

Возрастная категория: от 3-7 лет

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ «Детский сад № 34
«Золотой ключик» № 79 от 24. 05.2021г.

Основное (организационное) меню приготавливаемых блюд

для возрастной группы детей от 3-7 лет

Виды меню	Наименование блюда	Объем	Энергетическая ценность			Средняя энергетическая ценность	Количество порций
			ккал	белки	жиры		
Завтрак	Сырники с сахаром (1 порция)	200	4,8	5,0	16,83	132,4	31
	Вареники с мясом	200	5,26	9,43	24,27	172,1	1
	Творог с сахаром	150	0,26	0,02	2,49	40,3	332
Второй завтрак		410	7,92	14,45	45,09	309,5	
Обед	Суп картофельный	180	1,30	-	18,78	76	309
	Макароны с мясом (по рецепту)	70	1,1	1,30	14,70	82,40	
Полдник		210	1,1	2,05	11,54	139,4	
	Суп картофельный с бобами (тараторный)	150	4,0	2,5	12,41	106,0	81
Ужин	Творог с сахаром	80	0,80	1,2	7,15	31,9	369
							331
Итого за день		1620	29,44	21,05	91,09	747	15
Итого за неделю	Макароны с мясом (по рецепту)	140	1,50	4,14	13,80	72	366
	Сырники с сахаром (1 порция)	70	0,36	1,35	2,97	21,04	53
	Суп картофельный	13,75	1,0	0,2	2,5	40,3	
	Чай с сахаром	100	0,16	0,02	0,79	40,0	332
Итого за неделю		362,75	7,02	1,34	24,76	248,4	
Итого за месяц		1451,2	27,77	14,08	206	1750,24	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,8	5,0	16,83	132,4	94
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за завтрак:		410	7,92	14,45	45,09	309,5	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	399
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,5	1,95	14,90	83,40	
Итого за 2 завтрак:		210	2,4	1,95	33,08	159,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,0	4,3	12,91	106,6	81
	Тефтели рыбные	80	9,65	1,49	7,83	83,0	260
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	321
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	40	0,28	-	1,08	5,6	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед:		673,75	20,44	11,018	91,08	548,7	
Полдник	Макароны отварные с сыром	120	5,59	5,14	15,89	132	206
	Кабачковая икра	50	0,36	1,88	2,37	27,84	53
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за полдник:		368,75	7,01	7,24	36,75	240,64	
Итого за день:		1662,5	37,77	34,658	206	1258,24	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,47	18,57	146,8	94
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		410	12,53	18,09	52,66	390,9	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп к/б картофельный с клёцками с куриным мясом	200	2,82	2,78	10,91	79,8	85
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	304
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	40	0,16	-	1,36	6,0	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Кисель из плодов и ягод	180	0,14	0,06	27,28	110,2	378
Итого за обед:		692,5	25,66	19,57	98,33	670,1	
Полдник	Сырники из творога	150	18,6	13,77	21,77	275,9	231
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за полдник:		310	19,63	16,04	38,38	366,65	
Итого за день:		1522,5	58,22	54,1	199,17	1471,65	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,0	16,1	131,8	92
	Бутерброд с сыром	39	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак:		419	14,78	14,68	48,23	385,05	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп к/б картофельный с крупой (гречневый) с куриным мясом	200	3,56	2,92	17,91	111	80
	Перец, фаршированный мясом и рисом	190	11,17	8,96	12,46	167	299
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед:		623,75	18,18	12,308	79,2	493,5	
Полдник	Омлет натуральный	90	9,28	18,03	1,86	193	215
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	30	0,28	-	1,08	5,6	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за полдник:		318,75	10,62	18,25	21,43	279,4	
Итого за день:		1471,5	43,98	45,64	158,66	1202,35	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,83	145,2	93
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		410	12,48	17,82	52,92	389,3	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82	57
	Котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	321
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	40	0,16	-	1,36	6,0	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Кисель из плодов и ягод	180	0,14	0,06	27,28	110,2	378
Итого за обед:		673,75	20,26	18,44	95,41	632	
Полдник	Биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97,0	255
	Кабачковая икра	70	0,54	2,83	3,57	41,93	53
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за полдник:		348,75	11,69	6,31	28,85	219,73	
Итого за день:		1542,5	44,83	42,97	186,98	1285,03	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	200	5,9	5,93	17,93	148,8	94
	Бутерброд с сыром	39	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак:		419	15,2	15,61	50,06	402,05	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	399
	Кондитерское изделие (вафли)	30	2,67	0,95	15,6	79,5	
Итого за 2 завтрак:		210	3,57	0,95	33,78	155,5	
Обед	Щи зелёные со сметаной	200	2,15	5,25	7,23	84,8	68
	Жаркое по-домашнему	170	27,53	7,47	21,95	265	276
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	40	0,28	-	1,08	5,6	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Итого за обед:		672,5	33,78	13,51	73,72	549,5	
Полдник	Оладьи с повидлом	150/10	8,13	9,6	47,1	286,0	449
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник:		340	13,61	14,48	56,17	388	
Итого за день:		1641,5	66,16	44,55	213,73	1495,05	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	8,77	29,27	213,0	168
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за завтрак:		410	8,62	18,22	57,53	390,1	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	106,6	399
	Кондитерское изделие (вафли)	30	2,67	0,95	15,6	79,5	
Итого за 2 завтрак:		210	3,57	0,95	33,78	186,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	4,0	4,3	12,91	106,6	81
	Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97,0	255
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	321
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	40	0,16	-	1,36	6,0	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед:		702,5	20,96	12,918	91,52	565,4	
Полдник	Пудинг из творога с повидлом	135	17,67	11,92	23,25	268	234
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник:		315	23,15	16,8	32,32	370	
Итого за день:		1637,5	56,3	48,888	215,15	1511,6	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник							
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,0	16,1	131,8	92
	Бутерброд с сыром	39	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак:		419	14,78	14,68	48,23	385,05	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,65	5,59	9,14	93,5	78
	Бефстроганов из отварного мяса	80	20,68	14,26	4,58	218	278
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	8,59	6,09	38,64	243	166
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	40	0,28	-	1,08	5,6	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Кисель из плодов и ягод	180	0,14	0,06	27,28	110,2	378
Итого за обед:		663,75	34,35	26,41	104,31	783,1	
Полдник	Омлет Драчена	140	8,52	11,69	5,05	160	228
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	40	0,16	-	1,36	6,0	132
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за полдник:		378,75	9,74	11,91	24,9	246,8	
Итого за день:		1571,5	59,27	53,4	187,24	1458,95	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,47	18,57	146,8	94
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		410	12,53	18,09	52,66	390,9	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	11,57	83,8	82
	Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15,0	13,65	269	336
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед:		652,5	25,5	17,828	75,25	570,6	
Полдник	Запеканка из творога	135	26,31	18,09	25,74	372	237
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за полдник:		365	27,34	20,36	42,35	462,75	
Итого за день:		1537,5	65,77	56,68	180,06	1468,25	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	5,56	5,16	18,35	142,2	94
	Бутерброд с сыром	39	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак:		419	14,78	14,68	48,23	385,05	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 завтрак:		110	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп к/б картофельный с крупой (рис) с куриным мясом со сметаной	200	2,79	2,28	12,86	82,6	80
	Котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	105	5,5	4,57	26,44	168	317
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	40	0,28	-	1,08	5,6	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Кисель из плодов и ягод	180	0,14	0,06	27,28	110,2	378
Итого за обед:		648,75	24,16	16,56	103,81	662,2	
Полдник	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	268
	Рагу из овощей	155	3,24	17,36	18,26	242	137
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за полдник:		433,75	16,91	24,9	40,04	451,8	
Итого за день:		1611,5	56,25	56,54	201,88	1543,05	

Возрастная категория : от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,9	5,93	17,93	148,8	94
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		410	12,63	18,55	52,02	392,9	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	399
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,5	1,95	14,90	83,40	
Итого за 2 завтрак:		210	2,4	1,95	33,08	159,4	
Обед	Борщ зелёный	200	2,9	4,59	10,5	95,0	65
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	302
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	40	0,16	-	1,36	6,0	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
Итого за обед:		722,5	18,65	13,79	82,77	527,8	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста	80	4,6	1,87	44,44	212,8	454
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого за полдник:		260	4,66	1,89	54,43	252,8	
Итого за день:		1602,5	38,34	36,18	222,3	1332,9	
Среднее значение за период:		1580,1	52,69	47,36	197,12	1402,7	

Пронумеровано, прошито и завершено печатью на

10 (десяти)

Заведующий И. Ступа



Наименование груза	Единица измерения	Количество				Итого	Всего
		кг	л	шт	м		
Мука пшеничная	кг	1200	2700	1370	16311	14053	
Мука ржаная	кг	1005	2874	3078	1337	17350	
Мука овсяная	кг	300	400	100	2400	3200	
Мука с сахаром	кг	180	000	005	000	400	300
Мука высшего качества	кг	80	00	100	4400	3100	400
Мука высшего сорта	кг	1337	1800	1370	1337	3200	
Мука высшего сорта	кг	180	000	000	1370	1300	300
Мука высшего сорта	кг	337	100	000	000	400	
Мука высшего сорта	кг	30	100	000	1000	100	
Мука высшего сорта	кг	40	000		100	00	
Мука высшего сорта	кг	300	1100	000	3000	300	300
Мука высшего сорта	кг	500	00	100	100	000	00
Мука высшего сорта	кг	310	00	100	3000	400	
Мука высшего сорта	кг	30	10	100	1000	000	
Мука высшего сорта	кг	180	000		1800	00	300
Мука высшего сорта	кг	00	1300	1000	000	000	
Мука высшего сорта	кг	180	000	000	1000	100	300
Мука высшего сорта	кг	337	000	000	1000	100	
Мука высшего сорта	кг	300	00	000	1000	100	

Всего: 1000 кг