

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Булгаковский детский сад «Теремок»  
Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия



УТВЕРЖДАЮ  
Заседующий МБДОУ  
«Булгаковский детский сад  
«Теремок»  
Н.Н. Подлеснова  
31.09.2021

Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Булгаковский детский сад «Теремок»  
весна-лето

Возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная-молочная жидкая	160	3,31	3,95	25,2	150	185
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,38</b>	<b>12,83</b>	<b>50,39</b>	<b>359 (25,6%)</b>	-
Второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	0,75	0	15,15	64	399
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64 (4,6%)</b>
Обед	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,78	11,75	97	81
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	110	321

	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60	7,71	6,21	1,98	95	277
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>18,76</b>	<b>15,49</b>	<b>79,22</b>	<b>534 (38,1%)</b>	–
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	150	26,31	18,08	25,73	370	237
	<i>Сгущенное молоко</i>	10	0,72	0,85	0,84	33	-
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>29,47</b>	<b>19,24</b>	<b>48,04</b>	<b>502 (35,9%)</b>	–
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>59,36</b>	<b>47,56</b>	<b>192,8</b>	<b>1459 (104,2%)</b>	–
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
День 2							
Завтрак	<i>Каша рисовая -молочная жидкая с сахаром и маслом</i>	155	1,6	0,23	21,77	96	185
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>6,39</b>	<b>9,78</b>	<b>47,01</b>	<b>302 (21,6%)</b>	–
Второй завтрак							
	<i>Яблоки свежие</i>	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Итого за второй завтра</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44 (3,1%)</b>	–
Обед	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	180	4,78	3,73	11,12	97	83

	<i>Голубцы ленивые</i>	120	10,61	6,81	15,04	164	298
	<i>Икра овощная</i>	40	0,68	3,6	3,6	54	-
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>20,72</b>	<b>15,8</b>	<b>78,91</b>	<b>547 (39,1%)</b>	–
Полдник	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	4,31	3,91	14,13	109	93
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
	<i>Бутерброд с джемом</i>	55	2,51	3,93	28,88	161	2
<b>Итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>9,26</b>	<b>8,15</b>	<b>64,48</b>	<b>369 (26,35%)</b>	–
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>36,77</b>	<b>34,13</b>	<b>200,2</b>	<b>1262 (90,1%)</b>	–
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
День 3							
Завтрак	<i>Каша овсяная -молочная жидкая с сахаром и маслом</i>	160	2,85	5,01	19,23	133	185
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9,92</b>	<b>13,89</b>	<b>44,42</b>	<b>342 (24,4%)</b>	–
Второй завтрак							
	<i>Сок «Яблочный»</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64 (4,6%)</b>	–
Обед	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	180	1,25	2,93	5,09	51	67

	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	120	6,88	4,87	30,91	195	313
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60	7,71	6,21	1,98	95	277
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>20,49</b>	<b>15,67</b>	<b>87,13</b>	<b>573 (40,1%)</b>	–
Полдник	<i>Омлет с зеленым горошком, с маслом</i>	130	9,14	19,00	7,58	238	219
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Сушка</i>	30	2,7	2,4	21,6	120	-
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>14,28</b>	<b>21,71</b>	<b>50,65</b>	<b>457 (32,64%)</b>	–
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>45,44</b>	<b>51,27</b>	<b>197,35</b>	<b>1436 (103,2%)</b>	–
<b>НЕДЕЛЯ 1</b> День 4							
Завтрак	<i>Каша манная жидкая с сахаром и маслом</i>	160	2,4	3,82	21,04	128	185
	<i>Печенье с маслом</i>	35	2,49	8,51	19,78	166	-
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>7,23</b>	<b>14,33</b>	<b>51,45</b>	<b>364 (26%)</b>	–
Второй завтрак							
	<i>Банан</i>	100	1,50	0,50	21,00	95	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95 (5,28%)</b>	–
Обед	<i>Борщ с мясом</i>	180	7,12	5,24	9,88	115	62
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	120	4,42	3,62	21,16	134	317

	<i>Котлета «Улыбка»</i>	60	2,4	6,9	4,86	116	426 сборник 2004
	<i>Салат из свеклы</i>	40	0,57	2,43	3,34	38	33
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>19,16</b>	<b>19,85</b>	<b>88,39</b>	<b>635 (45,36%)</b>	–
Полдник	<i>Суп молочный с гречневой крупой</i>	150	4,47	4,11	12,81	106	94
	<i>Молоко кипяченое</i>	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	<i>Булочка «Домашняя»</i>	50	3,64	6,26	26,96	179	469
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,69</b>	<b>14,42</b>	<b>47,35</b>	<b>370 (26,43%)</b>	–
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>40,58</b>	<b>49,1</b>	<b>208,19</b>	<b>1464 (104,6%)</b>	–
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
День 5							
Завтрак	<i>Каша «Дружба» с сахаром и маслом</i>	160	4,42	5,79	22,02	152	93 сборник рецептов 2004
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,21</b>	<b>15,34</b>	<b>47,27</b>	<b>358 (25,6%)</b>	–
Второй завтрак							
	<i>Сок виноградный</i>	150	0,45	0,30	24,45	102	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>0,30</b>	<b>24,45</b>	<b>102 (7,3%)</b>	–
Обед	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	180	4,78	3,73	11,12	97	82
	<i>Капуста тушеная</i>	120	2,22	3,87	8,63	78	336

	<i>Котлета</i>	60	8,94	6,60	8,73	130	282
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,25	1,65	24,15	130	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>20,59</b>	<b>15,86</b>	<b>77,63</b>	<b>537 (38,35%)</b>	—
Полдник	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	130	13,72	6,63	7,28	143	374 сборник 2004 г
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Пряник шоколадный</i>	35	2,45	2,45	23,8	126	
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>18,61</b>	<b>9,39</b>	<b>52,55</b>	<b>368 (26,36%)</b>	—
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>48,86</b>	<b>40,89</b>	<b>201,9</b>	<b>1365 (97,6%)</b>	—

## 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
День 1							
Завтрак	<i>Каша пшеничная-молочная жидкая</i>	160	3,31	3,95	25,20	150	185
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,38</b>	<b>12,83</b>	<b>50,39</b>	<b>359 (25,6%)</b>	—
Второй							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	<i>Сок «Яблочный»</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64 (4,6%)</b>	–
Обед	<i>Суп картофельный с клецками</i>	180	1,51	2,42	8,74	63	85
	<i>Свекла тушеная</i>	120	1,68	2,88	9,84	73	-
	<i>Тефтели мясные</i>	60	8,94	6,3	7,86	125	467 сборник 2004 г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,4	1,32	19,32	104	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>15,93</b>	<b>12,93</b>	<b>70,76</b>	<b>467 (33,4%)</b>	–
Полдник	<i>Оладьи с джемом</i>	130	9,06	8,11	55,77	332	449
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>11,5</b>	<b>8,42</b>	<b>77,24</b>	<b>431 (30,1%)</b>	–
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>38,56</b>	<b>34,18</b>	<b>213,54</b>	<b>1321 (94,4%)</b>	–
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
День 2							
Завтрак	<i>Каша рисовая -молочная жидкая с сахаром и маслом</i>	160	2,12	3,89	26,86	151	185
	<i>Бутиерброд с сыром</i>	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9,19</b>	<b>12,77</b>	<b>52,05</b>	<b>360 (25,7%)</b>	–

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак							
	<i>Сок «Яблочный»</i>	<i>150</i>	<i>0,75</i>	<i>0</i>	<i>15,15</i>	<i>64</i>	<i>399</i>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64 (4,6%)</b>	–
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	<i>180</i>	<i>1,8</i>	<i>3,78</i>	<i>10,26</i>	<i>83</i>	<i>134 сборник 2004 г</i>
	<i>Плов из индейки</i>	<i>160</i>	<i>16,59</i>	<i>16,44</i>	<i>26,76</i>	<i>321</i>	<i>304</i>
	<i>Огурец свежий</i>	<i>40</i>	<i>0,28</i>	<i>0,04</i>	<i>1,48</i>	<i>06</i>	<i>-</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>3,4</i>	<i>1,32</i>	<i>19,32</i>	<i>104</i>	<i>-</i>
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	<i>180</i>	<i>0,4</i>	<i>0,01</i>	<i>25</i>	<i>102</i>	<i>376</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>22,47</b>	<b>21,59</b>	<b>82,82</b>	<b>616 (46%)</b>	–
Полдник	<i>Макароны отварные с сыром</i>	<i>150</i>	<i>9,29</i>	<i>10,01</i>	<i>22,71</i>	<i>218</i>	<i>206</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>0,04</i>	<i>0,01</i>	<i>6,99</i>	<i>28</i>	<i>392</i>
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	<i>30</i>	<i>2,4</i>	<i>0,3</i>	<i>14,48</i>	<i>71</i>	<i>-</i>
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>11,73</b>	<b>10,32</b>	<b>44,18</b>	<b>317 (22,6%)</b>	–
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>44,14</b>	<b>44,68</b>	<b>194,2</b>	<b>1357 (99%)</b>	–
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
День 3							
Завтрак	<i>Каша «Дружба» с сахаром и маслом</i>	<i>160</i>	<i>5,28</i>	<i>6,72</i>	<i>28,8</i>	<i>193</i>	<i>93 сборник рецептов 2004</i>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,5</b>	<b>14,28</b>	<b>50,41</b>	<b>357 (25,6%)</b>	–
Второй завтрак							
	<i>Бананы свежие</i>	100	0,40	0,40	9,8	44	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44 (3,1%)</b>	–
Обед							
	<i>Суп рыбный</i>	180	5,65	2,75	16,67	104	150 сборник 2013 г
	<i>Овощи тушеные с мясом</i>	160	13,9	15,1	11,98	240	89 сборник 2010 г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,4	1,32	19,32	104	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>23,35</b>	<b>19,18</b>	<b>72,97</b>	<b>550 (39,29%)</b>	–
Полдник							
	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,45	3,84	16,35	110	321
	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	40	0,4	2,46	1,51	30	15
	<i>Кисель</i>	150	0,43	0,05	22,65	93	382
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
	<i>Пирог открытый с повидлом</i>	100	6,18	3,22	55,32	275	459
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>11,86</b>	<b>9,87</b>	<b>110,31</b>	<b>579 (41,4%)</b>	–
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>43,38</b>	<b>43,73</b>	<b>243,49</b>	<b>1530 (109%)</b>	–

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
День 4							
Завтрак	<i>Каша манная жидкая с сахаром и маслом</i>	160	2,4	3,82	21,04	128	185
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,19</b>	<b>13,37</b>	<b>46,29</b>	<b>334 (23,9%)</b>	–
Второй завтрак							
	<i>Сок вишневый</i>	150	1,05	0,30	17,10	75	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,30</b>	<b>17,10</b>	<b>75 (5,4%)</b>	–
Обед	<i>Рассольник на мясном бульоне</i>	180	0,79	2,37	9,22	67	74
	<i>Картофель тушеный с мясом</i>	160	14,16	12,84	14,9	240	95 сборник 2007
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,4	1,32	19,32	104	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>18,75</b>	<b>16,54</b>	<b>68,44</b>	<b>513 (36,6%)</b>	–
Полдник	<i>Сырники из творога</i>	150	28,04	19,01	17,1	351	231
	<i>Сгущенное молоко</i>	10	0,72	0,85	0,84	33	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>31,19</b>	<b>20,17</b>	<b>39,41</b>	<b>483 (34,6%)</b>	—
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>58,18</b>	<b>50,38</b>	<b>171,24</b>	<b>1405 (100,4%)</b>	—

<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
День 5							
Завтрак	<i>Каша овсяная -молочная жидкая с сахаром и маслом</i>	160	2,85	5,01	19,23	133	185
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2,00	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,64</b>	<b>14,56</b>	<b>44,48</b>	<b>339 (24,2%)</b>	—
Второй завтрак							
	<i>Яблоки свежие</i>	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44 (3,1%)</b>	—
Обед	<i>Свекольник</i>	180	1,44	3,73	10,67	82	55 сборник 2001 г
	<i>Макаронны отварные с маслом</i>	155	5,68	4,36	27,25	171	205
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60	7,71	6,21	0,97	95	277
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,4	1,32	19,32	104	-
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,01	25	102	376

<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>18,63</b>	<b>15,63</b>	<b>83,21</b>	<b>554 (39,6%)</b>	–
Полдник	<i>Суп молочный с гречневой крупой</i>	150	4,47	4,11	12,81	106	94
	<i>Ватрушка с повидлом</i>	85	4,98	15,52	48,47	355	458
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	2,4	0,3	14,48	71	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>415</b>	<b>11,89</b>	<b>19,94</b>	<b>82,75</b>	<b>560 (40,1%)</b>	–
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>38,56</b>	<b>50,53</b>	<b>220,24</b>	<b>1497 (107%)</b>	–