

Приложение 2
к приказу МБДОУ
«Детский сад № 16»
от 12.04.2024 № 138 - п

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

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

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

**Основное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

**Возрастная
категория:** 3 - 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	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							
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	0.410	16	18	71	509	4
Второй Завтрак							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
	итого	0.09			9	42	2
Обед							
520.01	Салат из кукурузы консервированной	.060	1	4	7	69	
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	0.760	38	35	89	828	80
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.133	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	0.503	18	18	54	460	19
	ВСЕГО	1.763	72	71	223	1839	104

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	0.410	13	14	53	391	4
Второй завтрак							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
	итого	0.090			9	42	2
Обед							
547.1	Икра свекольная	.060	1	5	6	76	7
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
814.1	Компот из кураги, изюма, чернослива	.180	1		25	106	1
11.08	Хлеб ржаной	.050	2		13	69	
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.795	28	21	68	669	39
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
914	Сырники запеченные 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	.045	3	1	22	100	
	итого	0.516	34	19	70	580	6
	ВСЕГО	1.811	75	54	200	1682	51

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
828.12	Кофейный напиток на половинном молоке	.180	3	3	14	96	2
11.46	Хлеб пшеничный с сыром	.040/9	6	5	21	153	
итого		0.420	16	17	62	465	4
Второй завтрак							
1.12	Сок овощной	.090	1		3	16	9
итого		0.090	1		3	16	9
Обед							
548.10	Икра морковная	.060	1	5	5	72	4
310.11	Суп из сборных овощей	.200	1	3	5	50	13
459.1	Тефтели мясо-крупяные	.080	14	13	10	216	2
523.02	Капуста, тушенная 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		0.735	22	25	71	609	89
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	22
ВСЕГО		1.813	56	52	186	1463	124

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							
65	Каша пшенная молочная	.200	7	9	28	226	2
821.10	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1

11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.030/9	4	4	10	100	
итого		0.410	13	16	53	418	3
Второй завтрак							
1.02	Сок фруктовый	.090			10	46	2
итого		0.090			10	46	2
Обед							
221.02	Икра кабачковая с растительным маслом	.060	1	7	5	89	4
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
326.11	Борщ с картофелем на м/бул. со сметаной	.200/7	2	4	11	91	13
429	Бефстроганов из отварного мяса	.080	14	15	4	211	1
62	Вермишель отварная	150	6	4	36	206	
89.1	Компот из апельсинов с изюмом	.180			22	92	17
11.08	Хлеб ржаной	.050	2		13	69	
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		4	22	
итого		0.772	28	33	143	874	35
Полдник							
1.13	Сок фруктовый	.133	1		13	61	3
520.1	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	.060/4	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	.050	3		25	120	
итого		0.518	20	22	52	497	11
ВСЕГО		1.790	61	71	258	1835	51

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	
826	Какао на молоке	.200	5	6	22	166	2
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.040/9	4	4	8	83	
итого		0.420	37	27	59	628	3
Второй завтрак							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2

итого		0.090			9	42	2
Обед							
222.1	Томаты консервированные	.060	1		2	12	9
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	.050	2	4	4	58	1
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	
11.35	Хлеб пшеничный	.040	2	1	15	78	
итого		0.810	31	27	89	744	58
Полдник							
108.1	Пироги печеные с рисом и яйцом	.110	9	9	45	303	
820	Чай с лимоном	.180			13	55	3
итого		0.290	9	9	58	358	3
ВСЕГО		1.610	77	63	215	1772	66

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	593	4
Второй завтрак							
1.02	Сок фруктовый	.100			10	46	2
итого		0.100			10	46	2
Обед							
520.01	Салат из кукурузы консервированной	.060	1	4	7	69	

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		0.780	27	30	110	839	14

Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.133	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		0.593	14	16	72	489	44
ВСЕГО		1.941	63	71	261	1967	64

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	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
итого		0.410	13	14	53	391	4

Второй завтрак							
1.23	Сок фруктовый	.100			10	47	2
итого		0.100			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	.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	32	23	82	680	73
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.080	1		12	55	2
91.02	Запеканка творожная с морковью	.150	24	12	21	290	2
0.04	Сметана	.015		2	1	24	
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.12	Хлеб пшеничный	.045	3		22	100	
итого		0.470	33	20	64	577	6
ВСЕГО		1.775	78	57	209	1695	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
826	Какао на молоке	.200	5	6	22	166	2
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.030/9	3	3	6	62	
итого		0.410	13	16	47	384	3
Второй завтрак							
1.12	Сок овощной	.100	1		3	18	10
итого		0.100	1		3	18	10
Обед							
222.1	Томаты консервированные	.060	1		2	12	9
39.02	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	.200	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	25	84	659	57
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.106	1		12	55	2
520.1	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	.060/4	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	0.471	18	21	35	409	10
	ВСЕГО	1.746	54	62	169	1470	80

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							
65	Каша пшенная молочная	.200	7	9	28	226	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.030/9	3	3	6	62	
	итого	0.410	16	18	52	436	4
Второй завтрак							
1.23	Сок фруктовый	.0100			1	5	
	итого	0.100			1	5	
Обед							
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
520.1	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	.060/4	2	4	4	58	6
319.1	Борщ украинский со сметаной	.200	2	4	12	91	18
326.10	Печень, тушенная в сметане	.100	14	4	5	114	26
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	0.792	32	21	117	796	51
Полдник							
1.13	Сок фруктовый	.106	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	.050	3		25	120	
	итого	0.466	31	16	90	642	4
	ВСЕГО	1.768	79	55	260	1879	59

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)	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
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	62	465	3
Второй завтрак							
1.23	Сок фруктовый	.100			10	47	2
	итого	0.100			10	47	2
Обед							
221.02	Икра кабачковая с растительным маслом	.060/4	1	7	5	89	4
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
88.10	Компот из апельсинов с курагой	.180			21	87	17
11.18	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.13	Хлеб пшеничный	.040	2	1	11	54	
	итого	0.760	28	28	69	657	112
Полдник							
1.12	Сок фруктовый	.080			7	34	1
1014.1	Булочка с изюмом	.084	7	8	41	262	
820	Чай с лимоном	.180			13	55	3
	итого	0.334	7	8	61	351	4
	ВСЕГО	1.614	51	53	202	1520	121