

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 5 "Страна Чудес"

САД



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с № 5 "Страна Чудес"  
Ю.Шемят  
17 мая 2023 года

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания  
детей в дошкольных образовательных организациях.  
под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М., ДеЛи плюс, 2016.

Перспективное меню на весенний период 2023гг.

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	№ техн.карта
			белки	жиры	углеводы			
<b>1- день</b>								
завтрак	суп молочный с манной крупой	200	3,88	6,41	16,42	132,2	0,91	101
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	бутерброд с сыром	60	6,68	8,43	19,39	180	0,11	3
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>10,62</b>	<b>14,86</b>	<b>45,8</b>	<b>352,2</b>	<b>1,05</b>	
2-й завтрак	яблоки свежие	100	0,6	0,4	9,8	44	10	
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>53,8</b>	
	икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	3,07	55
	суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	86
	макаронник с печенью	160	15,31	7,32	36,01	271	5,57	309
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,00	99,5	0	пром.
	<b>итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>25,55</b>	<b>13,4</b>	<b>118,54</b>	<b>646,52</b>	<b>15,64</b>	
полдник	блинчики с молоком сгущенным	120	6,52	3,71	40,47	221	0,1	430
	варенец	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	<b>итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>9,19</b>	<b>6,05</b>	<b>54,78</b>	<b>310</b>	<b>1,3</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1550</b>	<b>45,96</b>	<b>34,71</b>	<b>228,92</b>	<b>1352,72</b>	<b>71,79</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>2- день</b>								
завтрак	суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	101
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>8,49</b>	<b>13,5</b>	<b>42,75</b>	<b>325,8</b>	<b>3,74</b>	
2-й завтрак	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	418
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>		
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	261
	каша ячневая рассыпчатая	130	4,15	3,84	26,76	158,21		330
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20	99,5	0	пром.
	<b>итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>20,1</b>	<b>12,79</b>	<b>96,43</b>	<b>530,71</b>	<b>18,45</b>	
полдник	запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	<b>итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>21,21</b>	<b>15,24</b>	<b>32,97</b>	<b>354</b>	<b>1,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1550</b>	<b>50,55</b>	<b>41,53</b>	<b>187,3</b>	<b>1274,51</b>	<b>23,86</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>3- день</b>								
завтрак	суп молочный с ячневой крупой	200	4,22	5,16	15,68	142,2	0,91	101
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>6,73</b>	<b>12,73</b>	<b>40,29</b>	<b>318,2</b>	<b>0,94</b>	
2-й завтрак	яблоки свежие	100	0,6	0,4	9,8	44	10	
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10,94</b>	
	соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,23	0,011	372
	суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6	86
	голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	315
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20	99,5	0	пром.
<b>итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>23,86</b>	<b>13,55</b>	<b>100,3</b>	<b>570,93</b>	<b>27,041</b>	
полдник	булочка творожная	80	10,46	4,85	39,66	244,8	0,14	470
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	<b>итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>13,31</b>	<b>7,26</b>	<b>54,02</b>	<b>335,8</b>	<b>1,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1460</b>	<b>44,5</b>	<b>33,94</b>	<b>204,41</b>	<b>1268,93</b>	<b>40,231</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>4- день</b>								
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>420,0</b>	<b>9,1</b>	<b>5,71</b>	<b>45,63</b>	<b>218,8</b>	<b>0,94</b>	
2-й завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
	суп картофельный с перловой крупой	200	2,00	2,23	13,6	82,6	6,6	86
	гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	293
	каша гречневая, рассыпчатая	120	8,86	5,98	39,81	248,0		330
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20	99,5	0	пром.
	<b>итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>38,67</b>	<b>25,56</b>	<b>123,22</b>	<b>826,7</b>	<b>8,11</b>	
полдник	пирожки печеные с повидлом	80	4,61	1,98	38,3	188,8	0,27	437
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	<b>итого за полдник:</b>	<b>260,0</b>	<b>7,3</b>	<b>4,3</b>	<b>52,6</b>	<b>277,8</b>	<b>1,470</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1550,0</b>	<b>55,4</b>	<b>36,0</b>	<b>231,3</b>	<b>1367,3</b>	<b>20,5</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>5- день</b>								
завтрак	суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	6,41	16,82	132,4	0,91	101
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>7,38</b>	<b>13,98</b>	<b>41,64</b>	<b>309,4</b>	<b>3,74</b>	
2-й завтрак	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3,6	418
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3,6</b>	
	салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,86	58,0	5,58	36
	щи из свежей капусты	200	1,21	3,84	3,8	54,6	10,03	76
	картофельная запеканка с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	5,43	308
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20	99,5	0	пром.
	<b>итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>18,95</b>	<b>14,38</b>	<b>98,67</b>	<b>549,32</b>	<b>22,8</b>	
полдник	оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	432
	варенец	180	5,22	4,5	7,38	92	1,8	99
	<b>итого за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>14,3</b>	<b>12,6</b>	<b>62,53</b>	<b>422</b>	<b>2,27</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1320,0</b>	<b>40,6</b>	<b>41,0</b>	<b>202,84</b>	<b>1280,72</b>	<b>28,8</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>6- день</b>								
завтрак	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	229
	икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	57
	кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,3	102	0,34	415
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
<b>итого за завтрак:</b>		<b>365</b>	<b>14,13</b>	<b>18,55</b>	<b>41,23</b>	<b>339,6</b>	<b>4,99</b>	
2-й завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
Обед	салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	21
	суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	94
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,0	1,01	321
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20	99,5	0	пром.
<b>итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>32,05</b>	<b>15,88</b>	<b>115,21</b>	<b>681,34</b>	<b>21,28</b>	
полдник	сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	401
								369
	<b>итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>22,36</b>	<b>15,86</b>	<b>27,22</b>	<b>341</b>	<b>1,68</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1505</b>	<b>68,94</b>	<b>50,69</b>	<b>193,46</b>	<b>1405,94</b>	<b>37,95</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>7- день</b>								
завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	200	3,13	6,81	14,57	146,8	0,91	101
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	бутерброд с сыром	60	6,68	8,43	19,39	180	0,11	3
<b>итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>9,93</b>	<b>15,26</b>	<b>44,16</b>	<b>367,8</b>	<b>3,9</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3,6	418
<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,29	2,46	13,46	85,2	6,6	88
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	25,74	354
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20	99,5	0	пром.	
<b>итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>25,01</b>	<b>17,61</b>	<b>104,73</b>	<b>626,95</b>	<b>32,86</b>	
полдник	булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	286,4		452
	кисель молочный	180	3,78	3,36	27,22	154,26	1,3	402
	<b>итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>9,6</b>	<b>13,38</b>	<b>70,36</b>	<b>93,34</b>	<b>1,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1570,0</b>	<b>45,29</b>	<b>46,25</b>	<b>234,4</b>	<b>1152,09</b>	<b>41,61</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>8- день</b>								
<b>завтрак</b>	суп молочный с кукурузной крупой	200	2,31	6,44	15,17	131,8	0,91	101
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>4,88</b>	<b>14,01</b>	<b>39,99</b>	<b>308,8</b>	<b>3,7</b>	
	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3,6	418
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3,6</b>	
	соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,011	372
	суп картофельный с бобовыми, гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	87
	рыба запеченная с морковью	80	8,78	4,09	3,45	86	1,31	267
	пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74	339
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20	99,5	0	пром.
	<b>итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>23,14</b>	<b>15,16</b>	<b>96,66</b>	<b>565,68</b>	<b>23,431</b>	
<b>полдник</b>	пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	254
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
								369
	<b>итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>16,5</b>	<b>13,08</b>	<b>28,99</b>	<b>300</b>	<b>2,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1580</b>	<b>45,2</b>	<b>42,3</b>	<b>180,8</b>	<b>1238,5</b>	<b>33,3</b>	



прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>9- день</b>								
завтрак	суп молочный с гречневой крупой	200	4,64	5,48	17,08	141,3	0,91	101
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>7,15</b>	<b>13,05</b>	<b>41,69</b>	<b>317,3</b>	<b>0,94</b>	
2-й завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>368</b>
обед	суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	91
	мясо тушеное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	290
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,00	99,5	0	пром.
<b>итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>30,57</b>	<b>20,29</b>	<b>89,3</b>	<b>611,9</b>	<b>10,2</b>	
полдник	пирожки печеные с повидлом	80	4,61	1,98	38,3	188,8	0,27	437
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	<b>итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>7,28</b>	<b>4,32</b>	<b>52,61</b>	<b>277,8</b>	<b>1,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1490</b>	<b>45,4</b>	<b>38,06</b>	<b>193,4</b>	<b>1251</b>	<b>22,61</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>10- день</b>								
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом и сахаром	210	5,43	4,23	38,27	213	1,89	199
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	52	2,83	412
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
<b>итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,79</b>	<b>4,73</b>	<b>65,3</b>	<b>298,6</b>	<b>4,72</b>	
2-й завтрак	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	418
<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
обед	соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,097	368
	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,194	82,0	8,23	63
	котлеты рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	271
	пюре картофельное		2,65	4,16	17,71	128,95	15,74	339
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	33,6	0	пром.
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20	99,5	0	пром.
<b>итого за обед:</b>		<b>600</b>	<b>22,54</b>	<b>14,47</b>	<b>102,274</b>	<b>589,19</b>	<b>24,807</b>	
полдник	пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	414
								369
<b>итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>18,4</b>	<b>13,13</b>	<b>34,75</b>	<b>331</b>	<b>1,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1460</b>	<b>50,48</b>	<b>32,33</b>	<b>217,4</b>	<b>1282,8</b>	<b>34,147</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>15035,0</b>	<b>492,4</b>	<b>396,7</b>	<b>2074,2</b>	<b>12874,5</b>	<b>354,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>42545</b>	<b>1386,63</b>	<b>1126,79</b>	<b>5849,912</b>	<b>36792,32</b>	<b>932,56</b>	