

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад "Солнышко"

(МБДОУ Большеремонтненский д\с «Солнышко»)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
Большеремонтненским д\с  
"Солнышко"

\_\_\_\_\_ О.В. Лысенко

### **МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения Большеремонтненского детского сада  
«Солнышко»

Возрастная категория: 3-7лет

Длительность пребывания детей в д/с: 9 часов

Прием пищи <b>Неделя 1</b> День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Каша пшеничная молочная жидкая	180/3	5,94	6,06	28,62	121,54	0,45	20
-	Батон	40	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
<b>Итого за завтрак</b>		<b>403</b>	<b>12,67</b>	<b>12,53</b>	<b>77,7</b>	<b>362,63</b>	<b>0,45</b>	
2 завтрак - 10ч20мин	Яблоко	100	1,4	0,5	18,9	20	8,5	159
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>18,9</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	
Обед - 12ч00мин	Огурец свежий порционно	40	1,15	6,12	4,16	64,63	18,64	1
	Щи на м/б	180	1,67	1,95	12,69	30,9	14,78	71
	Бефстроганов из отварной говядины	70	21,72	25,11	13,85	276,69	0,012	101
	Макароны отварные с овощами	130	7,66	2,81	17,58	70,32	0	205
	Компот из свежих фруктов и ягод	180	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
<b>Итого за обед</b>		<b>681</b>	<b>35,96</b>	<b>36,39</b>	<b>100,37</b>	<b>630,73</b>	<b>35,832</b>	
Полдник-15ч 30мин	Молоко кипяченое	180	5,2	4,3	7,18	50	0,7	174
	Оладьи	50	19,29	17,50	39,15	135,9	0,6	217
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>27,42</b>	<b>20,04</b>	<b>70,75</b>	<b>270,32</b>	<b>9,54</b>	
Ужин	Не предусмотрен							
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1434</b>	<b>78,41</b>	<b>74,58</b>	<b>281,12</b>	<b>1353,68</b>	<b>49,822</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)	Энергет	Витам	№
------------	--------------------	-------	---------------------	---------	-------	---

Неделя 1 День 2		блюда	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	ин С	рецептуры
Завтрак - 8ч40мин	Омлет натуральный	160	14,73	19,25	10,46	136,53	11,18	64
	Хлеб ржаной	40	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Масло сливочное	8	0,1	6,2		56,7		
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	17,27	87,25	1,58	172
<b>Итого за завтрак</b>		<b>408</b>	<b>23,53</b>	<b>32,39</b>	<b>50,34</b>	<b>449,75</b>		
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	100	0,8	0,2	6,9	24,6	51	165
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,9</b>	<b>24,6</b>	<b>51</b>	
Обед - 12ч00мин	Салат из свеклы	50	1,67	3,04	8,2	37,1	9,8	24
	Суп картофельный с вермишелью на м/б	180	5,26	2,29	17,41	99,27	1,48	36
	Котлеты рыбные	70	19,16	7,92	13,8	196,14	0,6	261
	Каша ячневая рассыпчатая с овощами	130	5,02	15,11	17,66	162,32	0	181
	Кисель	180	0,25	0,03	60,79	61,8	50	
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>34,56</b>	<b>28,79</b>	<b>142,06</b>	<b>631,03</b>	<b>61,88</b>	
Полдник -15ч 30мин	Сок натуральный	200	0,75	0,15	15,15	90	3	143
	Пряники	50	1,87	5,25	31,25	133	0	343
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,62</b>	<b>5,4</b>	<b>46,4</b>	<b>223</b>	<b>3</b>	
Ужин	Не предусмотрен							
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1353</b>	<b>66,71</b>	<b>71,08</b>	<b>264,06</b>	<b>1380,9</b>	<b>119,16</b>	



Прием пищи <b>Неделя 1</b> <b>День 4</b>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Вареники ленивые со сгущенкой	160/20	21,49	16,82	28,22	126,91	0,18	19
	Батон	40	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
<b>Итого за завтрак</b>		<b>408</b>	<b>28,32</b>	<b>28,16</b>	<b>77,3</b>	<b>424,7</b>	<b>0,18</b>	
2 завтрак - 10ч20мин	Яблоки	100	1,4	0,5	6,9	20	8,5	165
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>6,9</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	
Обед - 12ч00мин	Помидор свежий порционно	40	0,7	3,04	4,61	66,64	4,81	15
	Суп рисовый на м/б	180	4,62	9,04	25,9	119,68	9,44	42
	Мясо тушеное в соусе	70	21,68	12,81	26,74	168,33	2,18	274
	Рагу овощное	130	3,62	3,23	13,45	87,16	10,56	384
	Кисель	180	0,25	0,03	60,79	61,8	50	
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>34,38</b>	<b>28,52</b>	<b>122,79</b>	<b>630</b>	<b>29,39</b>	
Полдник-15ч 30мин	Сок натуральный	200	0,75	0,15	15,15	90	3	143
	Печенье	50	10,5	8,5	66	197	0	451
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>17,1</b>	<b>13,3</b>	<b>80,08</b>	<b>283,4</b>	<b>9,2</b>	
Ужин	Не предусмотрен							
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1428</b>	<b>80,55</b>	<b>70,13</b>	<b>306,5</b>	<b>1416,3</b>	<b>45,27</b>	

Прием пищи <b>Неделя 1</b> <b>День 5</b>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Суп молочный с вермишелью	180/2	3,58	6,12	19,73	156,08	0,92	36
-	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Чай с молоком	180	2,79	2,55	17,27	87,25	1,58	172
<b>Итого за завтрак</b>		<b>412</b>	<b>10,31</b>	<b>13,81</b>	<b>62,37</b>	<b>453,33</b>	<b>2,5</b>	
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	100	0,3	0,3	8,3	24,6	8,5	159
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>24,6</b>	<b>8,5</b>	
Обед - 12ч00мин	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,98	6,13	1,5	51,8	14,2	12
	Свекольник на м/б	180	6,54	5,07	8,04	103,33	7,0	32
	Рыба тушеная с овощами	45/15	14,52	8,03	7,51	146,29	1,5	98
	Пюре картофельное	140	5,13	4,04	15,53	196,67	12,11	242
	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>30,43</b>	<b>18,15</b>	<b>131,19</b>	<b>629,36</b>	<b>84,15</b>	
Полдник-15ч 30мин	Молоко кипяченое	200	5,2	4,3	7,18	50	0,7	174
	Сырники с творогом запеченные	50	28,30	24,50	38,08	149,37	0,34	449
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>33,8</b>	<b>29,1</b>	<b>53,56</b>	<b>308,34</b>	<b>9,54</b>	
Ужин	Не предусмотрен							
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1432</b>	<b>76,72</b>	<b>64,96</b>	<b>273,45</b>	<b>1381,03</b>	<b>100,19</b>	

Прием пищи <b>Неделя 2</b> <b>День 1</b>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Каша рисовая молочная жидкая	170/ 5	3,12	4,62	32,61	154,54	0,45	77
	Хлеб ржаной	40	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Масло сливочное	8	0,1	6,2		56,7		
	Какао с молоком	180	4,85	1,81	36,73	89,32	1,58	175
<b>Итого за завтрак</b>		<b>413</b>	<b>12,01</b>	<b>17,77</b>	<b>94,71</b>	<b>422,96</b>	<b>2,03</b>	
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	100	0,3	0,3	8,3	24,6	8,5	159
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>90</b>	<b>3</b>	
Обед - 12ч00мин	Салат из свеклы	50	0,7	8,04	4,61	66,64	4,25	15
	Щи на м/б	180/ 8	1,67	5,06	8,51	86,26	14,78	36
	Курица тушеная с овощами	70	25,53	10,62	18,19	308,09	4,08	302
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	7,66	2,81	17,58	70,32	0	205
	Чай с лимоном	180	0,21	1,02	16,65	26,29	2,03	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
<b>Итого за обед</b>		<b>688</b>	<b>38,97</b>	<b>27,95</b>	<b>89,74</b>	<b>632</b>	<b>25,14</b>	
Полдник-15ч 30мин	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Запеканка с творогом со сгущенкой	50/2 0	19,29	17,50	39,15	135,9	0,6	217
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>25,18</b>	<b>22,18</b>	<b>56,83</b>	<b>273,21</b>	<b>11,84</b>	
Ужин	Не предусмотрен							
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1436</b>	<b>78,24</b>	<b>67,6</b>	<b>267,61</b>	<b>1418,17</b>	<b>43,01</b>	

Прием пищи <b>Неделя 2</b> <b>День 2</b>	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витам ин С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Яйцо вареное	60	12,7	11,5	0,7	107,5	0	213
	Икра кабачковая	35	4,0	7,0	7,0	45,0		
-	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>21,46</b>	<b>25,72</b>	<b>59,54</b>	<b>377,62</b>	<b>11,18</b>	
2 завтрак- 10ч20мин	Яблоки	100	1,4	0,5	18,9	20	8,5	160
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>18,9</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	
Обед - 12ч00мин	Салат из помидор и огурцов с луком	50	1,1	1,4	1,79	35,30	17,64	11
	Суп картофельный с вермишелью на м/б	180	5,26	2,29	17,41	99,27	1,48	36
	Плов из говядины	180	25,46	15,55	36,97	330,17		115
	Кисель	180	0,25	0,03	60,79	61,8	50	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>36,25</b>	<b>20,67</b>	<b>105,37</b>	<b>614</b>	<b>23,25</b>	
Полдник -15ч 30мин	Сок натуральный	200	0,75	0,15	15,15	90	3	143
	Пряники	50	1,87	5,25	31,25	133	0	343
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,47</b>	<b>10,05</b>	<b>57,33</b>	<b>219,4</b>	<b>9,2</b>	
Ужин	Не предусмотрен							
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1400</b>	<b>68,36</b>	<b>64,02</b>	<b>257,54</b>	<b>1320,66</b>	<b>46,63</b>	

Прием пищи Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак- 8ч40мин	Каша манная молочная вязкая	180	5,53	4,03	38,78	152,92	0	68
-	Хлеб ржаной	40	3,94	5,14	25,37	122,4		
	Масло сливочное	8	0,1	8,3	1,5	25,66		
	Чай на молоке	180	2,79	2,55	17,27	87,25	1,58	172
<b>Итого за завтрак</b>		<b>408</b>	<b>12,36</b>	<b>20,02</b>	<b>82,92</b>	<b>419,27</b>	<b>1,58</b>	
2 завтрак- 10ч20мин	Фрукты	100	0,3	0,3	8,3	24,6	8,5	159
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>90</b>	<b>8,5</b>	
Обед- 12ч00мин	Огурец свежий порционно	40	1,1	6,13	1,79	51,80	9,45	24
	Борщ на м/б	170	8,96	2,91	8,04	83,33	4,11	57
	Котлеты мясные	60	16,61	24,11	16,07	204,93	0,15	282
	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами.	130	8,18	7,55	24,58	154,52	0	129
	Компот из свежих фруктов и ягод	180	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
<b>Итого за обед</b>		<b>678</b>	<b>38,26</b>	<b>42,12</b>	<b>91,33</b>	<b>645,62</b>	<b>15,74</b>	
Полдник-15ч 30мин	Молоко кипяченое	200	5,2	4,3	7,18	50	0,7	174
	Булочка с сахаром	50	9,08	8,71	22,42	175,82	0,3	23
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,58</b>	<b>8,86</b>	<b>37,9</b>	<b>265,82</b>	<b>9,5</b>	
Ужин	Не предусмотрен							
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1436</b>	<b>67,32</b>	<b>71,03</b>	<b>281,12</b>	<b>1367,83</b> <b>80%</b>	<b>29,82</b>	

Прием пищи <b>Неделя 2</b> <b>День 4</b>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак- 8ч40мин	Макаронник	160	7,66	5,14	23,21	70,32	0	209
-	Какао с молоком	200	4,85	1,81	36,73	89,32	1,58	175
	Хлеб ржаной	40	3,94	5,14	25,37	122,4		1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>25,45</b>	<b>21,76</b>	<b>80,08</b>	<b>412,04</b>	<b>14,58</b>	
2 завтрак- 10ч20мин	Фрукты	100	0,3	0,3	8,3	24,6	8,5	159
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>90</b>	<b>3</b>	
Обед - 12ч00мин	Салат из свежего огурца с луком	50	0,98	6,13	1,5	51,8	14,2	12
	Суп с клецками на м/б	180	7,55	0,86	8,45	57,12	2,12	45
	Жаркое по-домашнему с курицей	180	21,16	21,25	23,65	401,49	10,12	106
	Чай с лимоном	180	0,21	1,02	16,65	26,29	2,03	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>33,1</b>	<b>29,66</b>	<b>74,45</b>	<b>621,6</b>	<b>28,47</b>	
Полдник -15ч 30мин	Сок натуральный	200	0,75	0,15	15,15	90	3	143
	Печенье	50	10,5	8,5	66	132,7	0	151
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>16,39</b>	<b>13,18</b>	<b>83,68</b>	<b>270,01</b>	<b>11,24</b>	
Ужин	Не предусмотрен							
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1430</b>	<b>77,42</b>	<b>69,45</b>	<b>276,13</b>	<b>1393,65</b>	<b>57,29</b>	

Прием пищи <b>Неделя 2</b> <b>День 5</b>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак- 8ч40мин	Каша ячневая молочная вязкая	180	7,23	6,67	39,54	121,31	0	68
	Хлеб ржаной Масло сливочное	40 8	3,94 0,1	5,14 6,2	25,37	122,4 56,7		1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
<b>Итого за завтрак</b>		<b>408</b>	<b>14,06</b>	<b>19,34</b>	<b>88,62</b>	<b>419,1</b>		
2 завтрак- 10ч20мин	Яблоки	100	1,4	0,5	18,9	20	9	160
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>18,9</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	
Обед - 12ч00мин	Салат из помидор и огурцов с луком	50	1,67	3,04	8,2	77,1	9,8	24
	Свекольник на м/б	180	6,54	5,07	8,04	103,33	7,0	32
	Пюре картофельное	140	5,13	4,04	15,53	196,67	12,11	242
	Биточки рыбные	70	19,16	7,92	13,8	196,14	0,6	261
	Кисель	180	0,25	0,03	60,79	61,8	50	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,3	74,4	0	147
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>28,56</b>	<b>21,49</b>	<b>89,65</b>	<b>622,11</b>	<b>33,95</b>	
Полдник-15ч 30мин	Чай с сахаром	180	0,21	1,02	16,65	26,29	2,03	168
	Блинчики со сгущенкой	50/ 20	28,30	24,50	38,08	200,37	0,34	449
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>34,9</b>	<b>29,3</b>	<b>64,16</b>	<b>286,77</b>	<b>10,04</b>	
Ужин	Не предусмотрен							
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1473</b>	<b>79,6</b>	<b>67,83</b>	<b>268,8</b>	<b>1317,98</b>	<b>95,25</b>	

Всего за 10 дней	14032	749,63	690,1	2747,37	14416,05	890,63
Среднее значение за период	1403,2	75	69	275	1441,6	89,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		100%	100%	100%	100%	

**Ссылка:**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г и детское питание взято из интернета**

**Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.**

**Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.**

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166447

Владелец Лысенко Ольга Васильевна

Действителен с 18.09.2024 по 18.09.2025