

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Чамеровский детский сад
(МДОУ Чамеровский детский сад)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ Чамеровский детский сад
Н.А. Тарасова

09 января 2023г



Меню приготавливаемых блюд
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
Чамеровский детский сад

Период: две недели

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	3,79	5,48	19,03	141	35
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6
Итого за завтрак		420	9,45	11,86	50,35	346,7	-
Второй завтрак	Сок	150	0,615	0,21	17,73	73,5	75
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	
Итого за второй завтрак		170	2,115	2,17	32,61	156,9	-
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	200	1,68	4,09	13,27	96,60	24
	Котлета мясная	80	12,4	9,24	12,56	183	55
	Рис отварной	150	3,47	4,96	31,30	183,75	40
	Подлива	35	0,51	2,48	4,41	41,97	69
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
Итого за обед		695	22,71	22,44	107,78	736,52	-

Ужин	Булочка Российская	80	2,81	3,2	22,21	139,33	72
	Винегрет овощной	150	2,73	12,35	16,88	189,6	14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	3
Итого за ужин		410	5,6	15,57	49,08	368,93	—

Итого за 1 день:	1695	39,87	52,04	239,82	1609,05	

Первая неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	200	2,17	3,89	22,51	134	37
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	7
Итого за завтрак		420	8,65	11,05	55,29	355,7	—
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	75
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	-
Обед	Борщ с мясом	200	9,89	7,27	13,73	160	21
	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	62
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,98	0,81	39,94	169,32	44
	Кисель	180	0,51	0,5	27,18	111,24	12
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Итого за обед		760	36,75	21,39	120,08	807,52	—

Ужин	Биточки манные с повидлом	150	7,68	5,78	40,84	246	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	3
Итого за ужин		330	10,35	8,12	55,15	335	—

Итого за 2 день:	1610	56,15	40,96	240,32	1545,22		

Первая неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша молочная жидкая гречневая	200	3,71	5,01	28,83	207,5	40
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6
Итого за завтрак		420	9,37	11,39	60,15	413,2	—
Второй завтрак	Сок	150	0,615	0,21	17,73	73,5	75
	Печенье	20	20	1,5	1,96	14,88	83,4
Итого за второй завтрак		170	20,615	1,71	19,69	88,38	-
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,21	5,07	11,92	102,25	33
	Овощи тушеные с мясом	180	4,9	6,4	35,4	163,6	63
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Итого за обед		640	14,13	13,44	108,05	567,85	—

Ужин	Сырники из творога с повидлом	150	10,49	9,26	21,4	210,6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	3
Итого за ужин		330	10,55	9,28	31,39	250,6	—

Итого за 3 день:	1560	54,67	35,82	219,28	1320,03	

Первая неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	200	4,59	4,9	26,32	168	36
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	7
Итого за завтрак		420	11,07	12,06	59,1	389,7	—
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	75
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	-
Обед	Гороховый с мясом	200	5,49	5,27	16,32	134	26
	Жаркое подомашнему	180	24,47	6,27	21,76	241,17	52
	Огурец соленый	10	0,51	3,06	1,56	35,88	81
	Кисель	180	0,51	0,5	27,18	111,24	12
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Итого за обед		650	37,6	17,05	102,56	722,59	—
Ужин	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	120	3,94	10,48	19,55	188,4	13

	Пирог морковный из дрожжевого теста с повидлом	90	3,7	13,5	45,1	314	82
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	3
Итого за полдник		210	7,64	23,98	64,65	502,4	—

Итого за 4 день:	1380	56,71	53,49	236,11	1661,69		

Первая неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша молочная жидкая манная	200	3,18	3,89	21,44	134	39
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6
Итого за завтрак		420	8,84	10,27	52,76	339,7	—
Второй завтрак	Сок	150	0,615	0,21	17,73	73,5	75
	Печенье	20	20	1,5	1,96	14,88	83,4
Итого за второй завтрак		170	20,615	1,71	19,69	88,38	-
Обед	Суп «Кудряш»	200	5,11	6,64	19,62	158,6	29
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	61
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,98	0,81	39,94	169,32	44
	Подлива	35	0,51	2,48	4,41	41,97	69
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,86	3,65	5,01	56,34	19
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11

	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Итого за обед		835	31,26	28,45	144,6	951,2	–
Ужин	Запеканка из творога с повидлом	150	21,05	14,46	20,58	296,4	46
	Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,08	90,66	8
Итого за ужин		310	25,93	18,81	28,66	387,06	–

Итого за 5 день:	1735	86,65	59,25	245,72	1766,37	

Вторая неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Вермишель на молоке	200	7,4	10,8	32,8	274,2	42
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	7
Итого за завтрак		420	13,88	17,96	65,58	495,9	–
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	75
Итого за второй завтрак		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	-
Обед	Суп картофельный рыбный	200	3,54	5,1	14,53	119	22
	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	62
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11,64	7,24	60	351,74	30
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	18
	Кисель	180	0,51	0,5	27,18	111,24	12
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Итого за обед		710	36,06	25,65	140,94	948,94	–
Ужин	Блины с повидлом	80	11,8	10,6	72,9	434	55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	3
Итого за ужин		260	11,86	10,62	82,89	474	–
Итого за 6 день:		1490	62,20	54,63	299,21	1965,84	

Вторая неделя

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	Каша молочная жидкая «Дружба»	200	4,59	4,9	26,32	168	38
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6
Итого за завтрак		420	10,25	11,28	57,64	373,7	–
Второй завтрак	Сок	150	0,615	0,21	17,73	73,5	75
	Печенье	20	20	1,5	1,96	14,88	83,4
Итого за второй завтрак		170	20,615	1,71	19,69	88,38	-
Обед	Суп картофельный «Крестьянский»	200	2,67	2,8	17,13	104,5	25
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	55
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,98	0,81	39,94	169,32	44
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,86	3,65	5,01	56,34	19
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,8	

	пшеничный						
Итого за обед		800	28,97	18,47	135,37	815,16	–
Ужин	Картофельная запеканка	200	25,72	24,71	18,43	329,58	17
	Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,08	90,66	8
Итого за ужин		360	30,6	29,06	26,51	420,24	–

Итого за 7 день:	1750	90,44	60,52	239,21	1697,48		

Вторая неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	6,5	10,45	50,45	322,24	41
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	7
Итого за завтрак		420	12,98	17,61	83,23	543,94	–
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	75
Итого за второй завтрак		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	-
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,7	4,82	6,69	77	23
	Жаркое домашнему с огурцом	100	24,47	6,27	21,76	241,17	52
	Огурец соленый	10	0,51	3,06	1,56	35,88	81
	Кисель	180	0,51	0,5	27,18	111,24	12
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Итого за обед		570	33,81	16,6	92,93	665,59	–
Ужин	Биточки манные с повидлом	150	7,68	5,78	40,84	246	61
	Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,08	90,66	8

Итого за ужин	310	12,56	10,13	48,92	336,66	–
----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------

Итого за 8 день:	1400	59,75	44,74	234,88	1593,19	

Вторая неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 9							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	200	4,59	4,9	26,32	168	36
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6
Итого за завтрак		420	10,25	11,28	57,64	373,7	–
Второй завтрак	Сок	150	0,615	0,21	17,73	73,5	75
	Печенье	20	20	1,5	1,96	14,88	83,4
Итого за второй завтрак		170	20,615	1,71	19,69	88,38	-
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,21	5,07	11,92	102,25	33
	Котлета рыбная	80	9,28	2,99	9,68	103	56
	Картофельное пюре	200	2,86	4,48	10,07	128,1	60
	Подлива	35	0,51	2,48	4,41	41,97	69
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	18
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	11
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Итого за обед		835	22,72	20,03	102,21	729,75	–
Ужин	Оладьи	150	8,13	14,2	47,1	429	16

	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	120	3,94	10,48	19,55	188,4	13
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	3
Итого за ужин		270	12,07	24,68	66,65	617,4	–

Итого за 9 день:	1695	65,66	57,70	246,20	1809,24		

Вторая неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Омлет натуральный на молоке	155	18,1	30,8	2,4	268	34
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,7	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	7
Итого за завтрак		375	24,58	37,96	35,18	489,7	–
Второй завтрак	Сок	150	0,615	0,21	17,73	73,5	75
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	
Итого за второй завтрак		170	2,115	2,17	32,61	156,9	-
Обед	Гороховый с мясом	200	5,49	5,27	16,32	134	26
	Голубцы ленивые	200	17,68	11,35	25,06	273,33	58
	Кисель	180	0,51	0,5	27,18	111,24	12
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Итого за обед		660	30,3	19,07	104,3	718,87	–
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,98	0,81	39,94	169,32	43

	Салат из моркови	60	0,75	0,57	6,97	31,38	14
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	6
Итого за ужин		260	6,73	1,38	46,91	200,7	–

Итого за 10 день:		1465	63,73	60,58	219,00	1566,17	