

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 60
 компенсирующего вида»
 Т.Г.Греггер
 Приказ № 115 от 01.07.2024г.

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		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша «Геркулес» жидкая	180	6	8	26	206	272
	Чай с сахаром	180	3	1	12	66	502
	Морковь тушённая	50	-	4	3	48	436
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
итого за завтрак		445	11	18	55	426	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп харчо на курином бульоне со сметаной	180	4	7	22	173	ТТК
	Помидоры свежие	30	-	-	1	7	112
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Гуляш из кур	70	14	14	4	192	410
	Компот из яблок с лимоном	180	-	-	23	93	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		640	24	28	81	672	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	6	1	34	170	583
итого за полдник		260	12	6	44	276	
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
итого за ужин		520	15	11	116	606	
Итого за день:		1965	63	63	306	2026,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша пшённая	180	8	12	33	269	264
	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
итого за завтрак		500	15	21	78	560	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Свекольник со сметаной	180	2	3	9	70	136
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253	243
	Печень говяжья по-строгановски	90	15	11	4	174	403
	Напиток морковно-яблочный	180	1	-	13	53	541
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		650	30	23	80	637	
полдник	Кефир	200	5	5	7	98	535
	Печенье	50	4	5	37	209	609
итого за полдник		250	9	10	44	307	
ужин	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком	80	1	4	3	51	31
	Картофель отварной	150	3	7	19	153	54
	Котлета рыбная	80	11	2	8	90	351
	Чай с сахаром	200	3	1	13	73	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		550	21	15	63	461	
Итого за день:		2050	76	69	275	2011,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
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
итого за завтрак		485	16	26	43	479	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	2	3	11	78	149
	Картофельное пюре	150	4	7	16	138	434
	Котлета мясная	80	11	14	11	229	386
	Огурец свежий	50	-	-	1	7	112
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		690	20	25	80	638	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка молочная	50	4	4	28	165	585
итого за полдник		250	10	9	38	271	
ужин	Морковь тушёная	60	1	5	4	58	436
	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
итого за ужин		485	31	26	78	659	
Итого за день:		2010	78	86	249	2093,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
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
итого за завтрак		500	12	19	59	436	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	11	14	166	164
	Фрикадельки мясные для супов	30	6	4	-	64	175
	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатый луком	80	1	4	3	51	31
	Азу	210	10	8	34	248	370
	Компот из яблок с лимоном	200	-	-	25	103	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
	итого за обед		770	22	28	93	719
полдник	Йогурт	200	6	5	8	110	535
	Печенье	50	4	5	37	209	609
итого за полдник		250	10	10	45	319	
ужин	Винегрет овощной	180	2	19	12	234	82
	Тефтели рыбные	80	11	2	6	82	355
	Чай с сахаром	180	3	1	13	73	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		500	19	23	51	483	
Итого за день:		2120	64	80	258	2003,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
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
итого за завтрак		495	10	16	72	478	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	8	4	19	151	156
	Голубцы с мясом и рисом	200	14	16	8	240	378
	Помидоры свежие	50	1	-	2	12	112
	Соус сметанный	50	1	5	2	58	451
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		730	27	26	72	647	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	6	1	34	170	583
итого за полдник		260	12	6	44	276	
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	6	23	173	171
	Морковь тушёная	120	1	9	8	116	436
	Чай с сахаром	180	3	1	20	94	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		590	14	17	63	449	
Итого за день:		2205	66	66	266	1910,00	
Среднее значение за 1 неделю:		2070,00	69,40	72,88	270,80	2008,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша пшённая жидкая	180	7	9	32	255	273
	Чай с сахаром	180	3	1	12	66	502
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	106	100
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
итого за завтрак		495	12	15	68	474	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	159	139
	Плов из отварной курицы	230	9	6	27	195	411
	Огурец свежий	50	-	-	1	7	112
	Компот из сухофруктов	200	-	-	27	110	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		780	14	12	88	558	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка домашняя	60	6	1	34	170	583
итого за полдник		260	12	6	44	276	
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
итого за ужин		490	24	28	80	625	
Итого за день:		2155	63	61	290	1979,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4	7	23	171	262
	Какао с молоком	180	3	3	23	130	508
	Бутерброд с маслом, сыром	40	4	6	12	114	97
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
итого за завтрак		470	11	16	68	462	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3	6	8	102	144
	Морковь тушённая	60	1	5	4	58	436
	Картофельное пюре	150	4	7	16	138	434
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9	9	178	404
	Компот из яблок с лимоном	200	-	-	25	103	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		730	25	27	75	649	
полдник	Кефир	200	5	5	7	98	535
	Печенье	50	4	5	37	209	609
итого за полдник		250	9	10	44	307	
ужин	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком	80	1	4	3	51	31
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Тефтели рыбные	80	11	2	6	82	355
	Чай с сахаром	200	3	1	13	73	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		550	24	9	71	445	
Итого за день:		2100	70	62	268	1909,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
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
	Фрукты	100	-	-	10	47	118
итого за завтрак		490	16	24	49	489	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп харчо на курином бульоне со сметаной	200	5	8	24	192	ТТК
	Капуста тушёная	160	6	6	6	101	428
	Котлета мясная	80	11	14	11	229	386
	Помидоры свежие	50	1	-	2	12	112
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		720	26	29	84	720	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Булочка молочная	60	5	5	34	198	585
итого за полдник		260	11	10	44	304	
ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной	150	21	18	34	393	326
	Морковь тушённая	50	-	4	3	48	436
	Кисель	180	1	-	26	110	516
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		410	24	22	78	622	
Итого за день:		1980	78	85	265	2181,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
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
итого за завтрак		470	12	13	63	419	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
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 свежий	50	-	-	1	7	112
	Соус сметанный	50	1	5	2	58	451
	Напиток морковно-яблочный	180	1	-	13	53	541
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
итого за обед		740	23	29	71	639	
полдник	Йогурт	200	6	5	8	110	535
	Коржик молочный	50	3	6	33	199	598
итого за полдник		250	9	11	41	309	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Суфле из печени	70	12	6	6	127	
	Соус томатный	30	-	1	2	19	462
	Салат из свёклы отварной	80	1	4	7	71	51
	Чай с сахаром	200	3	1	13	73	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		570	25	14	77	529	
Итого за день:		2130	70	67	262	1942,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
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
итого за завтрак		500	10	13	69	429	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
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
итого за обед		660	26	27	89	703	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Печенье	50	4	5	37	209	609
итого за полдник		250	10	10	47	315	
ужин	Рыба запеченная в омлете	80	13	6	3	118	343
	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком	80	1	4	3	51	31
	Картофель отварной	150	3	7	19	153	54
	Чай с сахаром	180	3	1	12	66	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		530	23	19	57	482	
Итого за день:		2040	70	69	272	1975,00	
Среднее значение за 2 неделю:		2080,00	70,20	68,80	271,40	1997,20	
Среднее значение за 10 дней:		2075,50	69,80	70,84	271,10	2002,90	