

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ детский сад
№49 Г.Ю.Цветкова_____

Примерное меню приготовляемых блюд

Возрастная категория 3-7

1 неделя понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,56	50	392
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Бутерброд с сыром	50	6,97	9,68	17,21	184	3
Омлет натуральный с икрой кабачковой	150 (100/50)	8,82	15,73	1,68	183	215
Всего во второй завтрак	400	17,39	25,71	38,99	457	
Второй завтрак						
Молоко ультрапастеризованное	200	6	5	9,4	106	ГП
Всего в завтрак	200	6	5	9,4	106	
Обед						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	120	349

Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,91	107	81
Рыба, тушеная с овощами (минтай)	110 (80/30)	15,84	8,04	6,18	171	247
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50	ГП
Макаронные изделия отварные	130	4,91	0,58	27,66	135	202
Винегрет овощной	50	0,7	5,02	3,65	63	45
Всего в обед	695	29,13	18,22	94,32	688	
Уплотненный полдник						
Плоды или ягоды свежие в ассортименте (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Кондитерские изделия в ассортименте (печенье)	45	3,38	5,31	10,62	205	ГП
Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	2,83	10,91	19,64	187	142
Тефтели из печени с рисом	80	9,83	7,11	11,89	151	284
Всего в уплотненный полдник	555	21,31	27,28	74,45	724	
Соль йодированная	4,5					
Всего в день	1850	73,83	76,21	217,16	1 975	

1 неделя вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	91	395

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Масло (порциями)	10	0,12	10,88	0,2	99	6
Каша молочная из манной крупы с маслом	150	4,58	8,04	24,28	188	168
Всего в завтрак	380	10,29	21,97	53,05	460	
Второй завтрак						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Всего во второй завтрак	180	5,22	4,5	7,2	90	
Обед						
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,32	50	393
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Тефтели мясные с соусом	110 (80/30)	18,32	12,02	27	142	287
Салат из зеленого горошка	50	0,83	2,06	3,65	37	50
Рассольник "Ленинградский"	180	2,35	3,66	11,33	92	76
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50	ГП
Рагу из овощей	130	2,19	13,61	10,65	176	137
Всего в обед	695	26,93	32,08	81,06	589	
Уплотненный полдник						
Плоды или ягоды свежие в ассортименте(апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	2,07		18,18	155	389
Птица,тушеная в соусе	110	18,26	14,91	3,99	223	290
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	19	14,38	36,4	351	223

Пюре из свеклы	130	1,96	4,38	11,36	93	320
Всего в уплотненный полдник	670	42,89	34,43	86,41	896	
Соль йодированная	4,5					
Всего в день	1925	85,33	92,98	227,72	2 035	

1 неделя среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	378
Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,34	7,98	23,92	186	175
Яйца вареные	1шт (40)	5,08	4,6	0,28	63	209
Всего в завтрак	410	13,43	14,35	51,73	399	
Второй завтрак						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Всего во второй завтрак	180	5,22	4,5	7,56	92	
Обед						
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	119	312
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,07		18,18	155	389
Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,55	7,88	75	57

Бефстроганов из отварного мяса	100 (50/50)	15,2	23,1	5,12	290	278
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50	ГП
Салат из соленых огурцов с репчатым	50	0,42	2,52	1,29	29	19
Всего в обед	685	24,77	34,04	66,29	760	
Уплотненный полдник						
Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,26	98	132
Пирожки печеные из дрожжевого теста (яблоко)	75	4,11	1,44	35,53	125	454
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Оладьи из печени (говядина)с соусом	80	9,34	11,28	3,82	164	282
Всего в уплотненный полдник	485	21,01	20,48	74,11	536	
Соль йодированная	4,5					
Всего в день	1760	64,43	73,37	199,69	1 787	

1 неделя четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,32	50	393
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Бутерброд с сыром	50	6,97	9,68	17,21	184	3
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,85	10,77	90	93
Всего в завтрак	400	11,9	12,83	47,84	364	
Второй завтрак						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401

Всего во второй завтрак	180	5,22	4,5	7,2	90	
Обед						
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Кисель из фруктов или ягод	180	0,1	0,11	22,58	107	352
Суп рыбный	180	1,69	2,03	12,15	83	101
Кнели куриные с рисом	85	12,6	18,75	4,78	238	312
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50	ГП
Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123	310
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	3,65	37	34
Всего в обед	670	20,82	27,4	79,21	680	
Уплотненный полдник						
Котлеты рубленые(говядина)	80	4,02	10,4	11,3	156	273
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	91	395
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Сырники из творога с изюмом	130	22,31	25,77	14,44	378	217
Овощи отварные с маслом	130	2,13	0,87	10,45	58	322
Всего в уплотненный полдник	540	32,51	39,81	57,22	725	
Соль йодированная	4,5					
Всего в день	1790	0	84,54	191,47	1 859	

1 неделя пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Кондитерские изделия в ассортименте (печенье)	45	3,38	5,31	10,62	205	ГП
Каша манная с фруктами	150	4,37	4,66	15,63	142	181
Всего в завтрак	415	14,16	13,8	56,29	536	
Второй завтрак						
Молоко ультрапастеризованное	200	6	5	9,4	106	ГП
Всего во второй завтрак	200	6	5	9,4	106	
Обед						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,56	50	392
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Тефтели мясные с соусом	110 (80/30)	18,32	12,02	27	142	287
Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,95	8,72	62	80
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50	ГП
Макаронные изделия отварные	130	4,91	0,58	27,66	135	202
Салат "Мозаика"	50	1,08	2,72	2,48	56	15
Всего в обед	695	28,92	18	94,53	537	
Уплотненный полдник						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	120	349
Фрукты или ягоды свежие в ассортименте (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	338
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Биточки рыбные особые	80	9,45	11,24	11,62	186	234
Ватрушки	60	7,38	4,38	23,34	162	410
Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	2,83	10,91	19,64	187	142

Всего в уплотненный полдник	570	22,96	27,47	111,09	793	
Соль йодированная	4,5					
Всего в день	1880	72,04	64,27	271,31	1 972	

2 неделя понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,56	50	392
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Бутерброд с сыром	50	6,97	9,68	17,21	184	3
Омлет натуральный с икрой кабачковой	150	8,82	15,73	1,68	183	215
Всего в завтрак	400	17,39	25,71	38,99	457	
Второй завтрак						
Молоко ультрапастеризованное	200	6	5	9,4	106	ГП
Всего во второй завтрак	200	6	5	9,4	106	
Обед						
Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,26	98	132
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,91	107	81
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,07		18,18	155	389
Рыба, тушеная с овощами (минтай)	110	15,84	8,04	6,18	171	247
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50	
Всего в обед	645	27,68	16,75	64,64	623	
Уплотненный полдник						

Плоды или ягоды свежие в ассортименте (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Гуляш из отварной говядины	80 (40/40)	10,69	11,26	2,62	131	246
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Кисель из фруктов или ягод	180	0,1	0,11	22,58	107	352
Кондитерские изделия в ассортименте (печенье)	45	3,38	5,31	10,62	205	ГП
Пюре из свеклы	130	1,96	4,38	11,36	93	320
Всего в уплотненный полдник	555	17,73	21,82	63,66	610	
Соль йодированная	4,5					
Всего в день	1800	68,8	69,28	176,69	1 796	

2 неделя вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	378
Масло (порциями)	10	0,12	10,88	0,2	99	6
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	150	5,93	9,37	26,87	217	173
Всего в завтрак	380	10,06	22,02	54,6	466	
Второй завтрак						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Всего во второй завтрак	180	5,22	4,5	7,56	92	
Обед						

Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	120	349
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Тефтели мясные с соусом	110	18,32	12,02	27	142	287
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,57	85	82
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50	ГП
Рагу из овощей	130	2,19	13,61	10,65	176	137
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	50	0,42	2,52	1,29	29	19
Всего в обед	695	26,66	30,99	96,43	644	
Уплотненный полдник						
Плоды или ягоды свежие в ассортименте (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Сырники из творога с изюмом	130	22,31	25,77	14,44	378	217
Котлеты капустные	105	3,8	6,3	15,04	142	143
Всего в уплотненный полдник	535	31,38	36,02	61,78	701	
Соль йодированная	4,5					
Всего в день	1790	73,32	93,53	223,57	1 916	

2 неделя среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						

Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,32	50	393
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Масло (порциями)	10	0,12	10,88	0,2	99	6
Каша молочная из манной крупы с маслом	150	4,58	8,04	24,28	188	168
Яйца вареные	40 (1шт)	5,08	4,6	0,28	63	209
Всего в завтрак	400	11,43	23,82	44,62	440	
Второй завтрак						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Всего во второй завтрак	180	5,22	4,5	7,2	90	
Обед						
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,07		18,18	155	389
Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,55	7,88	75	57
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50	ГП
Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	2,83	10,91	19,64	187	142
Салат "Осенний"	50	0,87	3,09	4,62	50	18
Кнели куриные с пшеном	85	12,6	18,75	4,78	238	312
Всего в обед	670	22,8	37,01	71,21	797	
Уплотненный полдник						
Плоды или ягоды свежие в ассортименте (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	91	395
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Каша рассыпчатая (рисовая, с маслом)	130	3,07	6,32	31,92	197	171
Печень по-строгановски	100 (50/50)	13,26	11,23	9,52	185	255
Всего в уплотненный полдник	530	20,78	20,72	72,27	547	
Соль йодированная	4,5					

Всего в день	1780	60,23	86,05	195,3	1 874
---------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------

2 неделя четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,85	10,78	90	120
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Кондитерские изделия в ассортименте (печенье)	45	3,38	5,31	10,62	205	ГП
Всего в завтрак	415	13,07	11,99	51,44	484	
Второй завтрак						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Всего во второй завтрак	180	5,22	4,5	7,56	92	
Обед						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,56	50	392
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	119	312
Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	30	20
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,58	2	11,08	76	83
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50	ГП
Биточки рыбные (минтай)	85	10,11	11,85	12,35	196	234

Всего в обед	670	18,19	20,37	73,04	563	
Уплотненный полдник						
Плоды или ягоды свежие в ассортименте (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	120	349
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130 (100/30)	19	14,38	36,4	351	223
Котлеты морковные	125	4,04	5,87	20,46	148	151
Всего в уплотненный полдник	425	25,24	21,1	102,15	693	
Соль йодированная	4,5					
Всего в день	1690	61,72	57,96	234,19	1 832	

2 неделя пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	378
Бутерброд с сыром	50	6,97	9,68	17,21	184	3
Каша вязкая молочная пшенная (с маслом)	150	6,17	7,9	31,66	222	173
Всего в завтрак	400	15,95	18,99	69,72	514	
Второй завтрак						
Молоко ультрапастеризованное	200	6	5	9,4	106	ГП

Всего во второй завтрак	200	6	5	9,4	106	
Обед						
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,07		18,18	155	389
Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,95	8,72	62	80
Бефстроганов из отварного мяса	100	15,2	23,1	5,12	290	278
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50	ГП
Каша рассыпчатая (гречневая) с овощами	130 (100/30)	7,45	5,28	33,49	211	302
Винегрет овощной	50	0,7	5,02	3,65	63	45
Всего в	685	29,97	36,06	85,27	873	
Уплотненный полдник						
Плоды или ягоды свежие в ассортименте (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	91	395
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	
Ватрушки	60	7,38	4,38	23,34	162	410
Рагу из овощей	130	2,19	13,61	10,65	176	137
Тефтели из печени с рисом	80	9,83	7,11	11,89	151	284
Всего в уплотненный полдник	570	23,85	28,27	76,71	654	
Соль йодированная	4,5	75,77	88,32	241,1	2 147	
Всего в день	1855					
Среднее за период		70,59	78,65	217,82	1 919	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,71	36,88	45,4		

Меню разработано ООО ТПП "Сириус-Н" в соответствии :

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.
- Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной-«Хлебпродинформ». Москва, 2004.- 640 с.
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждениях / Под ред. В. Р Кучма. – Научный центр здоровья детей, 2016 г.
 - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Условные обозначения. ГП- готовый продукт