

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад № 60  
 компенсирующего вида»  
 Т.Г.Грегер  
 21.03.2023г.

**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	-	-	14	54	502
	Бутерброд с маслом	60	4	21	24	284	99
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10</b>	<b>29</b>	<b>64</b>	<b>544</b>	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	
обед	Суп овощной	200	1	4	9	83	35
	Салат из квашеной капусты с луком	80	1	8	2	87	17
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	144	297
	Курица в соусе с томатом	100	11	11	3	160	410
	Напиток морковно-яблочный	250	1	-	18	74	541
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>84</b>	<b>635</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	5	8	36	233	583
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>339</b>	
ужин	Запеканка из творога	100	16	17	16	283	319
	Соус молочный сладкий	50	1	3	8	65	449
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	514
	Хлеб пшеничный	40	3	-	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>390</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>60</b>	<b>521</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2130</b>	<b>69</b>	<b>90</b>	<b>274</b>	<b>2132,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшённая вязкая	180	8	12	33	269	264
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	208
	Бутерброд с маслом, с сыром	56	10	16	15	200	97
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>71</b>	<b>599</b>	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	
обед	Свекольник со сметаной	180	2	3	9	70	136
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253	243
	Печень говяжья по-строгановски	80	13	10	3	155	408
	Компот из яблок с лимоном	180	-	-	23	93	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>89</b>	<b>658</b>	
полдник	Кефир	200	6	5	8	100	535
	Пряник	50	3	2	38	183	603
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>46</b>	<b>283</b>	
ужин	Салат картофельный с огурцами солёными и морковью	200	3	11	21	192	79
	Котлета рыбная	100	14	2	10	113	351
	Чай с сахаром	250	-	-	19	75	502
	Хлеб пшеничный	40	3	-	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>590</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>70</b>	<b>474</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2096</b>	<b>78</b>	<b>73</b>	<b>296</b>	<b>2107,00</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 с сыром	150	20	31	3	371	315
	Чай сладкий с молоком	200	2	1	16	81	506
	Бутерброд с маслом	50	3	18	20	237	99
<b>итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>39</b>	<b>689</b>	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	
531обед	Суп картофельный с бобовыми	180	6	9	18	178	149
	Картофельное пюре	150	3	7	16	138	434
	Котлета мясная	80	11	14	11	229	386
	Огурец солёный	50	-	-	1	7	113
	Компот из сухофруктов	200	-	-	20	81	531
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>83</b>	<b>720</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	42	199	554
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>52</b>	<b>305</b>	
ужин	Морковь тушёная	50	1	1	4	27	436
	Вареники ленивые с творогом	150	21	12	21	282	1000
	Соус молочный сладкий	40	1	3	6	52	449
	Кисель	200	1	-	29	122	516
	Хлеб пшеничный	40	3	-	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	<b>577</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2050</b>	<b>86</b>	<b>104</b>	<b>274</b>	<b>2384,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша Дружба	180	5	10	23	204	266
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	514
	Бутерброд с маслом, с сыром	56	10	16	15	200	97
<b>итого за завтрак</b>		<b>436</b>	<b>18</b>	<b>29</b>	<b>54</b>	<b>483</b>	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	
обед	Рассольник Ленинградский	200	2	4	13	97	139
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65	17
	Жаркое домашнему	180	21	19	14	310	374
	Компот из яблок с лимоном	180	-	-	23	93	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>69</b>	<b>652</b>	
полдник	Йогурт	250	13	8	21	218	536
	Пряник	25	1	1	19	92	603
<b>итого за полдник</b>		<b>275</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	<b>310</b>	
ужин	Винегрет овощной	180	2	19	12	234	82
	Тефтели рыбные	80	11	6	8	172	355
	Чай с сахаром	200	-	-	15	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3	-	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>55</b>	<b>560</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2081</b>	<b>76</b>	<b>93</b>	<b>238</b>	<b>2098,00</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 вязкая	150	5	9	27	203	261
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	208
	Бутерброд с маслом	50	3	18	20	237	99
<b>итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>11</b>	<b>30</b>	<b>70</b>	<b>570</b>	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	
обед	Суп картофельный с рыбой	250	10	5	15	144	156
	Голубцы с мясом и рисом	200	15	16	9	240	378
	Соус сметанный	50	1	5	2	58	451
	Компот из сухофруктов	250	-	-	25	101	531
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>68</b>	<b>630</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Шанежка с картофелем	60	6	6	33	214	572
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>43</b>	<b>320</b>	
ужин	Говядина тушённая с капустой	180	17	42	10	490	371
	Чай с сахаром	200	-	-	15	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3	-	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>644</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2060</b>	<b>73</b>	<b>110</b>	<b>246</b>	<b>2257,00</b>	
<b>Среднее значение за 1 неделю:</b>		<b>2083</b>	<b>76</b>	<b>94</b>	<b>265</b>	<b>2195,00</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 пшённая жидкая	180	7	9	32	255	264
	Чай с сахаром	180	-	-	14	54	502
	Бутерброд с маслом	50	3	18	20	237	99
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5	-	63	306
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>15</b>	<b>32</b>	<b>66</b>	<b>609</b>	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	2	3	13	140	154/175
	Плов из отварной курицы	180	14	14	32	308	411
	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	3	109	17
	Напиток морковно-яблочный	180	1	-	13	53	541
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>78</b>	<b>697</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	5	8	36	233	583
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>339</b>	
ужин	Морковь тушёная	80	2	2	6	44	436
	Пудинг творожный запечённый	100	14	13	21	258	325
	Соус молочный сладкий	50	1	3	8	65	449
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	514
	Хлеб пшеничный	40	3	-	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>71</b>	<b>540</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2110</b>	<b>72</b>	<b>94</b>	<b>281</b>	<b>2278,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	8	11	34	264	262
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	208
	Бутерброд с маслом, с сыром	56	10	16	15	200	97
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>72</b>	<b>594</b>	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	
обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	9	12	6	169	144
	Картофельное пюре	150	3	7	16	138	434
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9	9	178	404
	Компот из яблок с лимоном	180	-	-	23	93	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>71</b>	<b>665</b>	
полдник	Кефир	200	6	5	8	100	535
	Пряник	50	3	2	38	183	603
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>46</b>	<b>283</b>	
ужин	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом	180	3	18	13	228	63
	Тефтели рыбные	80	11	6	8	172	355
	Чай с сахаром	180	-	-	14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3	-	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>55</b>	<b>548</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1986</b>	<b>77</b>	<b>90</b>	<b>264</b>	<b>2183,00</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 с сыром	150	20	31	3	371	315
	Чай сладкий с молоком	180	1	1	14	73	506
	Бутерброд с маслом, с джемом	50	1	14	8	164	101
<b>итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>25</b>	<b>608</b>	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	
обед	Рассольник Ленинградский	250	2	5	16	121	139
	Капуста тушёная	180	3	3	4	57	428
	Котлета мясная	100	14	18	14	286	386
	Компот из сухофруктов	200	-	-	20	81	531
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>71</b>	<b>632</b>	
полдник	Молоко кипячённое	250	7	6	12	133	534
	Шаньга наливная	60	6	2	29	156	571
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>41</b>	<b>289</b>	
ужин	Лапшевник с творогом	150	12	5	30	214	125
	Соус молочный сладкий	50	1	3	8	65	449
	Кисель	180	1	-	26	110	516
	Хлеб пшеничный	40	3	-	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>84</b>	<b>483</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2090</b>	<b>75</b>	<b>89</b>	<b>241</b>	<b>2105,00</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	200	8	12	36	279	256
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	208
	Бутерброд с маслом, с сыром	56	10	16	15	200	97
<b>итого за завтрак</b>		<b>436</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>74</b>	<b>609</b>	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	
обед	Борщ с капустой и с картофелем	250	2	5	10	86	131
	Азу	250	31	34	40	417	28
	Напиток морковно-яблочный	250	1	-	18	74	541
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>85</b>	<b>664</b>	
полдник	Йогурт	250	13	8	21	218	536
	Пряник	25	1	1	19	92	603
<b>итого за полдник</b>		<b>275</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	<b>310</b>	
ужин	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	160	297
	Котлеты рыбные	100	14	2	10	113	351
	Салат из свёклы отварной	50	1	3	4	45	51
	Чай с сахаром	250	-	-	19	75	502
	Хлеб пшеничный	40	3	-	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>640</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>487</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2251</b>	<b>99</b>	<b>86</b>	<b>311</b>	<b>2163,00</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 вязкая	200	6	11	36	271	361
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	514
	Бутерброд с маслом, с джемом	50	1	14	8	164	101
<b>итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10</b>	<b>27</b>	<b>58</b>	<b>506</b>	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	
обед	Суп с клёцками	250	4	3	17	112	151
	Картофельная запеканка с мясом	180	21	21	17	342	382
	Соус сметанный	50	1	5	2	58	451
	Компот из сухофруктов	200	-	-	20	81	531
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>73</b>	<b>680</b>	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Коржик молочный	60	4	7	39	239	598
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>49</b>	<b>345</b>	
ужин	Говядина тушёная с капустой	200	19	47	12	545	371
	Чай с сахаром	200	-	-	15	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3	-	20	94	114
<b>итого за ужин</b>		<b>440</b>	<b>22</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>699</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2060</b>	<b>72</b>	<b>116</b>	<b>247</b>	<b>2323,00</b>	
<b>Среднее значение за 2 недели:</b>		<b>2099</b>	<b>79</b>	<b>95</b>	<b>268,80</b>	<b>2210,40</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>		<b>2091</b>	<b>77,50</b>	<b>94,50</b>	<b>266,90</b>	<b>2202,70</b>	