

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 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	170/3	5,94	6,06	28,62	121,54	0,45	20
-	Батон	50	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
Итого за завтрак		413	12,67	12,53	77,7	362,63 25%	0,45	
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	100	1,4	0,5	18,9	20	8,5	159
Итого за 2-й завтрак		100	1,4	0,5	18,9	20(5%)	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из квашеной капусты с луком	50	1,15	6,12	4,16	64,63	18,64	12
	Щи с квашеной капустой 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	130/3	7,66	2,81	17,58	203	0	205
	Компот	200	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		681	35,96	36,39	100,37	763,41 35%	35,832	
Полдник-15ч 30мин	Молоко кипяченое	200	5,2	4,3	7,18	50	0,7	174
	Булочка с сахаром	50	7,81	2,45	41,5	133,20		493
Итого за полдник		250	27,42	20,04	70,75	270,32 15%	9,54	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1464	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	180/2	4,94	6,06	31,09	148,54	0,49	29
-	Хлеб ржаной	50	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Какао с молоком	180	4,85	1,81	36,73	89,32	1,58	175
Итого за завтрак		412	13,73	13,01	93,19	360,26 25%	2,07	
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	100	0,75	0,15	15,15	90	3	153
Итого за 2-й завтрак		100	0,75	0,15	15,15	90 5%	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из соленых огурцов с луком	50	1,1	1,4	1,79	35,30	9,45	11
	Борщ на м/б	180	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
	Чай с лимоном	200	0,21	1,02	16,65	26,29	2,03	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		678	46,67	46,68	91,73	629,44 35%	15,85	
Полдник - 15ч 30мин	Компот	200	5,59	4,38	9,38	117,31	2,74	179
	Запеканка с творогом и со сгущенкой	50/20	20,82	15,24	44,67	200,32	0,34	321
Итого за полдник		270	13,7	7,13	59,18	270,51 15%	11,24	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1440	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	160/20	21,49	16,82	28,22	126,91	0,18	19
	Хлеб ржаной	40	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
Итого за завтрак		408	28,32	28,16	77,3	424,7 25%	0,18	
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	100	1,4	0,5	6,9	20	8,5	165
Итого за 2-й завтрак		100	1,4	0,5	6,9	20 5%	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,7	3,04	4,61	66,64	4,81	15
	Суп рисовый на м/б	170	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
	Макароны с овощами	130	3,62	3,23	13,45	87,16	10,56	384
	Компот	200	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		670	34,38	28,52	122,79	630 35%	29,39	
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
Итого за полдник		250	17,1	13,3	80,08	283,4 15%	9,2	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1428	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	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
Итого за завтрак		412	10,31	13,81	62,37	453,33 25%	2,5	
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	100	0,3	0,3	8,3	24,6	8,5	159
Итого за 2- й завтрак		100	0,3	0,3	8,3	24,6 5%	8,5	
Обед - 12ч00мин	Соленый огурец порционный	30	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	70	14,52	8,03	7,51	146,29	1,5	98
	Пюре картофельное	130	5,13	4,04	15,53	196,67	12,11	242
	Кисель	180	0,25	0,03	60,79	61,8	50	
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		670	30,43	18,15	131,19	629,36 35%	84,15	
Полдник- 15ч 30мин	Молоко кипяченое	200	5,59	4,38	9,38	117,31	2,74	179
	Сырники с творогом запеченные	50	28,30	24,50	38,08	149,37	0,34	449
Итого за полдник		250	33,8	29,1	53,56	238,34 15%	9,54	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1432	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	180/ 3	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
Итого за завтрак		413	12,01	17,77	94,71	422,96 25%	2,03	
2 завтрак - 10ч20мин	Фрукты	100 5%	0,75	0,15	15,15	90	3	143
Итого за 2-й завтрак		100	0,75	0,15	15,15	90 5%	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из свеклы	50	0,7	8,04	4,61	66,64	4,25	15
	Щи на м/б	180	1,67	5,06	8,51	86,26	14,78	36
	Курица тушеная с овощами	80	25,53	10,62	18,19	308,09	4,08	302
	Макаронные 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
Итого за обед		688	38,97	27,95	89,74	632 35%	25,14	
Полдник-15ч 30мин	Компот	200	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Оладьи	50	19,29	17,50	39,15	135,9	0,6	217
Итого за полдник		250	25,18	22,18	56,83	273,21 15%	11,84	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1436	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	160	14,73	19,25	10,46	136,53	11,18	64
-	Хлеб ржаной	40	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
Итого за завтрак		400	19,46	25,72	59,54	377,62 25%	11,18	
2 завтрак- 10ч20мин	Фрукты	100	1,4	0,5	18,9	20	8,5	160
Итого за 2-й завтрак		100	1,4	0,5	18,9	20 5%	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из квашеной капусты с луком	50	1,1	1,4	1,79	35,30	17,64	11
	Суп картофельный с домашней лапшой на м/б	180	5,26	2,29	17,41	99,27	1,48	36
	Котлеты рыбные	60	14,33	2,48	21,13	141,36	0,84	256
	Каша ячневая рассыпчатая с овощами	130	5,02	15,11	17,66	162,32	0	181
	Компот	180	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		650	36,25	20,67	105,37	614 35%	23,25	
Полдник -15ч 30мин	Сок	200	5,2	4,3	7,18	50	0,7	174
	Пряники	50	1,87	5,25	31,25	133	0	343
Итого за полдник		250	8,47	10,05	57,33	219,4 15%	9,2	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1400	56,36	64,02	257,54	1320,66 80%	46,63	

Прием пищи Неделя 2 День 4	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак- 8ч40мин	Макароньы сладкие	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
Итого за завтрак		400	25,45	21,76	80,08	412,04 25%	14,58	
2 завтрак- 10ч20мин	Фрукты	100	1,4	0,5	18,9	20	9	160
Итого за 2-й завтрак		100	0,75	0,15	15,15	90 5%	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из свеклы	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
	Запеканка картофельная с мясом	160	21,16	21,25	23,65	401,49	10,12	106
	Чай с лимоном	200	0,21	1,02	16,65	26,29	2,03	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	24,2	74,4	0	147
Итого за обед		650	33,1	29,66	74,45	621,6 35%	28,47	
Полдник -15ч 30мин	Сок	200	5,59	4,38	9,38	117,31	2,74	179
	Печенье	50	10,5	8,5	66	132,7	0	151
Итого за полдник		250	16,39	13,18	83,68	270,01 15%	11,24	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1430	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	180	7,23	6,67	39,54	121,31	0	68
	Хлеб ржаной	40	3,94	5,14	25,37	122,4		1
	Масло сливочное	8	0,1	6,2		56,7		
	Кофейный напиток на молоке	180	2,79	1,33	23,71	118,69	0	170
Итого за завтрак		408	14,06	19,34	88,62	419,1 25%		
2 завтрак- 10ч20мин	Фрукты	100	1,4	0,5	18,9	20	9	160
Итого за 2-й завтрак		100	1,4	0,5	18,9	20 5%	3	
Обед - 12ч00мин	Салат из квашенной капусты	50	1,67	3,04	8,2	77,1	9,8	24
	Свекольник на м/б	170	6,52	5,33	8,65	88,89	6,25	62
	Картофельное пюре со сл.м	130/ 5	2,09	4,69	18,14	121,64	14	141
	Биточки рыбные	70	19,16	7,92	13,8	196,14	0,6	261
	Компот	180	0,56	-	27,89	113,79	2,4	168
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,3	74,4	0	147
Итого за обед		715	28,56	21,49	89,65	622,11 35%	33,95	
Полдник-15ч 30мин	Чай с сахаром	200	5,2	4,3	7,18	50	0,7	174
	Сырники с творогом запеченные	50	28,30	24,50	38,08	200,37	0,34	449
Итого за полдник		250	34,9	29,3	64,16	286,77 15%	10,04	
Ужин	Не предусмотрен							
Итого за 1 день		1473	59,6	60,83	248,8	1517,98 80%	95,25	

Всего за 10 дней	14032	549,63	600,1	2617,37	16080,05	590,63
Среднее значение за период	1403,2	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. 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