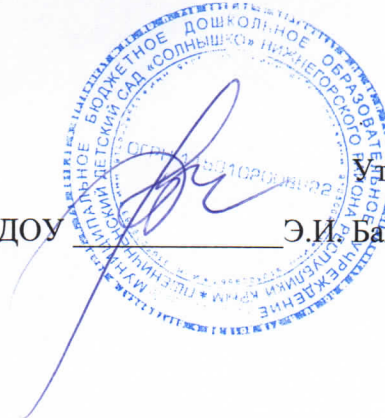


Заведующий МБДОУ

Утверждаю
Э.И. Бакшишева



***Основное (организационное) меню
для детей дошкольного возраста 3 -7 лет
на зимне— весенний период***

***МБДОУ Пшеничненский детский сад
«Солнышко»***

на 2022- 2023 год

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 3-7 лет.
Неделя 1, День 1 (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,4	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак:		11,6	8,65	48,66	319,5	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	75,99	399
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	2,09	3,36	12,13	87,25	85
	Макаронные отварные с маслом	205	7,57	4,63	36,31	217	205
	Котлеты рубленые мясные	80	11,92	8,8	11,64	173	282
	Соус сметанный	30	0,25	10,72	1,76	22,23	354
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
	Хлеб ржаной	37,5	2,49	0,45	12,52	65,25	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого за обед:		26,75	28,28	98,84	675,23	

Подлик							
	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,5	459
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	1,79	18,83	102	396
	Итого за подлик:		5,94	3,4	46,49	239,5	

Сестра медицинская



Меню приготавливаемых блюд **Возрастная категория от 3-7 лет.** **Неделя 1, День 2 (Вторник)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,4	168
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10,20	41	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	30
	Итого за завтрак:		8,05	5,48	43,03	253,9	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед							
	Помидоры консервированные	40	0,32	0,04	0,92	5,2	-
	Рассольник „Ленинградский „	200	1,59	4,08	13,53	97,4	76
	Плов из птицы	210	20	18,5	33,5	380	304
	Хлеб ржаной	37,5	2,49	0,45	12,52	65,25	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Итого за обед:		27,38	23,62	93,63	697,35	

Сестра медицинская



Подник							
	Ленивые вареники	105	16,74	8,22	16,37	206	229
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	180	2,85	1,79	18,83	102	396
	Итого за подник:		19,59	10,01	35,2	308	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 3-7 лет.
Неделя 1, День 3 (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	391
	Итого за завтрак:		8,4	5,79	41,56	252,1	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	368
Обед							
	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116	258
	Капуста тушеная	150	20,65	32,37	94,28	751	336
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398
	Хлеб ржаной	37,5	2,49	0,45	12,52	65,25	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого за обед:		40,34	39,53	161,88	1165,35	

	Блинчики со сгущённым молоком	120	6,52	3,7	40,46	222	447
	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	75,99	399
	Итого за подник:		7,42	3,7	58,64	297,99	



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 3-7 лет.
Неделя 1, День 4 (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,10	131,8	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,09	40	392
	Итого за завтрак:		7,91	5,37	39,68	242,3	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	75,99	399
Обед							
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	40,95	40
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	3,14	13,46	223	305
	Соус сметанный	30	0,25	10,72	1,76	22,23	354
	Каша гречневая вязкая	205	6,17	6,42	27,69	193,09	168

Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	20,82	84,75	376
Хлеб ржаной	37,5	2,49	0,45	12,52	65,25	-
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
Итого за обед:		26,88	25,89	108,38	783,37	

Полдник						
Оладьи из творога с повидлом	130	13,98	9,71	22,42	233	239
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,85	1,79	18,83	102	396
Итого за полдник:		16,83	11,5	41,25	335	

Сестра медицинская



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 3-7 лет.
Неделя 1, День 5 (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецен туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	200	6,08	5,92	17,93	186,0	94
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	40,70	293
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	-	54	7
	Итого за завтрак:		12,05	10,66	42,62	351,2	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	368
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	-	4,09	38,55	34
	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,4	59
	Тефтели мясные	80	11,18	9,14	14,63	216	287
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	355
	Пюре картофельное	150	3,4	53,35	20,52	152,5	321

Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398
Хлеб ржаной	37,5	2,49	0,45	12,52	65,25	-
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
Итого за обед:		23,59	69,74	97,97	741,25	
Полдник						
Кисель из повидла	180	0,07	-	27,1	80,46	383
Печенье	30	0,16	0,02	15,96	65,2	-
Итого за полдник:		0,23	0,02	43,06	145,66	

Сестра медицинская



Меню приготавливаемых блюд **Возрастная категория от 3-7 лет.**

Неделя 2, День 6 (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,10	131,8	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак:		11,52	8,54	46,41	309,3	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	75,99	399
Обед							
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Гуляш из отварного мяса	80	13,74	10,86	3,49	166,66	277
	Каша вязкая с пшеничной крупой	150	4,27	4,86	24,43	159	314
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб ржаной	37,5	2,49	0,45	12,52	65,25	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория от 3-7 лет.
Неделя 2, День 7 (Вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,4	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого за завтрак:						
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,80	44,0	368
Обед							
	Огурец консервированный	40	0,32	0,04	0,92	5,2	-
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Птица тушённая в соусе с овощами	180	11,59	8,56	20,68	206,55	302
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	355
	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,24	18,66	78,98	398
	Хлеб ржаной	37,5	2,49	0,45	12,52	65,25	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого за обед:		20,04	13,33	83,09	534,13	

Подлин к							
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	469
	Кисель из повидла	180	0,07	-	27,1	80,46	383
	Итого за подлинник:		3,71	6,26	54,07	259,46	

Сестра медицинская



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 3-7 лет.
Неделя 2, День 8(Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	146,8	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	292
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1
	Итого за завтрак:		8,22	5,79	43,05	255,62	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	75,99	399
Обед							
	Помидор консервированный	40	0,32	0,04	0,92	5,2	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,32	3,9	6,78	67,8	67
	Запеканка картофельная с печеню	165	10,18	6,25	27,33	206	291
	Напиток из шиповника	180	0,60	0,24	18,66	78,99	398
	Хлеб ржаной	37,5	2,49	0,45	12,52	65,25	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого за обед:		17,28	11,18	80,7	493,74	

Подник						
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Икра кабачковая	60	1,2	4,2	4,2	54	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Итого за подник:		8,71	9,12	28,96	225,85	

Сестра медицинская

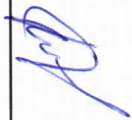


Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 3-7 лет.
Неделя 2, День 9 (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого за завтрак:		8,18	5,53	43,32	254,02	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	44,0	368
Обед							
	Салат из свеклы с соевым соусом	50	0,71	3,05	3,33	43,7	36
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121	261
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	355
	Каша рисовая вязкая	205	3,5	5,69	36,31	210,53	314
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113,0	376
	Хлеб ржаной	37,5	2,49	0,45	12,52	65,25	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого за обед:		24,58	19,44	120,26	755,83	

Подник							
Кефир	180	5,22	4,5	7,56	92	401	
Печенье	30	0,16	0,02	15,96	65,2		
Итого за подник:		5,38	4,52	23,52	157,2		

Сестра медицинская _____



Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория от 3-7 лет.
Неделя 2, День 10 (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с рисом	200	6,08	5,92	17,93	186	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Сыр (порциями)	15	2,32	2,95	-	36	7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого за завтрак:		10,83	19,19	42,41	322,5	
Второй завтрак							
	Яблоки	100	0,4	0,40	9,80	44	368
Обед							
	Помидоры консервированные	40	0,32	0,04	0,92	5,2	-
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	355
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	398
	Хлеб ржаной	37,5	2,49	0,45	12,52	65,25	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого за обед:		22,58	13,82	82,68	546,6	

Полдник

	Сырники из творога	100	18,69	12,67	25,72	292,5	231
	Повидло фруктовое	20	0,08	-	13,06	50	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
	Итого за полдник:		18,83	12,69	48,77	380,82	

Сестра медицинская

