

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



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

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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214	311
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	22
	яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	60	10
Итого за завтрак		490	21,14	27,64	71,18	623,93	
Второй завтрак	Час с сахаром	180	12	3,1	14	53,06	113
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,5	65
Итого за второй завтрак		205	13,48	4,28	32,75	144,56	
Обед	Суп вермишелевый с курой	200	2,22	1,88	13,98	89,78	98
	Голубцы ленивые с мясом	200	17,9	22,5	15,4	337	111
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	87	8
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	13
Итого за обед		630	23,75	25,05	70,41	610,54	
Полдник	Греча отварная	150	8,55	3,61	20,58	135,25	28
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,93	96,84	11
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
Итого за полдник		370	16,77	8,46	49,15	326,04	
Итого за день		1695	75,14	65,43	223,49	1705,07	

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 пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	311
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
Итого за завтрак		450	21,83	22,11	59,58	446,75	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,93	96,84	11
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
Итого за второй завтрак		220	8,22	4,85	28,57	190,79	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	200	2,24	4,7	9,8	90,9	27
	Печень по-строгановски/суфле из печени	60	16,06/11,5	10,43/8,9	2,86/7,3	192,83/162,6	77/92
	Макароньы отварные	150	5,86	8,1	31,28	229,76	36
	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,5	3,83	41,6	68
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	87	8
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	13
Итого за обед		690	28,58/24,02	26,4/24,87	88,8/93,24	738,85/708,62	
Полдник	Запеканка творожная со сгущ. молоком	120/20	14,69/1,4	10,0/1,7	10,72/11,1	197,8/65,6	17/66
	Чай с сахаром	180	12	3,1	14	53,06	113
	Апельсин/яблоко	130	0,9/0,35	0,2/0,22	8,1/17,95	43,0/67,6	79/61
Итого за полдник		450	28,99/28,44	15,0/15,02	43,92/53,77	359,46/384,06	
Итого за день		1810	87,62/82,51	68,36/66,85	220,87/235,16	1735,85/1730,22	

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	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	6
	Сыр твердый	25	6,4	6,52	0	85	9
Итого за завтрак		475	21,03	30,32	70,51	638,21	
Второй завтрак	Кефир	160	4,8	4	6,4	80	65
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	78,7	602
Итого за второй завтрак		180	5,36	4,66	21,86	158,7	
Обед	Рассольник с мясом	200	1,65	4,6	13,41	101,83	76
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	42
	Овощи тушеные	150	3,8	5,12	14,63	126	76
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	87	8
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	13
Итого за обед		650	20,18	20,81	73,35	566,99	
Полдник	Винегрет	140	1,96	14,14	9,24	172,2	90
	Сельдь слабой соли	30	4,8	2,4	0	41,1	б/н
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Чай с лимоном	180	3,12	3,22	18,7	113,06	114
Итого за полдник		390	12,9	20,11	47,58	307,25	
Итого за день		1695	59,47	75,9	213,3	1671,15	

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							
	Творог варёный	180	22,08	13,7	7,2	221,4	103
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	22
Итого за завтрак		430	31,35	28,5	52,26	571,33	
Второй завтрак	Чай с лимоном	180	3,12	3,22	18,7	113,06	114
	Банан	170	2,55	0,85	35,7	163,2	63
Итого за второй завтрак		350	5,67	4,07	54,4	276,26	
Обед	Суп рыбный	200	24,64	2,66	13,19	194,1	95
	Ежики мясные/плов с мясом	90/200	8,53/9,25	6,4/5,73	4,36/26,3	113,9/190,91	111/88
	Икра свекольная	90	0,81	1,55	4,84	36	82
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	87	8
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	13
Итого за обед		610/720	37,61/38,33	11,28/10,61	63,42/85,36	527,76/604,77	
Полдник	Омлет	100	5,23	6,04	2,13	83,33	56
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Чай с лимоном	180	3,12	3,22	18,7	113,06	114
Итого за полдник		320	11,37	9,61	40,47	290,34	
Итого за день		1710/1820	86,0/86,72	53,46/52,79	210,55/232,49	1665,69/1742,7	

Сад 1 неделя

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	27
	Хлеб отрубной	50	4,5	1,75	24	124	5
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,8	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	6
Итого за завтрак		460	16,33	25,2	74	580,76	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,75	0,15	14,85	64,5	12
Итого за второй завтрак		180	0,75	0,15	14,85	64,5	
Обед	Борщ с мясом	200	1,95	2,13	10,53	70	25
	Картофель тушеный с мясом	200	16,54	14,98	17,44	280,5	51
	Огурец соленый	20	0,17	0,3	0,71	3,57	б/н
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	87	8
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	13
Итого за обед		650	22,29	18,08	69,71	537,83	
Полдник	Пирожок с рисом и яйцом/	70/	6,02/	8,36/	27,7/	213/	455
	Пирожок с капустой и яйцом	70	6,02	8,36	27,7	213	454
	Чай с лимоном	180	3,12	3,22	18,7	113,6	114
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	60	10
	Яблоко	130	0,35	0,22	17,95	67,6	61
Итого за полдник		420	14,49	16,6	64,55	454,2	
Итого за день		1710	53,86	60,03	223,11	1637,29	

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	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	6
Итого за завтрак		450	14,63	23,8	70,51	553,21	
Второй завтрак	Чай с сахаром	180	12	3,1	14	53,06	
Итого за второй завтрак		180	12	3,1	14	53,06	113
Обед	Суп фасолевый с курой	200	2,21	2,44	16,1	185,8	88
	Рагу овощное с мясом	200	3,76	5,09	14,65	122,16	39
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	87	8
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	13
		630	9,6	8,2	71,78	491,72	
Итого за обед	Макароны отварные с сыром	150/25	5,86/6,4	8,1/6,52	31,28/0	229,76/85,0	36/9
Полдник	Кукуруза сахарная консервированная	20	0,4	0	2,2	10	71
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Чай с лимоном	180	3,12	3,22	18,7	113,06	114
Итого за полдник		415	18,8	18,19	71,82	531,77	
Итого за день		1695	65,5	65,35	224,79	1783,5	

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	Вермишель молочная	200	6,6	9	36	187,04	10
	Хлеб отрубной	50	4,5	1,75	24	124	5
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	22
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	60	11
Итого за завтрак		500	22,35	30	85,62	627,02	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	12
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	14,85	64,5	
Обед	Щи из квашеной капусты с мясом	200	2,24	4,7	9,8	90,9	27
	Картофель тушеный с курой	200	16,54	14,98	17,44	280,5	51
	Огурец соленый	20	0,17	0,03	0,71	3,57	б/н
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	87	8
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	13
Итого за обед		650	22,58	20,38	68,98	558,73	
Полдник	Сырники творожные с повидлом	110/20	13,79/0,1	4,8/0	10,43/12,2	198,6/48,8	219/58
	Чай с сахаром	180	12	3,1	14	53,06	113
	Яблоко	130	0,35	0,22	17,95	67,6	61
Итого за полдник		440	26,24	8,12	54,58	386,06	
Итого за день		1740	71,92	58,65	224,03	1636,31	

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 "дружба" молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,33	34
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Чай с сахаром	180	12	3,1	14	53,06	113
Итого за завтрак		430	20,93	21,65	60,52	443,14	
Второй завтрак	Йогурт питьевой	180	3,6	2,7	5,4	86,4	84
	Печенье	25	1,91	2,41	18,59	104,25	64
Итого за второй завтрак		205	5,51	5,11	23,99	190,65	
Обед	Суп гороховый с мясом	200	2,21	2,44	16,1	185,8	88
	Рагу овощное с мясом	200	3,76	5,09	14,65	122,16	39
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	87	8
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	13
Итого за обед		630	9,6	8,2	71,78	491,72	
Полдник	Рыба под омлетом	130	19,76	8,8	16,5	193,68	56
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Чай с лимоном	180	3,12	3,22	18,7	113,06	114
Итого за полдник		350	25,9	12,37	54,84	400,69	
Итого за день		1615	61,94	47,33	211,13	1526,2	

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 рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	33
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	6
Итого за завтрак		450	14,85	23,8	69,64	550,69	
Второй завтрак	Банан	170	2,55	0,85	35,7	163,2	63
Итого за второй завтрак		170	2,55	0,85	35,7	163,2	
Обед	Свекольник с мясом	200	1,55	1,87	9,33	66,7	26
	Котлета рыбная/суфле рыбное	70	8,98/11,2	5,45/3,4	4,52/1,8	144,6/82,6	43
	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	8,5	128,93	6/н
	Огурец соленый	20	0,17	0,03	0,71	3,57	67
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	87	8
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	13
Итого за обед		670	16,17/18,39	12,71/10,66	64,09/61,37	527,56/465,56	
Полдник	Запеканка творожная со сгущ.молоком	120/20	14,69/1,4	10,0/1,7	10,72/11,1	197,8/65,6	17/66
	Чай с лимоном	180	3,12	3,22	18,7	113,06	114
Итого за полдник		320	19,21	14,92	40,52	376,46	
Итого за день		1610	52,78/55,0	52,28/50,23	209,95/207,23	1617,91/1555,91	

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	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,44	29
	Хлеб отрубной	50	4,5	1,75	24	124	5
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Час с сахаром	180	12	3,1	14	53,06	113
Итого за завтрак		440	23,21	24,09	60,72	468,3	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,93	96,84	11
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	78,7	65
Итого за второй завтрак		200	5,76	5,16	24,39	175,54	
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп овощной с курой	200	2,44	3,42	8,32	74,25	89
	Гуляш мясной	70	11,71	11,08	2,97	158,08	126
	Греча отварная/рис отварной	150	8,55/3,68	3,61/6,0	20,58/33,81	135,25/204,54	28/30
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	87	8
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	13
Итого за обед		650	26,33/21,46	18,78/21,17	72,9/86,13	551,34/620,63	
Полдник	Ватрушка с творогом/	70/	3,92/	3,01/	17,14/	127,61/	77
	Ватрушка с повидлом	70	8,26	3,07	48,8	255,58	101
	Чай с лимоном	180	3,12	3,22	18,7	113,06	114
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	60	10
	Яблоко	130	0,35	0,22	17,95	67,6	61
Итого за полдник		400	12,39/16,73	11,25/11,31	53,99/85,65	368,27/496,24	
Итого за день		1690	67,69/67,16	59,28/61,73	212,0/256,89	1563,45/1760,71	

Пронумеровано и пронумеровано

(одинадцать) листов

Заведующий МДОБУ

«Детский сад №5 «Аистёнок»

(подпись) Мигда М.В.

