

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: 1,5-3 лет

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 рисовая молочная вязкая	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 25%	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(5%)	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из квашеной капусты с луком	30	1,15	6,12	4,16	64,63	18,64	12
	Щи с квашеной капустой 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	203	0	205
	Компот	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	763,41 35%	35,832	
Полдник-15ч 30мин	Молоко кипяченое	160	5,2	4,3	7,18	50	0,7	174
	Булочка с сахаром	40	7,81	2,45	41,5	133,20		493
Итого за полдник		200	27,42	20,04	70,75	270,32 15%	9,54	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1264	68,41	70,58	261,12	1486,36 80%	49,822	

Прием пищи Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Суп молочный с манкой жидкий	130/3	4,94	6,06	31,09	148,54	0,49	29
-	Хлеб ржаной	30	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Какао с молоком	150	4,85	1,81	36,73	89,32	1,58	175
Итого за завтрак		333	13,73	13,01	93,19	360,26 25%	2,07	
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	75	0,75	0,15	15,15	90	3	153
Итого за 2-й завтрак		75	0,75	0,15	15,15	90 5%	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из соленых огурцов с луком	30	1,1	1,4	1,79	35,30	9,45	11
	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
	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		528	46,67	46,68	91,73	629,44 35%	15,85	
Полдник - 15ч 30мин	Компот	150	5,59	4,38	9,38	117,31	2,74	179
	Запеканка с творогом и со сгущенкой	65/10	20,82	15,24	44,67	200,32	0,34	321
Итого за полдник		225	13,7	7,13	59,18	270,51 15%	11,24	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1240	65,84	72,99	221,04	1355,77 80%	33,16	

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
	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		320	28,32	28,16	77,3	424,7 25%	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 5%	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из квашеной капусты с луком	30	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
	Макароны с овощами	100	3,62	3,23	13,45	87,16	10,56	384
	Компот	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	34,38	28,52	122,79	630 35%	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 15%	9,2	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1328	69,55	70,13	256,5	1416,3 80%	45,27	

Прием пищи Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Суп молочный с вермишелью	130/3	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		313	10,31	13,81	62,37	453,33 25%	2,5	
2 завтрак - 10ч20мин	Апельсины	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 5%	8,5	
Обед - 12ч00мин	Соленый огурец порционный	20	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	50	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
	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	30,43	18,15	131,19	629,36 35%	84,15	
Полдник- 15ч 30мин	Молоко кипяченое	160	5,59	4,38	9,38	117,31	2,74	179
	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	238,34 15%	9,54	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1332	56,72	64,96	253,45	1481,03 80%	100,19	

Прием пищи Неделя 2 День 1	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак - 8ч40мин	Суп рисовый молочный жидкий	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	4	0,1	6,2		56,7		
	Какао с молоком	150	4,85	1,81	36,73	89,32	1,58	175
Итого за завтрак		323	12,01	17,77	94,71	422,96 25%	2,03	
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	75 5%	0,75	0,15	15,15	90	3	143
Итого за 2-й завтрак		75	0,75	0,15	15,15	90 5%	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 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 35%	25,14	
Полдник-15ч 30мин	Компот	160	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Оладьи	40	19,29	17,50	39,15	135,9	0,6	217
Итого за полдник		200	25,18	22,18	56,83	273,21 15%	11,84	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1276	58,24	67,6	242,61	1418,17 80%	43,01	

Прием пищи Неделя 2 День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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
	Кофейный напиток на молоке	150	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
Итого за завтрак		270	19,46	25,72	59,54	377,62 25%	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 5%	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из квашеной капусты с луком	30	1,1	1,4	1,79	35,30	17,64	11
	Суп картофельный с домашней лапшой на м/б	160	5,26	2,29	17,41	99,27	1,48	36
	Котлеты рыбные	50	14,33	2,48	21,13	141,36	0,84	256
	Каша ячневая рассыпчатая с овощами	100	5,02	15,11	17,66	162,32	0	181
	Компот	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		550	36,25	20,67	105,37	614 35%	23,25	
Полдник -15ч 30мин	Сок	180	5,2	4,3	7,18	50	0,7	174
	Пряники	30	1,87	5,25	31,25	133	0	343
Итого за полдник		210	8,47	10,05	57,33	219,4 15%	9,2	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1290	56,36	64,02	257,54	1320,66 80%	46,63	

Прием пищи Неделя 2 День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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 25%	14,58	
2 завтрак- 10ч20мин	Яблоки	75	1,4	0,5	18,9	20	9	160
Итого за 2-й завтрак		75	0,75	0,15	15,15	90 5%	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из свеклы	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	130	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 35%	28,47	
Полдник -15ч 30мин	Сок	180	5,59	4,38	9,38	117,31	2,74	179
	Печенье	30	10,5	8,5	66	132,7	0	151
Итого за полдник		210	16,39	13,18	83,68	270,01 15%	11,24	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1230	54,42	59,45	276,13	1478,81 80%	57,29	

Прием пищи Неделя 2 День 5	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак- 8ч40мин	Каша ячневая молочная вязкая	130/ 3	7,23	6,67	39,54	121,31	0	68
	Хлеб ржаной Масло сливочное	30 5	3,94 0,1	5,14 6,2	25,37	122,4 56,7		1
	Кофейный напиток на молоке	150	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
Итого за завтрак		318	14,06	19,34	88,62	419,1 25%		
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 5%	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из квашенной капусты	30	1,67	3,04	8,2	77,1	9,8	24
	Свекольник на м/б	160	6,52	5,33	8,65	88,89	6,25	62
	Картофельное пюре со сл.м	100	2,09	4,69	18,14	121,64	14	141
	Биточки рыбные	50	19,16	7,92	13,8	196,14	0,6	261
	Компот	150	0,56	-	27,89	113,79	2,4	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 35%	33,95	
Полдник-15ч 30мин	Чай с сахаром	160	5,2	4,3	7,18	50	0,7	174
	Сырники с творогом запеченные	40	28,30	24,50	38,08	200,37	0,34	449
Итого за полдник		200	34,9	29,3	64,16	286,77 15%	10,04	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1273	59,6	60,83	248,8	1517,98 80%	95,25	

Всего за 10 дней	12032	549,63	600,1	2617,37	16080,05	590,63
Среднее значение за период	1203,2	55	60	262	1608	59,6
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. Тутельяна.-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