

Приложение 2
к приказу МБДОУ
«Детский сад № 16»
от 31.03.2021 № 98 - п

**Основное меню
приготавливаемых блюд
в МБДОУ «Детский сад № 16»**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет
Сезон: Весна – лето

Разработчик меню:
Старшая медицинская сестра
МБДОУ «Детский сад № 16»
Сергеева П.В.
Медицинская сестра
МБДОУ «Детский сад № 16»
Федорова Л.В.

**Основное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

**Возрастная
категория:** 3 - 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
618.1	Каша гречневая молочная	.200	7	9	27	215	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.1	Печенье	.030	3	3	26	146	
	итого	0.41	16	18	70	509	4
Второй Завтрак							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
	итого	0.09			9	42	2
Обед							
520.1	Горошек зеленый отварной	.060/4	2	4	4	58	6
38.01	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	.200	2	1	12	63	1
441.1	Голубцы ленивые из курицы	.230	29	29	15	433	62
88.1	Компот из апельсинов с курагой	.180	1		21	88	17
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.2	Хлеб пшеничный	.040	3	1	21	105	
	итого	0.81	41	40	91	896	86
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
913.1	Омлет с отварным картофелем	.150	9	11	13	192	15
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.2	Хлеб пшеничный	.040	3	1	21	105	
	итого	0.496	17	18	55	460	20
	ВСЕГО	1.806	74	77	225	1907	112

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето
Возрастная
категория: 3 - 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
64.1	Каша рисовая молочная	.200	6	8	29	214	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
	итого	0.41	12	15	52	391	4
Второй завтрак							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
	итого	0.09			9	42	2
Обед							
35.11	Суп гороховый на мясном бульоне	.200	4	3	12	90	4
451.1	Рыба по-польски	.080	14	6	1	115	
711.1	Соус рыбный с томатом	.050	1	2	3	36	2
517.1	Картофельное пюре	.150	4	5	21	153	25
812.1	Компот из свежих яблок	.180			17	73	5
11.08	Хлеб ржаной	.050	2		13	69	
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.735	25	18	72	560	37
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
914	Сырники с морковью	.145	24	9	27	285	2
0	Сметана	.020	1	3	1	32	
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.05	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
11.25	Печенье	.020	2	2	15	83	
	итого	0.516	33	20	68	587	7
	ВСЕГО	1.751	71	52	201	1580	50

День: среда
Неделя: первая
Сезон: Весна - Лето
Возрастная
категория: 3 - 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
67.1	Каша манная молочная	.200	7	9	27	216	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.46	Хлеб пшеничный с сыром	.040/9	6	5	21	153	
	итого	0.42	19	20	65	517	5
Второй завтрак							
1.12	Сок томатный	.100	1		3	18	10
	итого	0.1	1		3	18	10
Обед							
548.1	Икра морковная	.060	1	5	5	72	4
310.11	Суп из сборных овощей на мясном бульоне	.200	1	3	5	50	13
459.1	Тефтели мясо-крупяные из говядины	.080	14	13	10	216	2
523.02	Капуста тушеная в томатном соусе	.150	3	3	10	81	69
84.1	Кисель из яблочного сока	.180			24	101	1
11.28	Хлеб ржаной	.025	1		6	35	
11.13	Хлеб пшеничный	.040	2	1	11	54	
	итого	0.785	22	27	75	642	91
Полдник							
1.13	Сок фруктовый	.133	1		13	61	3
452.1	Рыба под омлетом	.080	12	5	1	100	
540.01	Розовое пюре	.150	3	5	18	129	19
819.1	Чай с сахаром	.180			12	48	
11.28	Хлеб ржаной	.025	1		6	35	
	итого	0.568	17	10	50	373	21
	ВСЕГО	1.873	59	58	193	1550	127

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная

категория: 3 - 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							

628.1	Каша из разных круп (гречка, рис)	.200	6	8	27	208	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.040/8	4	4	8	83	
итого		0.42	16	18	52	439	4
Второй завтрак							
1.02	Сок фруктовый	.100			10	46	2
итого		0.1			10	46	2
Обед							
221.02	Икра кабачковая с растительным маслом	.060/4	1	7	5	89	4
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
326.11	Борщ с картофелем со сметаной	.200	2	4	11	91	13
450.11	Макаронник с отварным протертым мясом С	.220	25	22	45	483	2
714.1	Соус молочный густой	.050	2	5	7	79	
89.1	Компот из апельсинов с изюмом	.180			22	92	17
11.08	Хлеб ржаной	.050	2		13	69	
11.12	Хлеб пшеничный	.023	1		4	22	
итого		0.81	36	42	122	1019	37
Полдник							
1.13	Сок фруктовый	.133	1		13	61	3
520.1	Горошек зеленый отварной	.060	2	4	4	58	6
912.1	Омлет натуральный	.095	9	12	2	150	
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
11.1	Печенье	.030	3	3	26	146	
итого		0.523	20	25	59	547	11
ВСЕГО		1.853	72	86	243	2051	54

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная

категория: 3 - 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
925.1	Пудинг из творога (запеченный)	.160	27	14	28	347	1

0	Сметана	.020	1	3	1	32	
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.040/8	4	4	8	83	
итого		0.4	33	23	51	553	2
Второй завтрак							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
итого		0.09			9	42	2
Обед							
214.1	Томаты свежие с растительным маслом	.060	1	3	2	41	15
332.1	Уха ростовская	.200	7	3	12	106	17
417.1	Биточки из говядины	.080	13	14	5	195	1
73.1	Соус молочный для запекания	.050	2	4	4	58	1
517.1	Картофельное пюре	.150	4	5	21	153	25
814.1	Компот из кураги, изюма, чернослива	.180	1		25	106	1
11.08	Хлеб ржаной	.050	2		13	69	
11.35	Хлеб пшеничный	.030	2	1	15	78	
итого		0.8	31	31	98	806	59
Полдник							
108.1	Пирожки с рисом и яйцом печеные	.110	9	9	45	303	
819.1	Чай с сахаром	.180			12	48	
итого		0.29	9	9	57	351	
ВСЕГО		1.58	74	64	215	1752	63

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
623.11	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	.200	8	9	31	237	2
912.11	Омлет натуральный	.063	6	8	1	104	
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.25	Печенье	.025	2	2	19	104	

итого		0.468	22	25	69	499	4
Второй завтрак							
1.02	Сок фруктовый	.100			10	46	2
итого		0.1			10	46	2
Обед							
222.1	Томаты консервированные	.060	1		2	12	9
336.11	Суп из овощей с клецками	.200	2	4	12	91	10
456.1	Пудинг из риса с отварной курицей запеченный С	.200	18	19	30	368	2
71.1	Соус красный с кореньями	.050	1	2	3	37	2
833.1	Компот из изюма	.180			24	99	
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.2	Хлеб пшеничный	.040	3	1	21	105	
итого		0.73	27	27	104	782	24
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
546.1	Запеканка овощная	.200	8	8	32	234	41
714.1	Соус молочный густой	.050	2	5	7	79	
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
итого		0.586	14	16	71	489	45
ВСЕГО		1.884	63	69	254	1910	76

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная

категория: 3 - 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
64.1	Каша рисовая молочная	.200	6	8	29	214	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
итого		0.41	12	15	52	391	4
Второй завтрак							
1.23	Сок фруктовый	.100			10	47	2
итого		0.1			10	47	2
Обед							
547.1	Икра свекольная	.060	1	5	6	76	7

317.11	Суп картофельный с зеленым горошком	.200	2	3	11	77	13
413.1	Суфле рыбное	.080	20	6	3	143	
73.1	Соус молочный для запекания	.050	2	4	4	58	1
517.1	Картофельное пюре	.150	4	5	21	153	25
846.1	Компот из апельсинов	.180			19	79	27
11.18	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
итого		0.795	31	23	82	680	72
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
91.02	Запеканка творожная с морковью	.150/15	24	13	22	309	2
0.04	Сметана	.015		2	1	24	
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
11.1	Печенье	.020	2	2	17	97	
итого		0.516	33	24	65	617	7
ВСЕГО		1.821	77	62	209	1735	85

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная

категория: 3 - 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
66.1	Каша молочная из геркулеса	.200	7	10	27	230	2
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.030/8	3	3	6	62	
итого		0.41	13	16	47	384	3
Второй завтрак							
1.12	Сок томатный	.100	1		3	18	10
итого		0.1	1		3	18	10
Обед							
548.1	Икра морковная	.060	1	5	5	72	4
39.02	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне Я	.200/4	2	5	7	80	24
433	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом Я	.200	16	18	21	310	23

72.1	Соус томатный на мясном бульоне	.050		2	3	33	1
811.1	Кисель из повидла или джема	.180			33	130	
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
итого		0.765	22	31	87	719	53
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
520.1	Горошек зеленый отварной	.060	2	4	4	58	6
99.1	Омлет-драчена	.100	9	11	6	164	
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
итого		0.491	18	21	35	409	11
ВСЕГО		1.766	53	68	172	1530	77

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: Весна - Лето
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
67.1	Каша манная молочная	.200	7	9	27	216	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.030/7	3	3	6	62	
итого		0.41	15	18	50	426	5
Второй завтрак							
1.23	Сок фруктовый	.0100			1	5	
итого		0.01			1	5	
Обед							
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
520.1	Горошек зеленый отварной	.060	2	4	4	58	6
319.1	Борщ украинский	.250	7	9	16	172	25
429.1	Бефстроганов из отварного мяса	.080	14	16	4	211	1
63.1	Каша гречневая рассыпчатая	.150	8	6	38	239	
814.1	Компот из кураги, изюма, чернослива	.180	1		25	106	1

11.18	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
итого		0.822	37	38	120	975	32
Полдник							
1.13	Сок фруктовый	.133	1		13	61	3
920	Пудинг из творога с рисом	.130	23	11	19	265	1
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
11.25	Печенье	.030	2	3	22	125	
итого		0.548	29	16	84	607	4
ВСЕГО		1.79	81	72	255	2012	41

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная

категория: 3 - 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
622.1	Суп молочный с макаронными изделиями	.200	7	9	29	228	2
828.12	Кофейный напиток на половинном молоке	.180	3	3	14	96	1
11.46	Хлеб пшеничный с сыром	.040/9	6	5	21	153	
итого		0.420	16	17	64	477	3
Второй завтрак							
1.23	Сок фруктовый	.100			10	47	2
итого		0.1			10	47	2
Обед							
213.1	Огурцы свежие с растительным маслом	.060/4		3	1	35	6
311.1	Суп рыбный с картофелем	.200	6	3	6	80	7
449.1	Капуста, тушенная с мясным фаршем	.230	17	17	13	277	84
810.1	Компот из апельсинов с черносливом	.180			21	87	17
11.18	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.13	Хлеб пшеничный	.040	2	1	11	54	
итого		0.76	28	25	64	603	114

Полдник							
1.12	Сок фруктовый	.073			7	34	1
1014.1	Булочка с изюмом	.084	7	8	41	262	
819.1	Чай с сахаром	.180			12	48	
	итого	0.337	7	8	60	344	2
	ВСЕГО	1.617	52	50	198	1471	121