

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №55

\_\_\_\_\_ Е.Н. Фурсова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 года

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с № 55

Возрастная категория от 3 до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	5,54	7,49	26,03	193,70	№390 стр.169
	Чай с лимоном	180/13,5	0,18	0,04	13,71	55,76	№944 стр.398
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	30/5	2,28	5,00	15,31	116,60	№1 стр. 8
Итого за завтрак		385,5	0,48	0,48	11,76	56,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,40	
Итого за второй завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/18	4,55	2,07	13,32	89,77	№210 стр.89
	Бефстроганов	55/50	17,74	17,88	6,64	258,11	№561 стр.254
	Картофельное пюре	130	2,80	4,49	18,86	126,95	№694 стр.319
	Компот из сухофруктов	180/18	0,40	0,02	24,08	95,31	№868 стр.372
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	
	Хлеб ржаной	50	4,05	1,70	21,10	111,00	
Итого за обед		701	31,16	26,36	93,76	729,54	
Полдник	Пудинг из творога запеченный	150/15	22,32	12,49	24,26	299,44	№ 467 стр. 199
	Кефир	180	5,04	4,50	7,02	90,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	
Итого за полдник		375	29,79	17,29	45,92	462,04	
Ужин	Булочка сдобная с изюмом	90	6,73	6,98	49,22	283,19	№ 1050 стр 428
Итого за ужин		90	6,73	6,98	49,22	283,19	
Итого за день		1671,5	76,16	63,61	255,70	1 897,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша манная жидкая	150	4,8	5,82	25,91	176,42	№390 стр.169
	Кофейный напиток	180/13,5	1,51	1,34	17,21	86,21	№958 стр.403
	Батон йодированный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	
Итого за завтрак		373,5	8,74	7,46	57,76	335,23	
Второй завтрак	Кефир	120	3,36	3,00	4,68	60,00	
Итого за второй завтрак		120	3,36	3,00	4,68	60,00	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	180/15	1,73	5,99	8,08	93,26	№170 стр71
	Макаронник с субпродуктами (печень говяжья)	55/105	21,64	19,49	32,07	392,29	№ 627 стр. 287
	Соус красный основной	50	0,46	0,87	3,74	24,76	№ 759 стр. 336
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	28,00	90,00	№ 868 стр 372
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	
	Хлеб ржаной	50	4,05	1,70	21,10	111,00	
Итого за обед		660	29,90	28,30	105,19	771,81	
Полдник	Рыба, тушенная с овощами	80/50	16,54	7,03	4,33	145,57	№ 486 стр 213
	Картофель отварной	130	2,64	3,78	20,99	128,59	№692 стр.318
	Капуста квашеная	50	0,90	0,05	2,20	9,50	
	Чай с сахаром и лимоном	180/13,5/7	0,18	0,04	13,71	55,76	№944 стр.398
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	
Итого за полдник		535,5	22,28	11,15	51,23	399,92	
Ужин	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,40	
Итого за ужин		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
Итого за день		1809	64,76	50,39	230,62	1563,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,95	7,19	33,12	219,12	№384 стр.167
	Кофейный напиток	180/13,5	1,51	1,34	17,21	86,21	№958 стр.403
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% Сыр «Российский»	30/5/20	7,30	9,83	14,77	178,30	№3 стр.8
Итого за завтрак		398,5	15,76	18,36	62,10	483,63	
Второй завтрак	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	
Итого за второй завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	180	1,84	3,17	9,41	73,36	№206 стр.87
	Фрикадельки из кур или ЦБ	80	10,98	12,17	6,75	181,01	№673 стр.311
	Картофельное пюре	130	2,82	4,06	18,89	123,31	№694 стр.319
	Помидор соленый	50	0,55	0,05	0,80	6,50	
	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,60	
	Хлеб пшеничный	19	1,54	0,19	9,27	45,98	
	Хлеб ржаной	50	4,05	1,70	21,10	111,00	
Итого за обед		689	21,95	22,06	83,86	610,26	
Полдник	Запеканка из творога	150	26,40	12,62	20,55	301,23	№469 стр.201
	Соус молочный сладкий	50	0,92	1,81	6,91	47,4	№ 795 стр.348
	Кефир	180	5,04	4,50	7,02	90,00	
	Хлеб пшеничный	19	1,54	0,19	9,27	45,98	
Итого за полдник		399	33,9	19,12	43,75	484,61	
Ужин	Кондитерские изделия	2 шт	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за ужин		30	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за день		1636,5	74,34	63,56	223,94	1760,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,23	5,24	21,17	149,18	№235 стр.100
	Кофейный напиток	180/13,5	1,51	1,34	17,21	86,21	№958 стр.403
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	30/5	2,28	5,00	15,31	116,60	№1 стр 8
Итого за завтрак		378,5	8,02	11,58	53,69	351,99	
Второй завтрак	Кефир	120	3,36	3,00	4,68	60,00	
Итого за второй завтрак		120	3,36	3,00	4,68	60,00	
Обед	Рассольник Петербургский со сметаной	180/15	2,20	6,15	12,89	116,03	№197 стр.83
	Котлета рубленая из ЦБ	80	11,48	11,88	14,02	207,99	№668 стр 309
	Соус томатный	50	0,43	0,76	3,84	23,90	№783 стр 126
	Рис отварной	130	3,17	5,11	36,98	204,37	№378 стр 164
	Икра свекольная	60	1,00	3,27	6,74	60,63	№126 стр.46
	Компот из сухофруктов	180/18	0,40	0,02	24,08	95,31	№868 стр.372
	Хлеб пшеничный	18	1,46	0,18	8,78	43,56	
	Хлеб ржаной	50	4,05	1,70	21,10	111,00	
Итого за обед		781	24,19	29,07	128,43	862,79	
Полдник	Картофельная запеканка с рыбными консервами	200	14,14	5,84	31,55	234,38	№519 стр 235
	Капуста квашеная	50	0,90	0,05	2,20	9,50	
	Чай с сахаром и лимоном	180/13,5/7	0,18	0,04	13,71	55,76	№944 стр.398
	Хлеб пшеничный	18,3	1,48	0,18	8,93	44,29	
Итого за полдник		468,8	16,70	6,11	56,39	343,93	
Ужин	Ватрушка с повидлом	90/20	7,82	7,36	59,76	339,55	№ 1058 стр 434
Итого за ужин		110	7,82	7,36	59,76	339,55	
Итого за день		1858,3	60,09	57,12	302,95	1958,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Каша пшениная жидкая	150	5,99	5,94	32,51	205,45	№390 стр.169
	Какао с молоком	180/13,5	3,13	2,71	18,54	110,35	№959 стр 403
	Батон йодированный смаслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	30/5	2,48	3,93	14,71	105,70	№1 стр 8
Итого за завтрак		378,5	11,60	12,58	65,76	421,50	
Второй завтрак	Фрукты свежие	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за второй завтрак		120	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед	Суп картофельный с клецками	180/47	2,84	3,32	18,07	112,78	№213 стр.90
	Котлета	80	13,68	12,91	14,14	226,49	№608 стр.276
	Капуста тушенная	130	5,34	4,21	15,07	110,87	№708 стр.322
	Помидор соленый	50	0,55	0,05	0,80	6,50	
	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,60	
	Хлеб пшеничный	17,8	1,44	0,18	8,69	43,08	
	Хлеб ржаной	50	4,05	1,70	21,10	111,00	
Итого за обед		734,8	28,07	23,04	94,71	679,82	
Полдник	Омлет натуральный	110	11,05	17,30	2,04	212,10	№438 стр.189
	Горошек зеленый	60	3,00	0,12	8,28	43,80	
	Чай с сахаром	180/13,5	0,12	0,03	13,50	54,64	№944 стр.398
	Хлеб пшеничный	17,8	1,44	0,18	8,69	43,08	
Итого за полдник		381,3	15,61	17,63	32,51	353,62	
Ужин	Кондитерские изделия	2 шт	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за ужин		30	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за день		1644,6	47,93	57,19	225,25	1627,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	5,54	7,49	26,03	193,70	№390 стр.169
	Чай с сахаром	180/13,5	0,12	0,03	13,50	54,64	№944 стр.398
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	30/5	2,28	5,00	15,31	116,60	№1 стр. 8
Итого за завтрак		378,5	7,94	12,52	54,84	364,94	
Второй завтрак	Кефир	120	3,36	3,00	4,68	60,00	
Итого за второй завтрак		120	3,36	3,00	4,68	60,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	4,31	3,36	15,55	107,52	№206 стр. 87
	Бефстроганов	55/50	17,74	17,88	6,64	258,11	№ 561 стр. 254
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,52	37,17	219,33		№679 стр.315
	Компот из сухофруктов	180/18	0,40	0,02	24,08	95,31	№868 стр.372
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	
	Хлеб ржаной	50	4,05	1,70	21,10	111,00	
Итого за обед		688	36,07	28,73	116,74	851,77	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12,65	14,23	9,20	213,20	№ 511 стр 229
	Картофель отварной	130	2,62	4,23	20,97	132,46	№692 стр.318
	Капуста квашеная	50	0,90	0,05	2,20	9,50	
	Чай с сахаром и лимоном	180/13,5/7	0,18	0,04	13,71	55,76	№944 стр.398
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	
Итого за полдник		485,5	18,37	18,80	58,28	471,42	
Ужин	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,40	
Итого за ужин		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
Итого за день		1792	66,22	63,53	246,30	1804,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	4,20	6,22	30,17	191,85	№390 стр.169
	Чай с молоком	180/13,5	1,51	1,27	15,83	80,38	№958 стр.403
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	30/5	3,15	5,35	21,44	150,3	№1 стр. 8
Итого за завтрак		378,5	8,86	12,84	67,44	422,53	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,48	0,48	11,76	50,4	
Итого за второй завтрак		100	0,48	0,48	11,76	50,4	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	180/15	1,73	5,99	8,08	93,26	№170 стр71
	Запеканка картофельная с мясом	55/130	20,08	19,72	29,30	374,17	№626 стр 286
	Соус красный основной	50	0,46	0,87	3,74	24,76	№ 759 стр. 336
	Помидор соленый	50	0,55	0,05	0,80	6,50	
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	28,00	90,00	№ 868 стр 372
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	
	Хлеб ржаной	50	4,05	1,70	21,10	111,00	
Итого за обед		753	28,89	28,58	103,22	760,19	
Полдник	Макаронник	150	12,45	15,3	90,75	376,5	№415 стр.179
	Кефир	180	5,04	4,50	7,02	90,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	
Итого за полдник		355	16,12	13,08	48,4	381,06	
Ужин	Булочка сдобная с изюмом	90	6,73	6,98	49,22	283,19	№ 422 стр 181
Итого за ужин		90	6,73	6,98	49,22	283,19	
Итого за день		1678,5	64,47	68,93	342,14	2043,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша манная жидкая	150	4,8	5,82	25,91	176,42	№390 стр.169
	Кофейный напиток	180/13,5	1,51	1,34	17,21	86,21	№958 стр.403
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	30/5	2,48	3,93	14,71	105,70	№1 стр 8
Итого за завтрак		378,5	8,79	11,09	57,83	426,16	
Второй завтрак	Фрукты свежие	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за второй завтрак		120	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед	Суп картофельный	180	1,87	1,65	14,40	79,70	№ 200 стр 85
	Котлета рубленая из ЦБ	80	11,48	11,88	14,02	207,99	№668 стр 309
	Соус томатный	50	0,43	0,76	3,84	23,90	№783 стр 126
	Картофельное пюре	130	2,82	4,06	18,89	123,31	№694 стр.319
	Огурец соленый	50	0,90	0,05	2,20	9,50	
	Компот из сухофруктов	180/18	0,40	0,02	24,08	95,31	№ 868 стр 372
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,15	7,32	36,30	
	Хлеб ржаной	50	4,05	1,70	21,10	111,00	
Итого за обед		753	23,16	20,27	105,85	687,01	
Полдник	Сырники с повидлом	145/20	27,74	13,39	29,92	356,10	№463 стр.197
	Кефир	180	5,04	4,50	7,02	90,00	
	Хлеб пшеничный	21,1	1,71	0,21	10,30	51,00	
Итого за полдник		366,1	34,49	18,10	47,24	497,10	
Ужин	Кондитерские изделия	2 шт	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за ужин		30	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за день		1647,5	69,09	53,40	243,19	1 782,37	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,23	5,24	21,17	149,18	№235 стр.100
	Кофейный напиток	180/13,5	1,51	1,34	17,21	86,21	№958 стр.403
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% Сыр «Российский»	30/5/20	7,30	9,83	14,77	178,30	№3 стр.8
Итого за завтрак		398,5	13,04	16,41	53,15	413,69	
Второй завтрак	Кефир	120	3,36	3,00	4,68	60,00	
Итого за второй завтрак		120	3,36	3,00	4,68	60,00	
Обед	Суп картофельный с клецками	180/47	2,83	3,32	18,00	112,44	№213 стр.90
	Плов с мясом	55/120	20,00	16,81	34,21	365,77	№ 601 стр. 273
	Икра свекольная	60	1,00	3,27	6,74	60,63	№126 стр.46
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	28,00	90,00	№ 868 стр 372
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	
	Хлеб ржаной	50	4,05	1,70	21,10	111,00	
Итого за обед		712	29,50	25,30	117,81	788,24	
Полдник	Хлебцы рыбные	80	12,77	4,41	5,58	114,06	№515 стр.233
	Соус томатный	50	0,24	1,34	2,02	20,99	№ 783 стр.344
	Картофель отварной	130	2,64	3,78	20,99	128,59	№692 стр.318
	Капуста квашенная	50	0,90	0,05	2,20	9,50	
	Чай с сахаром и лимоном	180/13,5/7	0,18	0,04	13,71	55,76	№944 стр.398
	Хлеб пшеничный	20,3	1,64	0,20	9,91	49,13	
Итого за полдник		530,8	17,47	9,82	54,41	378,03	
Ужин	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,40	
Итого за ужин		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
Итого за день		1881,3	63,85	55,01	241,81	1696,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	6,12	5,46	30,55	198,35	№390 стр.169
	Какао с молоком	180/13,5	3,13	2,71	18,54	110,35	№959 стр 403
	Батон йодированный смаслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	30/5	2,48	3,93	14,71	105,70	№1 стр 8
Итого за завтрак		378,5	11,73	12,1	63,8	414,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,40	
Итого за второй завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Обед	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	180/10	1,94	4,27	9,25	83,26	№176 стр.74
	Шницель	80	13,68	12,91	14,14	226,49	№608 стр.276
	Капуста тушенная	130	5,34	4,21	15,07	110,87	№708 стр.322
	Помидор соленый	50	0,55	0,05	0,80	6,50	
	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,60	
	Хлеб пшеничный	17,8	1,44	0,18	8,69	43,08	
	Хлеб ржаной	50	4,05	1,70	21,10	111,00	
Итого за обед		687,8	27,72	23,99	86,69	656,80	
Полдник	Омлет натуральный	110	11,05	17,30	2,04	212,10	№438 стр.189
	Икра кабачковая	60	1,30	2,70	5,06	48,29	
	Чай с сахаром	180/13,5	0,12	0,03	13,50	54,64	№944 стр.398
	Хлеб пшеничный	17,8	1,44	0,18	8,69	43,08	
Итого за полдник		381,3	13,91	20,21	33,25	358,11	
Ужин	Кондитерские изделия	2 шт	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за ужин		30	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за день		1607,6	56,1	60,3	218,0	1610,8	
Среднее значение за период:		1722,7	64,29	60,62	252,94	1774,33	

