

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
1 день							
Завтрак	Суп молочный с макаронными	185	5,3	4,8	18,3	155,1	№1-93
	Какао с молоком	185	3,7	3,5	22,5	112,7	№1-397
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,7	6,8	11,5	115,5	№1-1
	Итого:	400	10,7	15,1	52,3	383,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	13,0	46,0	№1-418
	Итого:	100	0	0	13,0	46,0	
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,2	0,6	5,1	33,5	№1-10
	Щи из свежей капусты с картофелем	185	3,5	4,6	5,2	85,4	№ 1-67
	Котлеты рыбные любительские	70	7,3	5,7	8,6	91,4	№ 1-256
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7,2	7,5	25,2	214,3	№1-168
	Соус томатный	15	0,2	1,8	1,6	9,8	№1-348
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,0	0,0	24,8	113,6	№1-384
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,2	59,1	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,6	8,5	44,1	
	Итого:	675	22,5	21,1	91,2	651,2	
Полдник	Пирожок печёный с картошкой	80	5,8	9,9	29,4	220,9	№1-454
	Чай сладкий с лимоном	180	1,1	0,3	9,9	49,7	№1-393
	Итого:	260	6,9	10,2	39,3	270,6	
	Итого за 1 день:	1435	40,1	46,3	195,8	1351,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
2 день							
Завтрак	Каша молочная пшённая	185	5,3	5,6	25,3	184,6	№1-185
	Кофейный напиток с молоком	185	3,6	3,3	18,8	117,4	№1-395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7	3,1	6,3	10,9	113,3	№1-2
	Итого:	400	12,0	15,2	55,6	415,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10,1	46	№1-418
	Итого:	100	0	0	10,1	46	
Обед	Свекла отварная долькой	50	0,8	0,0	3,9	16,8	№2 -18
	Суп с клёцками, на курином бульоне	185	2,6	4,3	15,6	115,6	№ 1-85
	Жаркое по-домашнему	180	11,4	16,2	22,3	254,8	№ 1-276
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25,7	113,8	№ 1-376
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,2	59,1	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,6	9,5	44,1	
	Итого:	640	18,3	21,4	89,2	604,2	
Полдник	Запеканка из творога	90	8,2	6,2	25,2	152,4	№ 1-237
	Соус молочный сладкий	20	0,1	0,3	1,9	8,8	№1-351
	Кисломолочный напиток	140	3,3	4,7	12,9	131,0	
	Итого:	250	11,6	9	40	292,2	

	Итого за 2 день:	1390	41,9	45,6	194,9	1357,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
3 день							
Завтрак	Каша молочная манная	185	6,3	5,6	25,4	184,6	№1-185
	Чай с молоком	185	2,9	2,2	18,7	92,3	№1-394
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7	3,1	6,3	10,9	113,3	№1-2
	Итого:	400	12,3	14,1	55,0	390,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	46,0	№1-418
	Итого:	100	0,7	0	10,0	46,0	
Обед	Горошек консервированный	50	2,2	0,2	7,2	34,5	№1-10
	Суп с рыбными консервами "Сайра"	185	5,2	6,1	14,5	120,7	№1 - 87
	Капуста тушеная в соусе	135	2,6	6,3	9,7	93,4	№ 1-336
	Тефтели мясо-крупяные	70	6,5	7,7	12,8	152,2	№1-108
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,0	0,0	24,8	113,6	№1-384
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,2	59,1	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44,1	
	Итого:	665	18,8	20,8	91,1	617,8	
Полдник	Макароны запечёные с яйцом	110	5,9	4,6	19,9	135,6	№1-208

	Вафли	20	0,3	1,7	8,3	43,2	
	Кисломолочный напиток	130	3,4	4,7	12,5	131,0	
	Итого:	260	9,6	11	40,7	309,8	
	Итого за 3 день:	1415	40,5	45,9	196,8	1363,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
4 день							
Завтрак	Каша молочная овсяная	185	5,3	5,4	19,5	164,6	№1-185
	Какао с молоком	185	3,7	3,5	22,1	112,7	№1-397
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/5	1,7	6,8	11,5	115,5	№1-2
	Итого:	400	10,7	15,7	53,1	392,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,7	0	10,0	46	№1-418
	Итого:	100	0,7	0	15	46	
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,2	0,6	7,4	43,5	№1-10
	Борщ с фасолью, со сметаной	185	2,8	4,6	12,6	104,6	№1-63
	Гуляш из отварного мяса	70	8,9	7,6	3,7	110,7	№1-277
	Пюре картофельное	135	3,2	6,9	18,8	143,8	№1-321
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25,7	113,8	№1-376
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,2	59,1	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44,1	
	Итого:	665	19,6	21,2	90,3	619,6	

Полдник	Сырники из творога	80	10,0	8,9	29,2	242,5	№1-231
	Чай сладкий	180	0	0	9,9	49,7	№1-392
	Итого:	280	10,0	8,9	39,1	292,2	
	Итого за 4 день:	1425	41,0	45,8	195,5	1350,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
5 день							
Завтрак	Каша молочная ячневая	185	6,3	5,4	23,4	174,6	№1-185
	Кофейный напиток с молоком	185	3,6	3,3	18,8	117,4	№1-395
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,7	6,8	11,5	115,5	№1-1
	Итого:	400	11,6	15,5	53,7	407,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,7	0	10,0	46,0	№1-418
	Итого:	100	0,7	0	10,0	46,0	
Обед	Свекла отварная долькой	50	0,9	0,2	4,4	24,5	№2-18
	Суп картофельный с бобовыми	185	5,4	4,6	13,7	107,7	№1-81
	Рыба тушёная с овощами	70	10,7	7,8	2,8	116,8	№1 247
	Рис отварной с маслом сливочным	130	2,5	6,8	23,4	148,9	№1-315
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,6	0,0	24,8	113,6	№1-384
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,2	59,1	

	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44,1	
	Итого:	660	22,5	19,9	91,2	614,7	
Полдник	Плюшка	80	4,8	5,9	18,5	168,2	№1-474
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	21,7	113,8	№1-376
	Итого:	260	5,2	5,9	40,2	282,0	
	Итого за 5 день:	1420	40,0	41,2	195,2	1350,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
6 день							
Завтрак	Суп молочный с крупой	185	5,7	5,4	26,5	198,8	№1-93
	Чай сладкий с лимоном	185	1,5	0,3	9,9	49,7	№1-393
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,7	6,8	11,5	115,6	№1-1
	Итого:	400	8,9	12,5	47,9	364,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,7	0	15,0	46,0	№1-418
	Итого:	100	0,7	0	15,0	56,0	
Обед	Горошек консервированный	50	0,16	2,2	6,3	34,5	№1-10
	Суп картофельный с макаронными	185	5,8	6,2	14,7	116,3	№1-82
	Рагу овощное с мясом	180	10,9	15,8	21,6	259,4	№1-331
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25,7	113,8	№1-376
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,2	59,1	

	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44,1	
	Итого:	640	20,4	24,6	90,4	627,2	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	80	5,1	4,6	20,6	187,8	№1-454
	Какао с молоком	180	3,7	3,5	21,2	112,7	№1-397
	Итого:	260	8,8	8,1	41,8	300,5	
	Итого за 6 день:	1400	40,4	45,8	195,1	1347,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
7 день							
Завтрак	Каша молочная рисовая	185	5,4	5,6	24,4	174,6	№1-185
	Кофейный напиток с молоком	185	3,6	3,3	18,8	117,4	№1-395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,1	6,3	10,9	113,3	№1-2
	Итого:	400	12,1	15,2	54,1	405,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	46,0	№1-418
	Итого:	100	0	0	10,0	46,0	
Обед	Свекла отварная долькой	50	0,9	0,1	4,4	24,5	№2-18
	Рассольник на мясном бульоне	185	4,2	6,6	13,7	118,2	№1-73
	Зразы рыбные с яйцом	70	6,4	4,7	7,1	110,5	№1-265

	Картофель тушёный в соусе	135	3,4	8,6	16,4	141,1	№1-133
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,6	0,0	24,8	113,6	№1-384
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,2	59,1	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44,1	
	Итого:	665	18,6	20,4	88,5	611,1	
Полдник	Пудинг из творога	90	5,6	5,4	19,6	138,1	№1-235
	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,9	1,6	10,3	№1-351
	Кисломолочный напиток	130	3,3	4,7	12,9	131,0	
	Кондитерские	20	0,3	1,7	8,3	43,2	
	Итого:	260	9,7	11,0	42,4	322,6	
	Итого за 7 день:	1425	40,4	46,6	195,0	1385,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
8 день							
Завтрак	Каша молочная гречневая	185	6,2	5,3	24,3	181,4	№1-185
	Какао с молоком	185	3,7	3,5	20,1	112,7	№1-397
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,1	6,3	10,9	113,3	№1-2
	Итого:	400	13,0	15,1	55,3	407,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	46	№1-418
	Итого:	100	0,7	0	10,0	46	
Обед	Горошек консервированный	50	0,2	2,3	6,2	34,5	№1-10

	Суп картофельный с крупой	185	4,4	5,5	9,1	113,7	№1-80
	Бефстроганов из отварного мяса	70	6,4	6,8	5,9	119,6	№1-278
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	3,2	5,6	19,6	109,4	№ 1-204
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,7	113,8	№1-376
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,3	12,4	59,1	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44,1	
	Итого:	660	17,8	20,7	88,8	594,2	
Полдник	Омлет натуральный	110	6,8	6,6	10,7	137,6	№1-216
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	10,6	46,4	
	Кисломолочный напиток	120	3,1	3,5	19,5	121,2	
	Итого:	250	8,5	10,2	40,8	305,2	
	Итого за 8 день:	1410	40,0	46,1	194,9	1352,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
9 день							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	185	5,6	5,3	24,1	198,1	№1-185
	Чай сладкий с молоком	185	2,9	2,5	18,7	92,3	№1-394
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/5/7	3,1	6,3	11,9	113,3	№1-2
	Итого:	400	11,6	14,1	54,7	403,7	

Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	46,0	№1-418
	Итого:	100	0,7	0	10,0	46,0	
Обед	Кукуруза консервированная	50	0,2	2,3	6,2	34,5	№1-10
	Борщ с мясом	185	3,6	7,7	11,5	118,6	№1 - 62
	Котлеты рыбные паровые	70	5,4	3,6	6,2	97,6	№1-257
	Горошница	135	6,7	7,6	17,8	121,3	№2-211
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,6	0,0	24,8	113,6	№1-384
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,2	59,1	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44,1	
	Итого:	665	19,6	21,7	88,6	588,8	
Полдник	Булочка Творожная	80	9,7	9,6	19,1	214,4	№1 -483
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	24,1	113,8	№1-376
	Итого:	260	10,1	9,6	43,2	328,2	
	Итого за 9 день:	1425	42,0	45,4	196,5	1366,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
10 день							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	185	6,3	5,8	24,4	169,6	№1-185
	Кофейный напиток с молоком	185	3,6	3,3	18,8	117,4	№1-395
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,7	6,8	10,5	115,5	№1-1
	Итого:	400	11,6	15,9	53,7	402,5	

Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	46,0	№1-418
	Итого:	100	0,7	0	10,0	46,0	
Обед	Свекла отварная долькой	50	0,9	0,1	4,4	24,5	№2-18
	Суп картофельный с гречками	185	3,1	7,8	21,7	103,8	№1-77
	Голубцы ленивые с мясом	180	12,7	11,4	16,2	266,6	№3-92
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25,7	113,8	№ 1-376
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,2	59,1	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44,1	
	Итого:	640	20,2	19,8	90,1	611,9	
Полдник	Крендель сахарный	80	7,6	9,6	31,5	242,2	№1-460
	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	9,9	49,1	№1- 392
	Итого:	260	7,6	9,6	41,4	291,3	
	Итого 10 день:	1400	40,1	45,3	195,2	1351,7	
	Среднее значение за период:		40,6	45,4	195,4	1357,7	

Используемые сборники:

№1 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , Де Ли принт2011г.

№2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.

№3Технологическая инструкция по приготовлению блюд М.2006г

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Колокольчик» р.п. Духовницкое
Духовницкого района Саратовской области**

Утверждаю: заведующий МДОУ "Детский сад Колокольчик"
р.п.Духовницкое О.В. Балтаева
Приказ № 8 от 12.01.2022

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

режим работы 10,5 часов