



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 9 "Солнышко"

Меню приготавливаемых блюд на зимний период 2022 - 2023гг.
возрастная категория :от 3-6 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей ДДУ под ред. МП Мотыльнова и Т.В. Гутельяна.-М.:Дети плюс. 2015г.-640с

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ден.	Рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
1 - День недели 1								
завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101	
	Бутерброд с маслом	50	3,07	9,44	18,28	170	1	
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412	
итого за завтрак:			8,01	14,54	45,31	343,4	386	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		
	итого за 2-й завтрак:							44
	салат из свежлы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	34	
	суп картофельный с пшеном	200	2,13	2,24	13,71	83,6	86	
	фрикаделька из птицы	80	7,43	6,86	3,85	52,5	325	
	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	335	
	компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,29	101,7	394	
	хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,65	21,4	110,5	5	
	хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,2	45	4	
	итого за обед:			21,69	16,91	102,24	599,31	
итого за 2-й завтрак и обед:							295	
полдник	Пудинг из творога(запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	249	
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411	
итого за полдник:			15,2	10,78	34,32	295		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			45,3	42,63	191,67	1281,71		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергет. Цен.	Морепродукты
			белки	жиры	углеводы		
2- день недели 1							
завтрак	каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и ма	210	5,39	6,38	32,02	207	182
	Бутерброд с маслом	50	3,07	9,44	18,28	170	1
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за завтрак:		8,58	15,84	60,5	418	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
2-й завтрак							
	Итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	
	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,2	13,08	107,8	87
обед	рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	261
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	339
	салат из с зеленого горошка консервированн	40	1,19	2,07	2,5	33,44	10
	компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,29	101,7	394
	хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,2	45	4
	хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,65	21,4	110,5	5
	Итого за обед:		22,34	15,79	93,1	609,69	
полдник	пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	
	ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	420
	Итого за полдник:		6,12	5,16	28,8	185,8	
	Итого за день:		37,44	37,19	192,2	1257,49	

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергет.цен.	№рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
3- день неделя I							
завтрак	суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	101
	бутерброд с маслом	50	3,07	9,44	18,28	170	1
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
итого за завтрак:			8,99	14,94	47,05	357,8	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	итого за 2-й завтрак:			0,4	0,4	9,8	44
	суп картофельный с клецками	200	4,78	4,82	24,98	168,53	91
обед	котлета из говядины	80	12,4	9,24	12,56	183,0	299
	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	37
	компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,29	101,7	394
	хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,2	45	4
	хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,65	21,4	110,5	5
полдник	каша ячневая рассыпчатая	135	4,33	2,96	27,93	155,4	179
	итого за обед:			28,45	21,55	124,37	816,57
	запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	251
полдник	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	итого за полдник:			20,39	14,46	31,51	338
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,23	51,35	212,73	1556,37

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергет. Цен.	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
4- день неделя 1							
завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за завтрак:		10,09	21,03	26,33	334	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
2-й завтрак	Итого за 2-й завтрак:		1,5	0,5	21	95	
	суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	86
	гуляш из отварной говядины	160	18,05	14,26	4,58	86,02	293
	каша пшеничная рассыпчатая	135	5,96	4,13	34,28	198,2	179
	салат из кукурузы консервированной т.о.	40	1,15	2,47	3,21	39,72	12
обед	компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,29	101,7	394
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,2	45,0	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,65	21,4	110,5	5
	Итого за обед:		5,7	0,85	81,12	512,3	
	оладьи с повидлом	90	5,5	4,9	33,9	203	432
	молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,07	102	419
полдник							
	Итого за полдник:		11,0	9,8	43,0	305	
	Итого за день:		28,2	32,2	171,4	1246,3	

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергет. Цен.	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
5- день неделя 1							
завтрак	суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,08	16,42	132,2	101
	бутерброд с маслом	50	3,1	9,44	18,28	170	1
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	итого за завтрак:		8,4	14,54	44,9	343,2	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	
обед	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,01	2,5	4,92	46,26	35
	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	каша перловая рассыпчатая	135	3,9	3,6	28,6	162,7	179
	тёртяти мясные	80	10,91	12,53	13,79	212	304
	компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,29	101,7	394
полдник	хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,2	45	4
	хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,65	21,4	110,5	5
	итого за обед:		23,31	23,43	112,39	760,16	
полдник	яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,3	63	227
	икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	57
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	итого за полдник:		6,6	7,4	14,89	150	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		38,7	45,8	181,98	1297,36	

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергет. Цен.	Мерцетпугуры
			белки	жиры	углеводы		
6- день неделя 2							
завтрак	суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,83	145,2	100
	бутерброд с маслом	50	3,07	9,44	18,28	170	1
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	итого за завтрак:		8,94	14,67	47,31	356,2	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
2-й завтрак							
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	
обед	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,2	13,08	107,8	87
	плов из птицы	210	19,33	16,19	33,99	359	321
	плов из свеклы с зеленым горошком	60	1,01	2,5	4,92	46,26	35
	компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,29	101,7	394
	хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,2	45	4
	хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,65	21,4	110,5	5
	итого за обед:		30,77	23,76	106,88	770,26	
полдник	запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	251
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	итого за полдник:		17,6	12,07	27,14	287	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,71	50,9	191,13	1457,46	

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергет. Цен.	Перцентуры
			белки	жиры	углеводы		
	7- день недели 2						
	каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и медом	210	5,39	6,38	32,02	207	182
	бутерброд с маслом	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за завтрак:		7,96	13,95	56,84	384	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
2-й завтрак							
	Итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	
	салат из зеленого горошка консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44	10
	суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	86
	котлеты рыбные запеченные	60	7,61	2,45	5,33	74	271
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	339
обед	компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,29	101,7	394
	хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,2	45	4
	хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,65	21,4	110,5	5
	Итого за обед:		19,48	12,38	94,81	574,49	
	пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	
полдник	ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	420
	Итого за полдник:		6,12	5,16	28,8	185,8	
	Итого за ДЕНЬ:		33,96	31,89	190,25	1188,29	

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергет. Цен.	Нерцепптуры
			белки	жиры	углеводы		
8- день недели 2							
завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3,00
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за завтрак:		14,32	21,93	31,1	378	
2-й завтрак	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	386
обед	Итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	
	салат из свежесы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	37
	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	гуляш из отварной говядины	160	18,05	14,26	4,58	86,02	293
	каша пшеничная рассыпчатая	135	5,96	4,13	34,28	198,2	179
	компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,29	101,7	394
	хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,2	45	4
хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,65	21,4	110,5	5	
	Итого за обед:		32,36	26,85	107,95	675,88	
полдник	запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	251
	какао с молоком	180	3,7	3,19	15,82	107	416
	Итого за полдник:		21,2	15,24	32,97	354	
	Итого за день:		68,3	64,42	181,82	1451,88	

присм пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. Цен.	Морцелтурры	
			белки	жиры	углеводы			
9- день недели 2								
завтрак	суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,08	16,42	132,2	101	
	бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3	
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412	
	итого за завтрак:		12	13,55	46,01	353,2		
2-й завтрак	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44		
обед	салат из кукурузы консервированной т.о.	40	1,15	2,47	3,21	39,72	12	
	суп картофельный с клецками	200	4,78	4,82	24,98	168,53	91	
	тефтели мясные	80	10,91	12,53	13,79	212	304	
	каша ячневая рассыпчатая	135	4,33	2,56	27,94	155,4	179	
	компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,99	101,7	394	
	хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,2	45	4	
	хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,65	21,4	110,5	5	
		итого за обед:		27,21	23,25	125,5	832,86	
		яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,3	63	227
		икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	57
полдник	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411	
	итого за полдник:		6,56	7,42	14,89	150		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		46,17	44,62	196,2	1380,06		

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергет. Цен.	Нерцентируры
			белки	жиры	углеводы		
10- день недели 2							
завтрак	суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101
	бутерброд с маслом	50	3,07	9,44	18,28	170	1
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	итого за завтрак		8,01	14,54	45,3	343,4	
2-й завтрак	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	386
обед	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	
	салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	34
	суп картофельный с пшеном	200	2,13	2,24	13,71	83,6	86
	жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292
	компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,99	101,7	394
	хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,2	45,0	4
хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,65	21,4	110,5	5	
	итого за обед:		36,27	13,01	94,59	643,4	
полдник							
	пирожки печеные с повидлом	60	3,50	3,85	28,87	164	437
	молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,07	102	419
	итого за полдник:		8,98	8,73	37,94	266	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,66	36,68	187,6	1296,8	
итого за весь период							
среднее значение за период							
содержание белков, жиров, углеводов в меню за зимний							
период в % от калорийности							
			3,32%	3,04%	13,74%		