



Сборник рецептов для дошкольного питания

Утверждаю

И.о заведующего МБДОУ детский сад «Тополек»

Авторы: Могильный М.П.

с.Зыбины Белогорского района РК

_____ С.С.Василенко

Тутельян В.А.

Основное организованное 2-х недельное меню на летний – осенний период 2024г-2025г. в МБДОУ детский сад «Тополек» с.Зыбины

Возрастная категория: 3-7 лет

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	200	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	94
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		6,12	11,38	37,26	275,3	0,68	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368
	Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	33
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,36	3,86	5,34	61,6	14,77	67
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97,0	0,26	255
	Картофель отварной с маслом	155	3,05	4,17	24,08	146,00	21,98	125
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	61	0	ПР
Итого обед:		20,15	16,07	87,80	577,54	43,07		

	Полдник							
	Пирожки печенные из дрожжевого теста	50	2,07	0,83	15,23	77,0	0	510
	Какао с молоком	180	3,19	15,82	13,18	107	1,43	397
	Итого полдник		5,26	16,65	28,41	184,0	1,58	
	Итого за день:		33,03	44,60	174,47	1 131,8	55,33	
	Завтрак							
	Суп молочный с крупой гречка	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		8,48	13,05	41,72	317,6	0,91	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,32	0,32	7,8	35,2	8,00	368
	Обед							
2 день Вторник	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	ПР
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Котлета из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305
	Каша "Артек" с маслом	150/5	4,08	4,08	24,33	153,00	0	314
	Кисель из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,8	43,96	381
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	ПР
	Итого обед:		26,17	25	100,16	511,30	49,28	

	Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,80	144,30	0,03	458
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Итого полдник:		9,43	6,32	35,16	235,3	1,20	
	Итого за день:		44,40	44,69	184,88	1 099,40	59,39	
3 день Среда	Завтрак							
	Суп молочный (пшено)	200	5,97	5,48	17,08	141,60	1	94
	Чай с сахаром и лимоном (или с сахаром)	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		8,54	13,05	41,93	318,6	3,74	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,0	3,60	399
	Обед							
	Овощи по сезону (огурец свежий)	50	0,24	0,08	0,68	8,0	1,75	
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86
	Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173,00	0,00	282
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,0	24,21	321
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР	

	Итого обед:		22,53	20,56	88,60	646,70	27,91	
	Полдник							
	Омлет Натуральный	85	7,52	13,46	151,00	157,00	1,15	215
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Итого полдник:		9,72	14,17	171,09	252,00	3,98	
	Итого за день:		41,69	47,78	319,80	1 293,30	39,23	
4 день Четверг	Завтрак							
	Суп молочный (манный)	200	3,61	3,81	12,62	99	1	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Итого завтрак:		6,12	11,38	37,26	275,30	0,68	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368
	Обед							
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82	8,23	57
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,57	4,63	36,31	217,00	0,00	205
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	45	10,06	15
Котлета из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305	

	Чай с сахаром и лимоном или(с сахаром)	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	ПР
	Итого обед:		26,76	26,52	93,98	722,90	21,79	
	Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	6,58	3,91	20,80	144,30	0,03	458
	Витаминный напиток	180	0,18	0,00	165,60	665,0	1,44	332
	Итого полдник:		6,76	3,91	186,40	809,3	1,47	
	Итого за день:		41,14	42,31	338,64	1902,5	33,943	
5-й день Пятница	Завтрак							
	Суп молочный с макарон. изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91	93
	Чай с сахаром и лимоном или(с сахаром)	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		8,32	12,79	43,69	322,20	3,74	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,0	3,60	399
	Обед							
	Салат из капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
Суп с пшенной крупой	200	3,05	3,91	20,41	128,10	11,55	80	

	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	9,38	302
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	Итого обед:		20,83	16,96	86,95	583,44	130,40	
	Полдник							
	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160,00	0,21	228
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Кефир, ряженка, простокваша или йогурт	180	4,35	3,75	6,00	75	1,26	401
	Итого полдник:		14,95	16,13	20,94	289,00	1,47	
Итого за день:		45,00	45,88	169,76	1270,64	139,21		
6 день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		8,48	13,05	41,72	317,60	0,91	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,0	3,60	399
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и	60	0,59	3,69	2,24	45	10,06	15

	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,39	5,7	13
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	9,35	4,87	14,65	158,4	6,60	80
	Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173,0	0,00	282
	Макаронные изделия отварные	205	7,57	4,63	36,31	217,00	0	205
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		33,16	23,02	93,92	734,99	12,30	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,46	4,28	37,70	211,4	0	
	Печенье	50	10,25	5,75	235,00	235	0,00	
	Итого полдник:		5,46	4,28	37,70	211,4	0,00	
	Итого за день:		49,65	40,45	181,40	1309,39	21,29	
8 день Среда	Завтрак							
	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Итого завтрак:		7,33	12,65	41,44	308,40	1,20	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,0	3,60	399

	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	45	10,06	15
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82	8,23	57
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,0	24,21	321
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		20,70	18,95	85,17	609,20	44,39	
	Полдник							
	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,0	0	206
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392	
Итого полдник:		11,23	10,3	41,77	304,00	0,14		
Итого за день:		40,16	41,90	186,56	1297,60	49,33		
9 день Четверг	Завтрак							
	Суп молочный (манный)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1,00
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Итого завтрак:		7,33	12,65	41,44	308,40	0,913	
	2-й завтрак							

	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,32	0,32	7,8	35,2	8,00	368
	Обед							
	Салат из капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Плов из птицы	150	15,12	12,76	26,67	282	0,41	304
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		24,56	21,1	90,04	650,14	24,89	
	Полдник							
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0	237
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого полдник:		21,21	15,24	32,97	354,0	1,60	
	Итого за день:		53,42	49,31	172,29	1347,74	35,40	

	Завтрак							
10 день Пятниц а	Суп молочный (пшено)	200	5,97	5,48	17,08	141,60	1	94
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Бутерброд с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Итого завтрак:		10,76	12,38	41,63	320,60	0,98	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,0	3,60	399

	Обед						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,3	0,00
	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03
	Каша гречневая с маслом	150/5/5	4,67	4,86	25,83	166,0	0,00
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250	1,10
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0
	Итого обед:		31,91	28,93	87,08	751,06	8,68
	Полдник						
	Печенье	50	10,25	5,75	235,00	235	0,00
	Витаминизированный напиток	180	0,18	0,00	165,60	665,0	1,44
	Итого полдник:		10,43	5,75	400,60	900,00	1,44
	Итого за день:		54,00	47,06	547,49	2 047,66	14,70
			441,38	443,90	2457,75	13 947,07	472,88
	ИТОГО:		45,92	40,70	189,12	1255,33	48,99