

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад № 60  
 компенсирующего вида»  
 Т.Г.Грегер  
 30.09.2024г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша «Геркулес» жидкая	180	6	8	26	206	272
	Чай с сахаром	180	3	1	14	73	502
	Морковь с зеленым горошком и растительным маслом	50	1	3	3	41	437
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
<b>итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>57</b>	<b>426</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп харчо со сметаной	180	5	10	21	198	ТТК
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	60	1	6	2	65	17
	Картофельное пюре	130	3	6	23	153	434
	Гуляш из свинины	70	11	14	4	186	ТТК
	Компот из яблок с лимоном	180	-	-	23	97	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>90</b>	<b>786</b>	
полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	6	1	34	170	583
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>276</b>	
ужин	Запеканка рисовая с творогом	150	9	8	38	261	322
	Джем фруктовый	50	-	-	34	133	413
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	514
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>116</b>	<b>606</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1995</b>	<b>63</b>	<b>71</b>	<b>317</b>	<b>2140,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшённая	180	8	12	33	269	264
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	508
	Бутерброд с маслом, сыром	40	4	6	12	114	97
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>78</b>	<b>560</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Свекольник со сметаной	180	2	3	9	70	136
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253	243
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9	9	178	404
	Соус томатный	50	-	2	4	31	462
	Напиток морковно-яблочный	180	1	-	13	53	541
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>89</b>	<b>672</b>	
полдник	Кефир	200	5	5	7	98	535
	Печенье	50	4	5	37	209	609
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>307</b>	
ужин	Салат картофельный с огурцами солёными с луком репчатым и зелёным горошком	200	3	16	12	205	65
	Котлета рыбная	80	11	2	8	90	351
	Чай с сахаром	200	3	1	15	81	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>470</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2060</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>276</b>	<b>2055,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	Омлет натуральный	150	13	20	3	245	307
	Чай сладкий с молоком	200	1	1	16	81	506
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>485</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>43</b>	<b>479</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	2	3	11	78	149
	Картофельное пюре	150	3	6	26	177	434
	Котлета мясная	80	11	14	11	229	386
	Огурец солёный	50	-	-	1	7	113
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>90</b>	<b>677</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка молочная	50	4	4	28	165	585
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>38</b>	<b>271</b>	
ужин	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	60	1	4	3	49	437
	Вареники ленивые с творогом (выход с маслом)	180/5	26	20	25	385	331
	Кисель	200	1	-	29	122	516
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>485</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>77</b>	<b>650</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2010</b>	<b>77</b>	<b>84</b>	<b>258</b>	<b>2123,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша Дружба	180	5	11	23	204	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	514
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	6	12	114	97
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>59</b>	<b>436</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	11	14	166	164
	Фрикадельки мясные для супов	30	6	4	-	64	175
	Азу	210	10	8	34	248	370
	Компот из яблок с лимоном	200	-	-	26	107	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>91</b>	<b>672</b>	
полдник	Йогурт	200	6	5	8	110	535
	Печенье	50	4	5	37	209	609
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>319</b>	
ужин	Винегрет овощной	180	3	18	16	236	82
	Тефтели рыбные	80	11	2	6	82	355
	Чай с сахаром	200	3	1	15	81	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>57</b>	<b>493</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2040</b>	<b>64</b>	<b>75</b>	<b>262</b>	<b>1966,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша ячневая	180	5	8	25	195	261
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	508
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>72</b>	<b>478</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	8	4	19	151	156
	Голубцы с мясом и рисом	200	15	16	9	240	378
	Соус сметанный	50	1	5	2	58	451
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>71</b>	<b>635</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	6	1	34	170	583
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>276</b>	
ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	10	34	275	301
	Салат овощной с зелёным горошком	60	2	4	5	67	72
	Чай с сахаром	180	3	1	14	73	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>73</b>	<b>509</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2015</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>270</b>	<b>1944,00</b>	
<b>Среднее значение за 1 неделю:</b>		<b>2024,00</b>	<b>69,60</b>	<b>73,60</b>	<b>276,60</b>	<b>2045,60</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша пшѐнная жидкая	180	7	9	32	255	273
	Чай с сахаром	180	3	1	14	73	502
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>70</b>	<b>481</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Рассольник ленинградский	250	7	11	5	158	139
	Плов из отварной курицы	200	8	5	23	170	411
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и зелѐным горошком	100	2	10	4	120	17
	Компот из сухофруктов	200	1	-	27	110	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
	<b>итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>76</b>	<b>645</b>
полдник	Молоко кипячѐнное	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	6	1	34	170	583
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>276</b>	
ужин	Запеканка морковная с творогом	200	17	21	36	387	320
	Соус молочный сладкий	50	1	3	8	65	449
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	514
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>490</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>80</b>	<b>625</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2145</b>	<b>69</b>	<b>76</b>	<b>280</b>	<b>2073,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4	7	23	171	262
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	6	12	114	97
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	<b>462</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3	6	8	102	144
	Картофельное пюре	150	3	6	26	177	434
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9	9	178	404
	Компот из яблок с лимоном	200	-	-	26	107	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>82</b>	<b>634</b>	
полдник	Кефир	200	5	5	7	98	535
	Печенье	50	4	5	37	209	609
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>307</b>	
ужин	Салат из свёклы с зелёным горошком	80	1	5	7	76	54
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Тефтели рыбные	80	11	2	6	82	355
	Чай с сахаром	200	3	1	15	81	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>550</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>77</b>	<b>478</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2040</b>	<b>68</b>	<b>57</b>	<b>281</b>	<b>1927,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	Омлет натуральный	150	13	20	3	245	307
	Чай сладкий с молоком	200	1	1	16	81	506
	Бутерброд с маслом, с джемом	40	2	3	20	116	109
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	100	1	6	6	81	437
<b>итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>523</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп харчо со сметаной	200	6	11	24	220	ТТК
	Капуста тушёная	160	6	6	6	101	428
	Котлета мясная	80	11	14	11	229	386
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>82</b>	<b>736</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка молочная	60	5	5	34	198	585
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>304</b>	
ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной	150	21	18	34	393	326
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
	Кисель	180	1	-	26	110	516
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>85</b>	<b>621</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1980</b>	<b>79</b>	<b>90</b>	<b>266</b>	<b>2230,00</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша манная жидкая	150	5	4	18	128	256
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	6	12	114	97
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>63</b>	<b>419</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Борщ с капустой (квашеной) и с картофелем	200	4	7	9	119	133
	Картофельная запеканка с мясом	210	14	16	29	315	382
	Огурец солёный	50	-	-	1	7	113
	Соус сметанный	50	1	5	2	58	451
	Напиток морковно-яблочный	180	1	-	13	53	541
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>71</b>	<b>639</b>	
полдник	Йогурт	200	6	5	8	110	535
	Коржик молочный	50	3	6	33	199	598
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>41</b>	<b>309</b>	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Суфле из кур	80	12	14	3	186	413
	Соус томатный	30	-	1	2	19	462
	Свёкла долькой	40	1	-	-	22	427
	Чай с сахаром	200	3	1	15	81	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>540</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>69</b>	<b>547</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2100</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>254</b>	<b>1960,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша ячневая	180	5	8	25	195	261
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	514
	Бутерброд с маслом, с джемом	40	2	3	20	116	109
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>69</b>	<b>429</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп с клёцками	200	7	5	24	167	151
	Рагу овощное	150	3	8	13	135	201
	Мясные ёжики в томатном соусе	80	13	13	11	215	462
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>89</b>	<b>703</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Печенье	50	4	5	37	209	609
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	<b>315</b>	
ужин	Рыба запеченная в омлете	100	13	9	1	137	343
	Картофель отварной	150	3	7	19	153	54
	Огурец солёный	50	-	-	1	7	113
	Чай с сахаром	180	3	1	14	73	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>464</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2030</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>270</b>	<b>1957,00</b>	
<b>Среднее значение за 2 недели:</b>		<b>2059</b>	<b>71</b>	<b>72,40</b>	<b>270,20</b>	<b>1969,40</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>		<b>2041,50</b>	<b>70,30</b>	<b>73,00</b>	<b>273,40</b>	<b>2007,50</b>	