

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ «Детский сад № 34
«Золотой ключик» № 1 от 09. 01.2025г.

**Основное (организационное) меню приготавливаемых блюд
для возрастной группы детей от 3-7 лет**

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	Каша жидкая пшеничная	200	4,59	4,90	31,26	187,0	185
	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	7,71	14,35	59,52	364,1	
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 (капуста квашеная)	50	0,35	-	1,60	8,0	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	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:		712,5	20,71	11,2	95,32	563,7	
Полдник	Сырники из творога	150	18,6	13,77	21,77	275,9	231
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	25	1,5	1,8	11,4	65,6	
	Напиток кисломолочный «Снежок»	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Итого за полдник:		355	25,32	20,07	40,73	433,5	
Итого за день:		1687,5	57,05	51,44	226,59	1546,7	

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 манный	200	5,48	5,0	16,1	131,8	92
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		419	15,6	15,46	49,69	401,05	
2 Завтрак	Яблоки печеные	80	0,32	0,32	27,9	116	385
Итого за 2 завтрак:		80	0,32	0,32	27,9	116	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82,0	57
	Гуляш из отварного мяса	100	18,05	14,26	4,58	218	277
	Макаронные изделия отварные	130	5,50	4,57	26,14	168	317
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,45	112,36	382
Итого за обед:		663,75	28,72	2,4354	93,15	695,46	
Полдник	Омлет натуральный	130	9,28	18,03	1,86	193,0	215
	Кабачковая икра	50	1,5	6,5	7,4	85,6	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник:		378,75	12,1	24,88	29,16	362,7	
Итого за день:		1541,5	56,74	64,014	199,9	1575,21	

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	Каша жидкая «Геркулес»	200	3,79	5,48	19,03	141,0	185
	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак:		420	8,69	11,72	48,545	347,0	
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 гречневый с куриным мясом со сметаной	200	3,56	2,92	17,91	111,0	80
	Оладьи из печени	80	10,28	11,84	17,45	217	
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138,0	321
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Кисель с витаминами для детей «Витошка»	200	-	-	24,0	390,0	
Итого за обед:		682,5	19,91	19,97	103,38	969,8	
	Пудинг из творога с яблоками	140	13,61	10,67	14,63	209,0	240
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник:		370	14,64	12,94	31,24	299,75	
Итого за день:		1582,5	43,64	45,03	192,965	1660,55	

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	5,20	18,83	145,2	93
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Итого за завтрак:		419	15,87	15,66	52,42	414,45	
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 клецками со сметаной	200	1,6	2,68	9,71	69,8	85
	Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15,0	13,65	269,0	336
	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 повидла	180	0,08	-	20,2	81,27	383
Итого за обед:		623,75	24,39	18,09	67,15	532,87	
Полдник	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	268
	Икра свекольная	135	3,9	7,6	20,5	166	54
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Итого за полдник:		413,75	17,63	15,14	42,49	376,8	
Итого за день:		1566,5	58,29	49,29	171,86	1368,12	

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	Каша жидкая гречневая	200	5,42	4,98	15,52	128,7	185
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак:		410	11,33	16,82	48,15	356,8	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	399
Итого за 2 завтрак:		180	0,90	-	18,18	76	
Обед	Щи по-уральски (с пшеном) со сметаной	200	1,6	3,94	5,88	65.4	72
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359.0	304
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	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:		652,5	24,38	20,558	88,7	639,9	
Полдник	Булочка домашняя	65	3,64	6,26	26,96	179	469
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник:		225	9,12	11,14	36,03	281,0	
Итого за день:		1467,5	45,73	48,518	191,06	1353,7	

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	Макароны отварные с сыром	120	5,59	5,14	15,89	132,0	206
	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:		330	8,71	14,59	44,15	309,1	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	106,6	399
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,5	1,95	14,90	83,40	
Итого за 2 завтрак:		210	2,4	1.95	33,08	190,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	5,22	4,4	14,11	116,6	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 (капуста квашеная)	50	0.35	-	1,60	8.0	
	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:		677,5	22,37	13,018	92,96	577,4	
Полдник	Запеканка из творога	125	26,31	18,09	25,74	372	237
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	25	1,5	1,8	11,4	65,6	
	Молоко кипяченое	160	5,48	4.88	9,07	102.0	400
Итого за полдник:		310	33,29	24,77	42,35	539,6	
Итого за день:		1527,5	66,77	54,328	212,54	1616,1	

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	Каша жидкая манная	200	3,18	3,89	21,44	134,0	185
	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.065	43.0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак:		410	8,08	10,13	50,955	340,0	
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	Свекольник с яйцом со сметаной	200	1,92	6,33	10,05	104,12	58
	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219	298
	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 сока натурального	180	0,51	0,054	27,45	112,36	382
Итого за обед:		623,75	19,56	15,834	81,35	548,28	
Полдник	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209.0	302
	Хлеб деревенский	18,75	1.0	0.2	8.5	40.8	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник:		428.75	13,06	8,86	39,58	290,8	
Итого за день:		1581,5	41,1	35,224	181,685	1223,08	

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 сыром	25/5/9	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		419	15,92	15,93	52,16	416,05	
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	90	20,68	14,26	4,58	218	278
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	8,59	6,09	38,64	243	166
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Кисель с витаминами для детей «Витошка»	200	-	-	24,0	390,0	
Итого за обед:		682,5	33,93	26,35	99,95	1057,3	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	454
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Итого за полдник:		260	9,82	6,37	52,0	304,8	
Итого за день:		1478,5	60,07	49,05	213,91	1822,15	

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	Каша жидкая «Геркулес»	200	3,79	5,48	19,03	141,0	185
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак:		410	9,7	17,32	51,66	369,1	
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 с рыбными консервами	200	8,40	1,08	7,9	52,4	87
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	321
	Овощи по сезону (капуста квашеная)	40	0,25	-	1,28	5,4	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Кисель из повидла	180	0,08	-	20,2	81,27	383
Итого за обед:		683,75	27,44	15,66	87,16	575,17	
Полдник	Яйца вареные	49	5,08	4,6	0,28	63	213
	Свекла тушеная в сметане	100	2,09	6,12	9,58	102,0	134
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник:		347,75	8,43	11,07	29,55	248,1	
Итого за день:		1551,5	45,97	44,45	178,17	1236,37	

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 (рисовый)	200	4,8	5,0	16,83	132,4	94
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		419	14,92	15,46	50,42	401,65	
2 Завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	-	18,18	76	399
Итого за 2 завтрак:		180	0,9	-	18,18	76	
Обед	Суп к/б картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом со сметаной	200	3,37	2,37	12,77	93,8	80
	Тефтели рыбные	80	9,65	1,49	7,83	83,0	260
	Рагу из овощей	120	3,24	17,36	18,26	242	137
	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	19,91	21,778	88,89	636,6	
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	6,24	4,89	43,8	241,6	473
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник:		250	6,36	4,91	52,0	282,6	
Итого за день:		1501,5	42,09	42,148	209,49	1396,85	
Среднее значение за период:		1548,7	51,8	45,2	197,9	1479,9	