.	130	4,46	3,66	22,85	143	205
	Сосиска отварная	50	9,14	19,91	0,33	214	275
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб кисельный	40	3,0	1,16	20,56	104	
Итого за ужин		450	12,42	27,36	56,09	548	(30,4%)
Итого за 5 день:			63,48	69,14	260,4	1859	(103,3%)
Неделя 2. День 6 (Понедельник)							
Завтрак 8.30- 9.00	Каша пшеничная с маслом	180	2,73	3,58	22,61	131	185
	Корейский салат с молоком.	180	2,85	2,41	14,4	91	395
	Бутерброд с маслом слив.	40/10	3,06	9,44	18,28	140	1
Итого за завтрак		400	8,64	15,43	55,29	392	(21,8%)
Второй завтрак 10.25	Сок фрукто- вый	100	0,5	-	10,0	95	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,0	95	(5,3%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из белоко- чанной капусты	50	0,7	2,54	4,51	44	20
	Борщ с карто- шкой.	180	4,94	5,44	13,41	124	58
	Желоб из мяса кнелиш	180	17,08	12,04	38,44	323	304
	Каша из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,9	101	346
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105	
Итого за обед		640	26,36	20,90	103,39	694	(38,4%)
Полдник 15.00	Кисель молочный с сахаром	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Коктейль из фруктов.	20	1,44	3,82	39,02	92	

Итого за полдник		180	4,34	6,32	50,32	182	(10,1%)	
Ужин 16.30- 16.50	Салат из свежих овощей.	50	0,38	3,03	1,18	33	13	
	Говоро картофельное.	130	3,31	5,2	22,13	148	321	
	Рыба тушеная с овощами.	80	10,93	6,23	1,42	114	247	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	392	
	Хлеб пшеничный.	40	3,0	1,16	20,56	104		
Итого за ужин		480	17,68	15,64	55,58	442	(24,6%)	
Итого за 6 день:					57,55	58,29	244,58	1823 (101,3%)
Неделя 2 День 7 (Вторник)								
Завтрак 8.30- 9.00	Каши пшеничная гречневая.	180	5,32	4,62	28,10	144	185	
	Какао с молоком.	180	3,68	3,16	15,82	104	394	
	Бутерброд с сыром.	40/10	5,25	7,63	16,14	154	3	
Итого за завтрак		400	14,25	15,41	60,09	435	(24,2%)	
Второй завтрак 10.25	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	94	368	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	94	(5,2%)	
Обед 12.15- 13.00	Салат из свеклы с сол. огурцами	50	0,71	3,04	4,18	47	36	
	Суп с рыбой и консервами	180	6,19	6,05	10,32	120	87	
	Котлета мясная паров.	70	11,9	11	12,57	198	282	
	Каша пшеничная	130	2,71	4,82	12,46	120	82	
	Кисель из св. плодов и ягод.	180	0,12	0,04	24,7	99	378	
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105		
Итого за обед		660	24,88	25,45	85,73	689	(38,3%)	
Полдник 15.00	Кисломолочный напиток.	100	2,93	2,5	11,3	90	401	
	Кокондтерские изделия.	20	1,44	3,82	39,02	92		

Итого за полдник		120	4,34	6,32	50,32	182 (10,1%)	
Ужин 16.30- 16.50	Салат фруктовой с сыром.	50	0,25	0,18	8,43	28	43
	Турецкий из твердого	130	22,83	15,66	18,4	321	235
	Соус ягодный.	20	0,38	0,9	22,64	20	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за ужин		380	23,52	16,76	59,76	419 (23,3%)	
Итого за 7 день:			67,42	64,34	265,7	1819 (101,1%)	
Неделя 2. День 8 (Среда)							
Завтрак 8.30- 9.00	Капуста печен. серкунесвая	180	3,25	4,7	20,55	137	185
	Корейская нахоток с молок.	180	2,85	2,41	14,4	91	395
	Бутерброд с маслом слив.	40/10	3,06	9,44	18,28	170	1
Итого за завтрак		410	9,16	16,55	53,23	398 (22,14%)	
Второй завтрак 10.25	Фруктовый (банан)	100	1,5	0,5	2,10	95	368
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	2,10	95 (5,3%)	
Обед 12.15- 13.00	Салат из салат. огурцов с луком.	50	0,43	2,55	1,3	30	19
	Чай из свежей лимонной с картош.	180	4,34	4,22	4,82	75	67
	Салат с капустой	10	0,25	2,0	0,34	20	
	Турецкий из от- варного мяса	115	12,84	6,44	9,39	146	277
	Турецкий карто- фельное	130	3,31	5,2	22,13	148	321
	Кисель из смет. и ягод и шокол.	180	0,12	0,04	24,7	99	378
	Кисель сметаной	50	3,25	0,5	2,5	105	
Итого за обед		475	24,57	20,98	84,18	623 (34,81%)	
Полдник 15.00	Кисломолочн. напиток.	100	2,93	2,5	11,3	90	401
	Кондитерские изделия	20	1,44	3,82	3,902	92	



Итого за полдник		120	4,34	6,32	50,32	182	(10,1%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,05	7,15	33	42
	Оладьи с повидлом	150	10,51	9,38	63,99	383	449
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за ужин		380	11,30	9,45	81,13	456	(25,33%)
Итого за 8 день:			50,90	53,80	289,86	1454	(94,44%)
Неделя 2. День 9 (Четверг)							
Завтрак 8.30- 9.00	Каша пшеничная	180	5,69	13,5	1,48	157	185
	Какао с медом	180	3,68	3,16	15,82	107	397
	Бутерброды с сыром	40/10	5,25	7,63	16,14	154	3
Итого за завтрак		410	14,62	24,29	33,44	418	(23,22%)
Второй завтрак 10.25	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,0	95	399
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,0	95	(5,3%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из белокоч. капусты	50	0,7	2,54	4,51	44	20
	Котлета рыбная паровая	40	9,63	3,14	7,49	108	257
	Макаронный отв. с мясом	130	4,46	3,66	22,85	143	205
	Сыр томаты с овощами	20	0,29	1,42	2,52	24	349
	Каша из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,9	101	376
	Суп картош. с крупой (рис)	180	4,72	2,8	10,29	85	80
	Хлеб пшеничный	50	3,25	0,5	21,5	105	
Итого за обед		680	23,44	14,08	94,36	610	(33,89%)
Полдник 15.00	Кисломолочн. напиток	100	2,93	2,5	11,3	90	407
	Котлетерс. изделия	20	1,44	3,82	39,02	92	

Итого за полдник		120	4,37	6,32	59,32	182	(10,1%)
Ужин 16.30- 16.50	Вегетарианская овощная	150	2,04	5,79	12,66	254	45
	Джинс варёные	40	5,08	4,5	9,28	64	213
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Лед клубничный	40	3,0	1,16	20,56	107	
Итого за ужин		410	10,18	11,47	43,49	465	(25,83%)
Итого за 9 день:			53,41	56,16	231,64	1470	(98,33%)
Неделя 2 День 10 (Пятница)							
Завтрак 8.30- 9.00	Капса танд. "Джусанда"	180	3,93	4,3	26,79	160	185
	Корейский на- питок с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	395
	Бутерброд с маслом сев.	40/10	3,06	9,44	18,28	170	1
Итого за завтрак		410	9,84	16,15	59,47	421	(23,39%)
Второй завтрак 10.25	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	368
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	95	(5,3%)
Обед 12.15- 13.00	Салат из свеклы с сал. огурцами	50	0,46	3,04	4,18	47	36
	Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,98	73	47
	Бефстроганов из отв. мяса	105	12,06	10,86	2,87	151	278
	со сметаной	10	0,25	2,0	0,34	20	
	Капса рассып- чатая перловая	85	2,52	2,29	22,16	127	165
	Кисель из свек- лы и ягод	180	0,12	0,04	24,7	99	348
	Лед оранжевый	50	3,25	0,5	21,5	105	
Итого за обед		660	20,64	20,76	87,73	622	(34,55%)
Полдник 15.00	Кисель из молока магнеток	100	2,93	2,5	11,3	90	
	Коктейль из фруктов	20	1,44	3,82	39,02	92	

Итого за полдник		120	4,37	6,32	50,32	182	(10,1%)
Ужин 16.30- 16.50	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	41	40
	Макаронные отварные с маслом слив.	130	4,76	3,66	22,85	143	205
	Сосиска отварная	50	9,17	19,91	0,33	217	275
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Желе с желеобразн.	40	3,0	1,16	20,56	107	
Итого за ужин		450	14,42	27,36	57,66	548	(30,44%)
Итого за 10 день:			53,47	71,09	276,78	1868	(103,78%)
Среднее значение за период:			54,86	57,94	261,71		1794,40

1. Кисломолочные напитки ( йогурт, ацидофилин, кефир.
2. Кондитерские изделия ( печенье, сушки, сушкие.
3. Фрукты ( яблоко, банан, груша.
4. Сок фруктовый, овощной, ягодный ( яблочный, апельсиновый.

✓ 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.