

Приложение 2
к приказу МБДОУ
«Детский сад № 16»
от 23.09.2024 № 237 - 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
Завтрак 1							
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	22	26	72	613	4
Завтрак 2							
1.23	Сок фруктовый	.090			2	16	9
	ИТОГО	0.090			2	16	9
Обед							
510.01	Салат из кукурузы консервированный	.060	1	4	7	69	
34.11	Суп рисовый с мелко нашинкованными овощами	.200	1	3	10	73	7
419	Рагу из птицы	.200	14	11	24	296	
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	0.730	21	19	86	650	24
Полдник							
1.1	Сок фруктовый	.080			8	30	1
55.01	Овощи, тешеные в молочном соусе	.200	7	7	28	198	
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
	ИТОГО	0.490	10	10	49	349	2
	ВСЕГО	1.783	53	55	209	1628	39

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
Завтрак 1							
67.1	Каша манная молочная	.200	7	9	27	216	2
828.1	Кофейный напиток на половинном молоке	.180	3	3	18	114	1
11.12	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.030/6	1		13	72	70
	Итого	0.410	11	12	58	402	73
Завтрак 2							
1.23	Сок фруктовый	.090			2	16	9
	Итого	0.090			2	16	9
Обед							
547.1	Икра свекольная	.060	1	5	6	76	7
39.14	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	.200	8	9	8	150	25
451.1	Рыба по-польски	.080	14	6	1	115	
711.1	Соус рыбный с томатом	.050	1	2	3	36	2
540.11	Розовое пюре	.150	4	5	24	162	26
834.1	Компот из кураги	.180	1		21	90	1
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
	Итого	0.795	32	27	83	733	61
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.126			10	46	1
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	.050	3		25	120	
	Итого	0.526	34	22	70	631	4
	ВСЕГО	1.821	77	61	213	1782	147

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
Завтрак 1							
64.1	Каша рисовая молочная	.200	6	8	29	214	2
826	Какао с молоком	.200	5	6	22	166	2
11.46	Хлеб пшеничный с сыром	.040/8	5	4	21	134	
	Итого	0.440	16	34	72	514	4
Завтрак 2							
1.12	Сок овощной	.090			2	16	9
	Итого	0.090			2	16	9
Сад Обед							
548.1	Икра морковная	.060	1	5	5	72	4
35.11	Суп гороховый на мясном бульоне	.200	4	3	12	90	4
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 сока	.180			24	101	1
11.19	Хлеб ржаной	.025	2		9	49	
11.2	Хлеб пшеничный	.040	3	1	21	105	
	Итого	0.785	27	27	94	747	81
Полдник							
1.02	Сок фруктовый	.080			8	30	1
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	
	Итого	0.515	18	10	50	380	26
	ВСЕГО	1.830	61	71	219	1657	120

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
Завтрак 1							
65	Каша пшеничная 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	.030/8	3	3	6	62	
Итого		0.410	16	18	52	436	4
Завтрак 2							
1.23	Сок фруктовый	.060			6	28	1
Итого		.060			6	28	1
Обед							
221.02	Икра кабачковая с растительным маслом	.060	1	7	5	89	4
1015	Пампушки с чесночным соусом	.027/8	2	3	15	94	
319.1	Борщ украинский со сметаной	.200/6	6	7	13	138	20
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
62	Вермишель отварная	150	6	4	36	206	
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		0.822	33	22	120	980	46
Полдник							
1.1	Сок фруктовый	.080			8	30	1
919.1	Запеканка творожная с овсяными хлопьями	.130	25	15	29	353	1
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.12	Хлеб пшеничный	.050	3		25	120	
Итого		0.440	33	21	62	611	4
ВСЕГО		1.732	66	61	240	2055	55

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
Завтрак 1							
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	.040/8	5	4	21	134	
итого		0.503	21	24	69	580	3
Завтрак 2							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
итого		0.090			9	42	2
Обед							
520.1	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	.060/4	2	4	4	58	6
322.1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	.200	8	5	11	125	15
326.10	Печень, тушеная в сметане	.100	14	4	5	114	26
63.1	Каша гречневая рассыпчатая	.150	8	6	38	239	
812.1	Компот из свежих яблок	.180			17	73	5
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
итого		0.770	34	19	95	701	51
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.115			11	55	2
106.1	Пирожки печеные с капустой	.107	8	12	38	292	16
820	Чай с лимоном	.180			13	55	3
итого		0.402	8	12	62	402	21
ВСЕГО		1.765	63	55	235	1725	77

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
Завтрак 1							
64.1	Каша рисовая молочная	.200	6	8	29	214	2
822.1	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	7	23	176	3
11.1	Печенье	.030	3	3	26	146	
Итого		0.410	15	18	78	536	5
Завтрак 2							
1.02	Сок фруктовый	.100			10	44	2
Итого		0.100			10	44	2
Обед							
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		0.760	27	25	97	744	41
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.126			12	58	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	54	463	19
ВСЕГО		1.766	59	61	239	1787	67

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
Завтрак 1							
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		13	72	70
ИТОГО		0.490	10	13	55	394	73
Завтрак 2							
1.02	Сок фруктовый	.100			10	43	2
ИТОГО		0.100			10	43	2
Обед							
520.1	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	.060/4	2	4	4	58	6
39.14	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	.200	8	9	8	150	25
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	28	98	818	58
Полдник							
1.12	Сок фруктовый	.075			7	34	1
5.01	Пудинг из творога яблоком	.150	11	14	31	265	
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.12	Хлеб пшеничный	.050	3		25	120	
ИТОГО		0.455	19	20	71	527	3
ВСЕГО		1.840	68	61	234	1782	136

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
Завтрак 1							
67.1	Каша манная молочная	.200	7	9	27	216	2
828.1	Кофейный напиток на половинном молоке	.180	3	3	18	114	1
11.39	Хлеб пшеничный с сыром	.030/10	5	4	15	115	
	Итого	0.410	15	16	60	445	3
Завтрак 2							
1.11	Сок овощной	.100	3		8	51	28
	Итого	0.100	3		8	51	28
Обед							
547	Икра свекольная	.060	1	5	5	72	4
337.11	Суп картофельный с макаронными изделиями	.200	8	7	17	166	13
449	Капуста, тушеная с мясным фаршем	.210	16	16	12	256	77
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	0.725	28	28	87	728	94
Полдник							
0.2	Сок фруктовый	.106			11	55	2
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
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
	Итого	0.466	17	22	32	405	10
	ВСЕГО	1.701	63	66	187	1629	135

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
Завтрак 1							
622.03	Суп молочный с макаронными изделиями	.200	7	9	30	228	1
826	Какао с молоком	.200	5	6	22	166	2
11.39	Хлеб пшеничный с сыром	.030/10	5	4	15	115	
итого		0.430	17	19	67	509	3
Завтрак 2							
1.02	Сок фруктовый	.100			10	43	2
итого		0.100			10	43	2
Обед							
548	Икра морковная	.060	1	5	6	76	7
1015	Пампушки с чесночным соусом	.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	37	110	921	80
Полдник							
1.1	Сок фруктовый	.095			9	42	2
925.1	Пудинг из творога запеченный	.150	25	13	26	325	1
0	Сметана	.015	1	3	1	32	
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.12	Хлеб пшеничный	.050	3		25	120	
итого		0.490	31	19	76	611	4
ВСЕГО		1.842	78	75	263	2084	89

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

