

Приложение 2  
к приказу МБДОУ  
«Детский сад № 16»  
от 30.07.2021 № 162 - п

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
Сезон: Осень – Зима

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

**Основное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День:** понедельник  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
618.1	Каша гречневая молочная	.200	7	9	27	215	2
912.11	Омлет натуральный	.063	6	8	1	104	
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.1	Печенье	.030	3	3	26	146	
	ИТОГО	0.473	21	27	72	613	4
<b>Завтрак 2</b>							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
	ИТОГО	0.09			9	42	2
<b>Обед</b>							
520.1	Горошек зеленый отварной	.060/4	2	4	4	58	6
34.11	Суп рисовый с мелко нашинкованными овощами	.200	1	3	10	73	7
461.1	Суфле из отварной курицы	.080	12	13	4	180	1
72.1	Соус томатный на мясном бульоне	.050		2	3	33	1
517.1	Картофельное пюре	.150	4	5	21	153	25
88.1	Компот из апельсинов с курагой	.180	1		21	88	17
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.13	Хлеб пшеничный	.040	2	1	11	54	
	ИТОГО	0.81	23	29	86	709	57
<b>Полдник</b>							
1.1	Сок фруктовый	.080			8	37	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	0.54	13	16	67	471	44
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1.913</b>	<b>58</b>	<b>71</b>	<b>234</b>	<b>1835</b>	<b>107</b>

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** вторник  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
67.1	Каша манная молочная	.200	7	9	27	216	2
828.1	Кофейный напиток на половинном молоке	.200	3	3	18	114	1
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
	ИТОГО	0.43	11	13	50	359	3
<b>Завтрак 2</b>							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
	ИТОГО	0.09			9	42	2
<b>Обед</b>							
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	
540.11	Розовое пюре	.150	4	5	24	162	26
711.1	Соус рыбный с томатом	.050	1	2	3	36	2
812.1	Компот из свежих яблок	.180			17	73	5
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
	ИТОГО	0.795	27	23	83	656	45
<b>Полдник</b>							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
925.1	Пудинг из творога (запеченный)	.150	25	13	26	325	1
0	Сметана	.020	1	3	1	32	
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
11.1	Печенье	.030	3	3	26	146	
	ИТОГО	0.531	35	25	80	700	5
	ВСЕГО	1.846	73	61	223	1757	56

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** среда  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
64.1	Каша рисовая молочная	.200	6	8	29	214	2
822.1	Кофейный напиток на цельном молоке	.200	6	7	23	176	3
11.46	Хлеб пшеничный с сыром	.040/7	5	4	21	134	
<b>ИТОГО</b>		<b>0.44</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>524</b>	<b>4</b>
<b>Завтрак 2</b>							
1.12	Сок томатный	.090	1		3	16	9
<b>ИТОГО</b>		<b>0.09</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	<b>16</b>	<b>9</b>
<b>СадОбед</b>							
548.1	Икра морковная	.060	1	5	5	72	4
39.14	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	.200/6	8	9	8	150	25
459.1	Тефтели мясо-крупяные из говядины	.080	14	13	10	216	2
72.1	Соус томатный на мясном бульоне	.050		2	3	33	1
523.02	Капуста тушеная в томатном соусе	.150	3	3	10	81	69
84.1	Кисель из яблочного сока	.180			24	101	1
11.19	Хлеб ржаной	.025	2		9	49	
11.2	Хлеб пшеничный	.040	3	1	21	105	
<b>ИТОГО</b>		<b>0.785</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>90</b>	<b>807</b>	<b>103</b>
<b>Полдник</b>							
1.02	Сок фруктовый	.100			10	46	2
452.1	Рыба под омлетом	.080	12	5	1	100	
517.1	Картофельное пюре	.150	4	5	21	153	25
819.1	Чай с сахаром	.180			12	48	
11.19	Хлеб ржаной	.025	2		9	49	
<b>ИТОГО</b>		<b>0.535</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>54</b>	<b>396</b>	<b>27</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1.85</b>	<b>67</b>	<b>64</b>	<b>219</b>	<b>1743</b>	<b>143</b>

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** четверг  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
629.1	Каша из разных круп (гречка, манка, рис)	.200	6	8	26	206	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	17	50	416	4
<b>Завтрак 2</b>							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
Итого		0.09			9	42	2
<b>Обед</b>							
221.02	Икра кабачковая с растительным маслом	.060/4	1	7	5	89	4
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
319.1	Борщ украинский	.200	6	7	13	138	20
432.1	Плов с отварным мясом на растительном масле	.220	14	17	36	360	4
89.1	Компот из апельсинов с изюмом	.180			22	92	17
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
Итого		0.762	27	35	110	877	45
<b>Полдник</b>							
1.1	Сок фруктовый	.080			8	37	2
919.1	Запеканка творожная с овсяными хлопьями	.130/25	25	15	29	353	1
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
11.1	Печенье	.030	3	3	26	146	
Итого		0.445	35	24	78	678	4
<b>ВСЕГО</b>		<b>1.707</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>247</b>	<b>2013</b>	<b>56</b>

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** пятница  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
622.1	Суп молочный с макаронными изделиями	.200	7	9	29	228	2
912.11	Омлет натуральный	.063	6	8	1	104	
828.1	Кофейный напиток на половинном молоке	.200	3	3	18	114	1
11.46	Хлеб пшеничный с сыром	.040/7	5	4	21	134	
Итого		0.503	21	24	69	580	4
<b>Завтрак 2</b>							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
Итого		0.09			9	42	2
<b>Обед</b>							
520.1	Горошек зеленый отварной	.060/4	2	4	4	58	6
322.1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	.200	7	5	12	118	14
448.1	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	.080	13	14	5	199	4
73.1	Соус молочный для запекания	.050	2	4	4	58	1
511.04	Свекла тушеная в сметане	.150	3	4	14	107	16
834.1	Компот из кураги	.180	1		21	90	1
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
Итого		0.8	30	32	78	729	41
<b>Полдник</b>							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
106.1	Пирожки с капустой печеные	.107	8	12	38	292	16
819.1	Чай с сахаром	.180			12	48	
Итого		0.413	9	12	62	395	18
<b>ВСЕГО</b>		<b>1.806</b>	<b>60</b>	<b>68</b>	<b>218</b>	<b>1746</b>	<b>65</b>

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** понедельник  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
64.1	Каша рисовая молочная	.200	6	8	29	214	2
822.1	Кофейный напиток на цельном молоке	.200	6	7	23	176	3
11.1	Печенье	.030	3	3	26	146	
Итого		0.43	15	18	77	536	4
<b>Завтрак 2</b>							
1.02	Сок фруктовый	.100			10	46	2
Итого		0.1			10	46	2
<b>Обед</b>							
222.1	Томаты консервированные	.060	1		2	12	9
335.11	Суп-харчо	.200	1	3	12	80	3
44.1	Котлеты куриные	.080	15	16	3	218	3
517.1	Картофельное пюре	.150	4	5	21	153	25
814.1	Компот из кураги, изюма, чернослива	.180	1		25	106	1
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.2	Хлеб пшеничный	.040	3	1	21	105	
Итого		0.76	27	26	97	744	40
<b>Полдник</b>							
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		1.786	60	63	239	1786	66

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** вторник  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
66.1	Каша молочная из геркулеса	.200	7	10	27	230	2
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.15	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.030/6	1		9	46	60
Итого		0.41	11	13	50	368	63
<b>Завтрак 2</b>							
1.02	Сок фруктовый	.100			10	46	2
Итого		0.1			10	46	2
<b>Обед</b>							
520.1	Горошек зеленый отварной	.060/4	2	4	4	58	6
337.11	Суп картофельный с макаронными изделиями	.200	8	7	17	166	13
413.1	Суфле рыбное	.080	20	6	3	143	
714.1	Соус молочный густой	.050	2	5	7	79	
61.1	Рис отварной	.150	4	4	37	205	
846.1	Компот из апельсинов	.180			19	79	27
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
Итого		0.795	39	27	105	834	47
<b>Полдник</b>							
1.12	Сок фруктовый	.073			7	34	1
91.02	Запеканка творожная с морковью	.150/15	24	13	22	309	2
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
11.1	Печенье	.030	3	3	26	146	
Итого		0.458	33	23	70	631	6
<b>ВСЕГО</b>		<b>1.763</b>	<b>83</b>	<b>63</b>	<b>236</b>	<b>1879</b>	<b>117</b>



## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** среда  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
67.1	Каша манная молочная	.200	7	9	27	216	2
828.1	Кофейный напиток на половинном молоке	.200	3	3	18	114	1
11.39	Хлеб пшеничный с сыром	.030/10	5	4	15	115	
итого		0.43	14	16	60	445	4
<b>Завтрак 2</b>							
1.11	Сок тыквенный	.095	3		8	51	28
итого		0.095	3		8	51	28
<b>Обед</b>							
548.1	Икра морковная	.060	1	5	5	72	4
39.14	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	.200/6	8	9	8	150	25
460.1	Суфле из отварного мяса запеченное	.080	16	18	5	249	1
72.1	Соус томатный на мясном бульоне	.050		2	3	33	1
523.02	Капуста тушеная в томатном соусе	.150	3	3	10	81	69
811.1	Кисель из повидла или джема	.180			33	130	
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
итого		0.795	32	39	84	819	101
<b>Полдник</b>							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
520.1	Горошек зеленый отварной	.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
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
итого		0.486	17	22	33	405	11
<b>ВСЕГО</b>		<b>1.806</b>	<b>67</b>	<b>77</b>	<b>185</b>	<b>1720</b>	<b>143</b>

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** четверг  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
622.03	Суп молочный с макаронными изделиями на сухом молоке	.200	7	9	30	228	1
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.39	Хлеб пшеничный с сыром	.030/10	5	4	15	115	
ИТОГО		0.41	18	19	63	491	3
<b>Завтрак 2</b>							
1.02	Сок фруктовый	.100			10	46	2
ИТОГО		0.1			10	46	2
<b>Обед</b>							
547.1	Икра свекольная	.060	1	5	6	76	7
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
36.11	Борщ на мясном бульоне со сметаной	.200	5	6	11	125	23
433.1	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом	.230	16	18	30	355	33
714.1	Соус молочный густой	.050	2	5	7	79	
88.1	Компот из апельсинов с курагой	.180	1		21	88	17
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
ИТОГО		0.822	30	38	110	921	80
<b>Полдник</b>							
1.1	Сок фруктовый	.080			8	37	2
925.1	Пудинг из творога (запеченный)	.150	25	13	26	325	1
0	Сметана	.020	1	3	1	32	
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
11	Печенье	.020	2	2	15	83	
ИТОГО		0.475	31	21	72	603	3
ВСЕГО		1.807	79	78	255	2061	89

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** пятница  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
618.1	Каша гречневая молочная	.200	7	9	27	215	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.46	Хлеб пшеничный с сыром	.040/7	5	4	21	134	
ИТОГО		0.42	18	18	65	497	4
<b>Завтрак 2</b>							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
ИТОГО		0.06			6	28	1
<b>Обед</b>							
221.02	Икра кабачковая с растительным маслом	.060/4	1	7	5	89	4
311.11	Суп рыбный с картофелем	.200	8	3	5	85	6
459.1	Тефтели мясо-крупяные из говядины	.080	14	13	10	216	2
72.1	Соус томатный на мясном бульоне	.050		2	3	33	1
517.1	Картофельное пюре	.150	4	5	21	153	25
818.1	Компот из чернослива	.180			24	102	1
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.2	Хлеб пшеничный	.040	3	1	21	105	
ИТОГО		0.81	33	33	102	853	39
<b>Полдник</b>							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
1013.1	Булочка на сливочном масле	.084	7	8	41	265	
819.1	Чай с сахаром	.180			12	48	
ИТОГО		0.39	7	8	65	368	3
<b>ВСЕГО</b>		<b>1.68</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>238</b>	<b>1746</b>	<b>47</b>