

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: 1-3лет

Длительность пребывания детей в д/с: 9 часов

Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3	5,94	6,06	28,62	121,54	0,45	20
-	Батон	30	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Кофейный напиток на молоке	150	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
Итого за завтрак		333	12,67	12,53	77,7	362,63	0,45	
2 завтрак - 10ч20мин	Яблоко	75	1,4	0,5	18,9	20	8,5	159
Итого за 2-й завтрак		75	1,4	0,5	18,9	20	3	
Обед - 12ч00мин	Огурец свежий порционно	20	1,15	6,12	4,16	64,63	18,64	1
	Щи на м/б	160	1,67	1,95	12,69	30,9	14,78	71
	Бефстроганов из отварной говядины	50	21,72	25,11	13,85	276,69	0,012	101
	Макароны отварные с овощами	100	7,66	2,81	17,58	70,32	0	205
	Компот из свежих фруктов и ягод	150	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		581	35,96	36,39	100,37	630,73	35,832	
Полдник-15ч 30мин	Молоко кипяченое	160	5,2	4,3	7,18	50	0,7	174
	Оладьи	40	19,29	17,50	39,15	135,9	0,6	217
Итого за полдник		200	27,42	20,04	70,75	270,32	9,54	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1234	78,41	74,58	281,12	1353,68	49,822	

Прием пищи Неделя 1 День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Омлет натуральный	90	14,73	19,25	10,46	136,53	11,18	64
	Хлеб ржаной	30	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Масло сливочное	4	0,1	6,2		56,7		
	Чай с молоком	150	2,79	2,55	17,27	87,25	1,58	172
Итого за завтрак		304	23,53	32,39	50,34	449,75		
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	75	0,8	0,2	6,9	24,6	51	165
Итого за 2-й завтрак		75	0,8	0,2	6,9	24,6	51	
Обед - 12ч00мин	Салат из свеклы	30	1,67	3,04	8,2	37,1	9,8	24
	Суп картофельный с вермишелью на м/б	160	5,26	2,29	17,41	99,27	1,48	36
	Котлеты рыбные	50	19,16	7,92	13,8	196,14	0,6	261
	Каша ячневая рассыпчатая с овощами	100	5,02	15,11	17,66	162,32	0	181
	Кисель	150	0,25	0,03	60,79	61,8	50	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		580	34,56	28,79	142,06	631,03	61,88	
Полдник -15ч 30мин	Сок натуральный	180	0,75	0,15	15,15	90	3	143
	Пряники	30	1,87	5,25	31,25	133	0	343
Итого за полдник		210	2,62	5,4	46,4	223	3	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1213	66,71	71,08	264,06	1380,9	119,16	

Прием пищи Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Вареники ленивые со сгущенкой	130/10	21,49	16,82	28,22	126,91	0,18	19
	Батон	30	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Кофейный напиток на молоке	150	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
Итого за завтрак		318	28,32	28,16	77,3	424,7	0,18	
2 завтрак - 10ч20мин	Яблоки	75	1,4	0,5	6,9	20	8,5	165
Итого за 2-й завтрак		75	1,4	0,5	6,9	20	3	
Обед - 12ч00мин	Помидор свежий порционно	20	0,7	3,04	4,61	66,64	4,81	15
	Суп рисовый на м/б	160	4,62	9,04	25,9	119,68	9,44	42
	Мясо тушеное в соусе	50	21,68	12,81	26,74	168,33	2,18	274
	Рагу овощное	100	3,62	3,23	13,45	87,16	10,56	384
	Кисель	150	0,25	0,03	60,79	61,8	50	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		570	34,38	28,52	122,79	630	29,39	
Полдник-15ч 30мин	Сок натуральный	180	0,75	0,15	15,15	90	3	143
	Печенье	30	10,5	8,5	66	197	0	451
Итого за полдник		210	17,1	13,3	80,08	283,4	9,2	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1278	80,55	70,13	306,5	1416,3	45,27	

Прием пищи Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Суп молочный с вермишелью	150/3	3,58	6,12	19,73	156,08	0,92	36
-	Хлеб ржаной	30	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Чай с молоком	150	2,79	2,55	17,27	87,25	1,58	172
Итого за завтрак		333	10,31	13,81	62,37	453,33	2,5	
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	75	0,3	0,3	8,3	24,6	8,5	159
Итого за 2-й завтрак		75	0,3	0,3	8,3	24,6	8,5	
Обед - 12ч00мин	Салат из свежих огурцов с луком	30	0,98	6,13	1,5	51,8	14,2	12
	Свекольник на м/б	160	6,54	5,07	8,04	103,33	7,0	32
	Рыба тушеная с овощами	35/15	14,52	8,03	7,51	146,29	1,5	98
	Пюре картофельное	100	5,13	4,04	15,53	196,67	12,11	242
	Компот из свежих фруктов и ягод	150	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		570	30,43	18,15	131,19	629,36	84,15	
Полдник-15ч 30мин	Молоко кипяченое	160	5,2	4,3	7,18	50	0,7	174
	Сырники с творогом запеченные	40	28,30	24,50	38,08	149,37	0,34	449
Итого за полдник		200	33,8	29,1	53,56	308,34	9,54	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1232	76,72	64,96	273,45	1381,03	100,19	

Прием пищи Неделя 2 День 1	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Каша рисовая молочная жидкая	130/3	3,12	4,62	32,61	154,54	0,45	77
	Хлеб ржаной	30	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Масло сливочное	5	0,1	6,2		56,7		
	Какао с молоком	150	4,85	1,81	36,73	89,32	1,58	175
Итого за завтрак		313	12,01	17,77	94,71	422,96	2,03	
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	75	0,3	0,3	8,3	24,6	8,5	159
Итого за 2-й завтрак		75	0,75	0,15	15,15	90	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из свеклы	30	0,7	8,04	4,61	66,64	4,25	15
	Щи на м/б	160	1,67	5,06	8,51	86,26	14,78	36
	Курица тушеная с овощами	50	25,53	10,62	18,19	308,09	4,08	302
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	7,66	2,81	17,58	70,32	0	205
	Чай с лимоном	150	0,21	1,02	16,65	26,29	2,03	168
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		588	38,97	27,95	89,74	632	25,14	
Полдник-15ч 30мин	Компот из свежих фруктов и ягод	160	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Запеканка с творогом со сгущенкой	65/10	19,29	17,50	39,15	135,9	0,6	217
Итого за полдник		235	25,18	22,18	56,83	273,21	11,84	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1236	78,24	67,6	267,61	1418,17	43,01	

Прием пищи Неделя 2 День 2	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	25	4,0	7,0	7,0	45,0		
-	Хлеб ржаной	30	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Кофейный напиток на молоке	150	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
Итого за завтрак		315	21,46	25,72	59,54	377,62	11,18	
2 завтрак- 10ч20мин	Яблоки	75	1,4	0,5	18,9	20	8,5	160
Итого за 2-й завтрак		75	1,4	0,5	18,9	20	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из помидор и огурцов с луком	30	1,1	1,4	1,79	35,30	17,64	11
	Суп картофельный с вермишелью на м/б	160	5,26	2,29	17,41	99,27	1,48	36
	Плов из говядины	130	25,46	15,55	36,97	330,17		115
	Кисель	150	0,25	0,03	60,79	61,8	50	168
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		550	36,25	20,67	105,37	614	23,25	
Полдник -15ч 30мин	Сок натуральный	180	0,75	0,15	15,15	90	3	143
	Пряники	30	1,87	5,25	31,25	133	0	343
Итого за полдник		210	8,47	10,05	57,33	219,4	9,2	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1320	68,36	64,02	257,54	1320,66	46,63	

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	150	5,53	4,03	38,78	152,92	0	68
-	Хлеб ржаной Масло сливочное	30 5	3,94 0,1	5,14 8,3	25,37 1,5	122,4 25,66		
	Чай на молоке	150	2,79	2,55	17,27	87,25	1,58	172
Итого за завтрак		335	12,36	20,02	82,92	419,27	1,58	
2 завтрак- 10ч20мин	Фрукты	75	0,3	0,3	8,3	24,6	8,5	159
Итого за 2-й завтрак		75	0,3	0,3	8,3	90	8,5	
Обед- 12ч00мин	Огурец свежий порционно	20	1,1	6,13	1,79	51,80	9,45	24
	Борщ на м/б	160	8,96	2,91	8,04	83,33	4,11	57
	Котлеты мясные	50	16,61	24,11	16,07	204,93	0,15	282
	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами.	100	8,18	7,55	24,58	154,52	0	129
	Компот из свежих фруктов и ягод	150	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		578	38,26	42,12	91,33	645,62	15,74	
Полдник-15ч 30мин	Молоко кипяченое	160	5,2	4,3	7,18	50	0,7	174
	Булочка с сахаром	40	9,08	8,71	22,42	175,82	0,3	23
Итого за полдник		200	9,58	8,86	37,9	265,82	9,5	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1236	67,32	71,03	281,12	1367,83 80%	29,82	

Прием пищи Неделя 2 День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак- 8ч40мин	Макаронник	130	7,66	5,14	23,21	70,32	0	209
-	Какао с молоком	150	4,85	1,81	36,73	89,32	1,58	175
	Хлеб ржаной	30	3,94	5,14	25,37	122,4		1
Итого за завтрак		310	25,45	21,76	80,08	412,04	14,58	
2 завтрак- 10ч20мин	Фрукты	75	0,3	0,3	8,3	24,6	8,5	159
Итого за 2-й завтрак		75	0,75	0,15	15,15	90	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из свежего огурца с луком	30	0,98	6,13	1,5	51,8	14,2	12
	Суп с клецками на м/б	150	7,55	0,86	8,45	57,12	2,12	45
	Жаркое по-домашнему с курицей	140	21,16	21,25	23,65	401,49	10,12	106
	Чай с лимоном	150	0,21	1,02	16,65	26,29	2,03	168
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		550	33,1	29,66	74,45	621,6	28,47	
Полдник -15ч 30мин	Сок натуральный	180	0,75	0,15	15,15	90	3	143
	Печенье	30	10,5	8,5	66	132,7	0	151
Итого за полдник		210	16,39	13,18	83,68	270,01	11,24	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1230	77,42	69,45	276,13	1393,65	57,29	

Прием пищи Неделя 2 День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак- 8ч40мин	Каша ячневая молочная вязкая	150	7,23	6,67	39,54	121,31	0	68
	Хлеб ржаной	30	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Масло сливочное	5	0,1	6,2		56,7		
	Кофейный напиток на молоке	150	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
Итого за завтрак		335	14,06	19,34	88,62	419,1		
2 завтрак- 10ч20мин	Яблоки	75	1,4	0,5	18,9	20	9	160
Итого за 2-й завтрак		75	1,4	0,5	18,9	20	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из помидор и огурцов с луком	30	1,67	3,04	8,2	77,1	9,8	24
	Свекольник на м/б	160	6,54	5,07	8,04	103,33	7,0	32
	Пюре картофельное	100	5,13	4,04	15,53	196,67	12,11	242
	Биточки рыбные	50	19,16	7,92	13,8	196,14	0,6	261
	Кисель	150	0,25	0,03	60,79	61,8	50	168
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	74,4	0	147
Итого за обед		615	28,56	21,49	89,65	622,11	33,95	
Полдник-15ч 30мин	Чай с сахаром	160	0,21	1,02	16,65	26,29	2,03	168
	Блинчики со сгущенкой	30/ 10	28,30	24,50	38,08	200,37	0,34	449
Итого за полдник		200	34,9	29,3	64,16	286,77	10,04	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1273	79,6	67,83	268,8	1317,98	95,25	

Всего за 10 дней	12032	749,63	690,1	2747,37	14416,05	890,63
Среднее значение за период	1203,2	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