

УТВЕРЖДЕНО
приказом МДОБУ
«Детский сад №5 «Аистёнок»
от «09» января 2024 г. № 21

МЕНЮ
ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МДОБУ «ДЕТСКИЙ САД №5 «АИСТЁНОК»
(сад) *(сметы)*

Составлено в соответствии с требованиями
СанПин 2.4.3648-20

Сад 1 неделя

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,39	9,11	35,21	241,56	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное традиционное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	200	1,51	1,31	22,4	107	432
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	213
Итого за завтрак		470	14,5	22	78,1	557,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	422
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	14,85	64,5	
Обед	Суп овощной с курой	200	4,5	5,3	11,1	110	95
	Гуляш мясной	70	21,62	24,17	16,73	330,98	9
	Рис отварной/греча отварная	150	8,59/3,74	9,31/6,12	40,71/37,61	281,45/225,7	44/424
	Салат из свежей капусты	50	0,8	2,55	3,45	40	35
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Итого за обед		700	39,2/34,4	41,9/38,7	113,9/110,8	943,4/886,7	
Полдник	Пюре картофельное	150	3,1	10,4	20,3	191	335
	Рыба под овощами	60	6,12	3,3	2,76	65,28	231
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,5	0,52	10,12	51,2	122
	Чай сладкий с лимоном	180	0,06	0	4,78	55,46	200,264
Итого за полдник		410	10,8	14,2	38	362,9	
Итого за день		1730	65,3/60,5	78,3/75,1	244,9/241,8	1928,1/1871,4	

Сад 1 неделя

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша "дружба" молочная	200	6,55	9,33	55,09	271,11	29
	Хлеб с отрубями	50	4	1,7	23,45	127,5	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Какао с молоком	200	2,91	2,51	24,8	134	433
Итого за завтрак		460	13,5	21,8	103,4	607,4	
Второй завтрак	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	943
	Пряник	25	1,48	1,18	18,72	91,5	603
Итого за второй завтрак		205	1,6	1,18	29,6	135,3	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,36	108	51
	Голубцы ленивые с мясом	200	20,14	25,31	17,33	379,13	306
	Огурец свежий долькой	20	0,2	0	0,55	3,15	б/н
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	50	3,3	0,55	20,5	100	123
	Компот из яблок	180	7	0	16,08	62,44	151
Итого за обед		650	36	30	67,5	652,7	
Полдник	Запеканка творожная со сгущ.молоком	120/20	13,78	12,38	43,52	379,67	117
	Чай сладкий с лимоном	180	0,06	0	4,78	55,46	20,264
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,53	61,19	368
Итого за полдник		450	14,4	12,9	60,8	496,3	
Итого за день		1765	65,5	65,9	261,3	1891,7	

Сад 1 неделя

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,39	10,45	36,75	246	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	200	1,51	1,31	22,4	107	432
Итого за завтрак		450	12	21,1	79,5	530,2	
Второй завтрак	Банан	170	2,55	0,85	35,7	183,2	368
Итого за второй завтрак		170	2,6	0,9	35,7	163,2	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	200	2,58	9,82	11,12	144,36	1
	Пюре картофельное	150	3,1	10,4	20,3	191	335
	Котлета рыбная/суфле рыбное	70	8,74/8,32	5,18/6,21	14,21/4,2	109,41/121,36	357,488,20
	Салат из свежей капусты	50	0,8	2,55	3,45	40	35
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	50	3,3	0,55	20,5	100	123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Итого за обед		700	18,2/17,7	28,5/29,5	91/81	685,8/697,7	
Полдник	Макароны отварные с сыром	130/25	9,6	10,33	53,14	227,33	206
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,44	0,52	10,12	51,2	122
	Чай сладкий с лимоном	180	0,06	0	4,78	55,46	200,264
Итого за полдник		355	11,1	10,9	68	334/345,9	
Итого за день		1675	55/54,5	61,4/62,4	274,2/264,2	1713,2/1725,1	

Сад 1 неделя

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,07	10,19	57,32	267,24	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Какао с молоком	200	2,62	2,26	22,32	120,6	433
Итого за завтрак		450	11,8	21,7	100	565	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	42
	Печенье	25	1,7	4,63	3,7	93,75	604
Итого за второй завтрак		175	2,5	4,8	18,6	158,3	
Обед	Суп вермишелевый с курой	200	5,78	6,12	39,73	140,07	43
	Ежики мясные/ плов	90/200	8,08/21,83	12,57/17	29,61/34,5	203,85/408,38	400/380
	Икра свекольная	90/50	2,12/1,18	4,14/2,95	11,09/6,16	90,09/50,05	54
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	50	3,3	0,55	20,5	100	123
	Компот из яблок	180	7	0	16,1	62,44	151
Итого за обед		610/680	26,3/39,1	23,7/26,6	117/117	596,5/760,9	
Полдник	Омлет	100	9,33	14	5,27	183,83	311
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,5	0,52	10,12	51,2	122
	Чай сладкий	180	0,11	0	14,45	58,37	943
Итого за полдник		300	10,9	14,5	29,8	293,4	
Итого за день		1535/1605	51,5/64,3	64,7/67,6	265,4/265,4	1613,2/1777,6	

Сад 1 неделя

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,73	9,91	34,95	215,16	189
	Хлеб с отрубями	50	4	1,7	23,45	127,5	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	200	1,51	1,31	22,4	107	432
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	213
Итого за завтрак		480	14,8	23,5	81	556	
Второй завтрак	Чай сладкий с лимоном	180	0,06	0	4,78	55,46	200,264
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	46,8	602
Итого за второй завтрак		200	0,6	0,7	20,2	102,3	
Обед	Свекольник с мясом	200	1,54	10,07	23,04	193,33	3
	Рагу с кабачком и мясом	200	3,89	14,59	25,69	320,46	33
	Помидор свежий долька	20	0,06	0,06	0,66	4,32	6/н
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	50	3,3	0,55	20,5	100	123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Итого за обед		650	9,2	25,3	91,3	699,1	
Полдник	Ватрушка с творогом/ с повидлом	70	9,8/3,22	2,7/2,8	30,8/38,76	186,35/193,4	555,559
	Кисель	200	0,13	0	28,4	113,87	383
	Яблоко/груша	130	0,52	0,52	12,53	61,19	368
Итого за полдник		400	10,5/3,9	3,2/3,3	71,7/79,7	361,4/368,5	
Итого за день		1730	35,1/28,5	52,7/52,8	264,2/272,2	1718,8/1725,9	

Сад 2 неделя

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,39	9,11	35,21	241,56	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	200	1,51	1,31	22,4	107	432
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,21	31,5	213
Итого за завтрак		470	14,5	22	78,1	557,3	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	422
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,5	603
Итого за второй завтрак		175	2,2	1,3	33,6	156	
Обед	Суп гороховый с мясом	200	8,96	6,12	19,2	198,8	81
	Капуста тушеная	150	3,92	4,84	18,17	140,7	708
	Котлета мясная	70	12,57	14,93	20,6	233,86	391
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	50	3,3	0,55	20,5	100	123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Итого за обед		650	29,2	26,4	99,9	754,4	
Полдник	Греча отварная	150	8,59	9,21	40,71	281,45	44
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	8,95	101,7	434
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,44	0,52	10,12	51,2	122
Итого за полдник		350	15,5	14,5	59,8	434,4	
Итого за день		1645	61,4	64,2	271,4	1902,1	

Сад 2 неделя

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7,04	7,6	36,8	245,6	176
	Хлеб с отрубями	50	4	1,7	23,45	127,5	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Какао с молоком	200	2,91	2,51	24,8	134	433
Итого за завтрак		460	14	20,1	85,1	581,9	
Второй завтрак	Яблоко/груша/слива	130	0,52	0,52	12,53	61,19	368
Итого за второй завтрак		130	0,5	0,5	12,5	61,2	
Обед	Борщ с мясом	200	1,54	10,07	28,04	183,33	2
	Картофель тушеный с мясом	200	16,51	14	37,38	310,15	100
	Салат из свежей капусты	50	0,8	2,55	3,45	40	35
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	50	3,3	0,55	20,5	100	123
	Компот из яблок	180	7	0	16,08	62,45	241
Итого за обед		680	29,2	27,2	105,5	695,9	
Полдник	Сырники творожные с вареньем	110/20	15,07	10,76	38,62	341,2	219
	Чай сладкий с лимоном	180	0,06	0	4,78	55,46	200,264
Итого за полдник		310	15,3	12,8	43,4	396,7	
Итого за день		1580	59	58,6	246,5	1735,7	

Сад 2 неделя

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,8	10,8	29,33	259,68	23
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Сыр твердый	25	6,4	6,53	0	85	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,51	1,31	22,4	107	432
Итого за завтрак		475	16,8	27,9	72,1	628,9	
Второй завтрак	Банан	170	2,55	0,85	35,7	183,2	368
Итого за второй завтрак		170	2,6	0,9	35,7	183,2	
Обед	Суп крестьянский с мясом	200	1,68	4,61	19,16	189,39	52
	Печень по-стогановски/суфле	60	10,44/9,95	6,78/6,5	8,68/9,16	135,34/128,91	256/07018
	Макароны отварные	150	5,76	2,48	51,14	185,1	204
	Салат летний	50	0,5	3,08	1,9	37,1	15
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	50	3,3	0,55	20,5	100	123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Итого за обед		690	22,1/21,6	17,5/17,2	122,8/123,3	727,9/721,5	
Полдник	Рыба под омлетом	130	19,76	8,8	16,5	193,68	51
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,5	0,52	10,12	51,2	122
	Чай сладкий с лимоном	180	0,06	0	4,78	55,46	200,264
Итого за полдник		330	21,3	9,3	31,4	300,3	
Итого за день		1665	62,8/62,3	55,6/55,3	262/262,5	1840,3/1833,9	

Сад 2 неделя

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,73	9,91	34,95	215,16	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Какао с молоком	200	2,91	2,51	24,8	134	433
Итого за завтрак		450	12,7	21,7	80,1	526,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	42
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	14,9	64,5	
Обед	Суп свежей рыбы/из рыбных консервов	200	12,74/9,67	0,6/5,49	19,22/23,27	105,44/142,58	55/41
	Пюре картофельное	150	3,1	10,4	20,3	191	335
	Котлета куриная/суфле из курицы	70	17,36	20,3	7,14	280,7	315
	Салат из свежей капусты	50	0,8	2,55	3,45	40	35
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	50	3,3	0,55	20,5	100	123
	Компот из яблок	180	7	0	16,08	62,45	151
Итого за обед		700	44,3/41,2	34,4/39,3	86,7/90,7	779,6/816,7	
Полдник	Пудинг творожно-манный со сгущ.молоком	120/20	13,78	12,38	43,52	379,67	117
	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	943
Итого за полдник		320	13,9	12,4	54,4	477,8	
Итого за день		1620	71,7/68,6	68,6/73,5	236,1/240,1	1848,3/1885,4	

Сад 2 неделя

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Вермишель молочная	200	5,89	6,12	49,73	256,08	7
	Хлеб с отрубями	50	4	1,7	23,45	127,5	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	200	1,51	1,31	22,4	107	432
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,21	31,5	213
Итого за завтрак		480	14	19,7	95,9	596,9	
Второй завтрак	Чай сладкий с лимоном	180	0,06	0	4,78	55,46	200,264
	Печенье	25	1,7	4,63	3,7	93,75	604
Итого за второй завтрак		205	1,8	4,6	8,5	149,2	
Обед	Суп куриный с клецками	200	2,88	2,29	25,37	193,6	92
	Овощи тушеные с мясом	200	16,54	18,4	14	389,34	8
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	50	3,3	0,55	20,5	100	123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Итого за обед		630	23,2	21,2	81,3	763,9	
Полдник	Булочка сладкая	70	3,6	5,82	35,3	187,93	34
	Кисель	200	0,13	0	28,4	113,87	383
	Яблоко/груша	130	0,52	0,52	12,83	61,19	368
Итого за полдник		400	4,3	6,34	76,5	363	
Итого за день		1715	43,3	51,8	262,2	1873	

Пронумеровано и пронумеровано

11 (однанадцать) листов

Заведующий МДОБУ

«Детский сад №5 «Аистёнок»

Мигда М.В.

