

И.В. Жаботинская



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 3»  
Приказ № 03-01-10 от «01» февраля 2023г.

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 - 7 ЛЕТ

### СОСТАВЛЕННОЕ НА ОСНОВАНИИ:

- СБОРНИКА РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 2005Г. ИЗДАНИЯ;
- СБОРНИКА РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ 2009Г. ИЗДАНИЯ;
- СБОРНИКА «ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 2014Г. ИЗДАНИЯ;
- СБОРНИКА «ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 2016Г. ИЗДАНИЯ

Главный технолог Центра по техническому обслуживанию, капитальному ремонту, обеспечению безопасности образовательных учреждений Шпаковского муниципального округа

  
Н.В. Котова

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	180	7	11	34	257	182	
		Пряник	50	6	7	70		370
		Кофейный напиток с молоком	180	2	3	11		73
Итого за Завтрак			15	21	115	700	395	
Завтрак второй	Сок							
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46		
Обед	Суп на бульоне из кур, картофелем и сметаной	180	29	21	55	525	36	
		Плов из птицы	170	2	3	23	122	321
		Компот из сушеных фруктов	180	1		13	54	349
		Хлеб ржаной	30	8	3	53	273	
		Хлеб пшеничный	40	8	3	53	273	
		Итого за Обед			48	30	197	1247
Полдник	Сельдь с луком	50	12	12	2	166	76	
		Пюре картофельное	130	3	4	7	108	312
		Хлеб пшеничный	40	8	3	53	273	420
		Чай с сахаром	180	6	2	7	25	376
Итого за Полдник			29	21	69	572		
Итого за день			93	72	391	2565		

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	189	3	5	13	112	181
	Бутерброд с маслом	40	12	25	27	381	1
	Чай с сахаром	180	6	2	7	25	376
	<b>Итого за Завтрак</b>		21	32	47	518	
Завтрак второй	Яблоки						
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	44	368
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	2	5	11	93	82
	Шницель натуральный рубленый	60	16	14	6	211	267
	Пюре картофельное	120	2	2	9	62	312
	Компот из сушённых фруктов	180	1	1	13	54	349
	Хлеб пшеничный	40	8	3	53	273	
	Хлеб ржаной	30	8	3	53	273	
	<b>Итого за Обед</b>		37	27	145	966	
Полдник	Пирожки печеные сладкие из дрожжевого теста с повидлом	80	7	11	37	289	405
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180				32	132
<b>Итого за Полдник</b>			7	11	32	132	357
<b>Итого за День</b>			65	70	271	1949	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	180	4	5	12	113	94
	Бутерброд с сыром	60	12	25	27	381	3
	Чай с молоком	180	2	2	28	136	378
	Сок		18	32	67	630	
Итого за Завтрак							
Завтрак второй							
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	5	4	16	124	87
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	9	5	4	100	229
	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	120	7	6	33	216	302
	Компот из сушёных фруктов	180					
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1		13	54	349
	Хлеб пшеничный	20		2	40	205	123
	Хлеб пшеничный	30	6				
Итого за Обед			28	17	106	699	
Полдник	Омлет с жареным картофелем	100					
	Хлеб пшеничный	20	8	3	53	273	213
	Чай с лимоном	180		2	7	26	377
Итого за Полдник			8	5	60	299	
Итого за день			55	54	243	1674	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная (пшеничная)	180	8	5	40	235	182	
		Бульбурод с маслом	40	12	25	27		381
		Чай с сахаром	180	6	2	7		25
Итого за Завтрак			26	32	74	641	376	
Завтрак второй	Бананы							
Итого за Завтрак второй		100	2	1	21	95	368	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной		2	1	21	95		
		180/3,6	2	1	6	47	96	
Итого за Обед	Рагу из птицы	170	3	3	10	84	289	
	Компот из сушёных фруктов	180	1		13	54	349	
	Хлеб ржаной	30	8	3	53	273		
	Хлеб пшеничный	40	8	3	53	273		
Итого за Обед			22	10	135	731		
Полдник	Песочник с изюмом							
		100					488	
Итого за Полдник		180					420	
Итого за день			50	43	230	1467		

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	5	37	210	203	
	Сахар	10						
	Бутерброд с сыром	60	12	25	27	381		
	Чай с сахаром	180	6	2	7	25		
Итого за Завтрак		180	24	32	71	616	376	
Завтрак второй	Сок							
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46		
Обед	Суп рыбный из консервов		1		10	46		
	Котлеты рубленые из птицы	180	10	3	20	109	42	
	Капуст тушеная	60	15	6	5	125	305	
	Компот из сушеных фруктов	110	3	5	14	119	139	
	Хлеб ржаной	180	1		13	54		
	Хлеб пшеничный	30	8	3	53	273	349	
	Итого за Обед		40	8	3	53	273	
	Полдник	Вареники ленивые отварные		45		20	158	953
	Какао с молоком	120	13	9	14	192	218	
Итого за Полдник		180	3	3	11	85	397	
Итого за день			16	12	25	277		
			86	64	264	1892		

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	3	5	13	112	183	
		печенье						
		Какао с молоком	40					
Итого за Завтрак		180	3	3	11	85	397	
Завтрак второй	Сок		6	8	24	197		
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46		
Обед	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	180	168	134	738	5000	88	
		Пельмени мясные отварные д/с	200	11	9	26	261	392
		Компот из сушёных фруктов	180	1			13	54
		Хлеб ржаной	30	8	3	53	273	273
		Хлеб пшеничный	40	8	3	53	273	273
		Итого за Обед		196	149	883	5861	
Полдник	Запеканка из творога со сушёнными яблоками	120	14	9	10	181	223	
		Чай с сахаром	180	6	2	7	25	
Итого за Полдник		20	11	17	206	376		
Итого за День		223	168	934	6310			

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	180	5	6	8	101	172	
	Булгурборд с повидлом	50	12	25	27	381	2	
	Чай с лимоном	180		2	7	26	377	
	<b>Итого за Завтрак</b>		17	33	42	508		
Завтрак второй	Яблоки							
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	44	368	
Обед	Сул картофельный с крупой					10	44	
	Котлета домашняя	180	2		7	43	86	
	Соус сметанный с томатом	60						
	Пюре из бобовых с маслом	30	1	3	10	71	271	
	Компот из сушённых фруктов	110	2	3	5	83	355	
	Хлеб ржаной	180	1		13	54	199	
	Хлеб пшеничный	30	8	3	53	273	349	
	<b>Итого за Обед</b>		8	3	53	273		
	Полдник	Оладьи с повидлом	40	8	3	53	273	
		Ряженка ЯСЛИ	80	22	12	141	797	
<b>Итого за Полдник</b>		80	6	8	36	238	401	
<b>Итого за день</b>		180	3	4	4	64	420	
			9	12	40	302		
			48	57	233	1651		



Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша жидкая молочная	180	8	5	40	235	182		
	Бутерброд с маслом	40	12	25	27	381			
	Чай с сахаром	180	6	2	7	25			
Итого за Завтрак			26	32	74	641	376		
Завтрак второй	Сок								
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46			
Обед	Суп на бульоне из кур, картофелем и сметаной	180	29	21	55	525	36		
		Птица отварная	77	17	20		245	288	
		Соус сметанный с томатом	30	1	3	10	71	355	
		Рис припущенный	150					305	
		Компот из сушённых фруктов	180	1				349	
		Хлеб ржаной	30	8	3	13	54		
		Хлеб пшеничный	40	8	3	53	273		
		Итого за Обед		64	50	184	1441		
		Полдник	Макаронны отварные с сыром	163	7	7	19	181	204
			Кофейный напиток с молоком	150	4	3	25	139	379
Итого за Полдник			11	10	44	320			
Итого за день			102	92	312	2448			

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	189	3	5	13	112	181	
		Бульбород с маслом	40	12	25	27		381
		Чай с сахаром	180	6	2	7		25
		Итого за Завтрак	180	6	2	7		25
Завтрак второй	Бананы	21	21	32	47	518	376	
Итого за Завтрак второй	Бананы	100	2	1	21	95	368	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	5	4	16	124	87	
		Котлеты рубленые	60/5	12	9	12		172
		Икра свекольная	130	2	12	7		146
		Компот из сушённых фруктов	180	1		13		54
		Гренки из пшеничного хлеба	30	8	3	53		273
		Хлеб пшеничный	40	28	28	101		769
		Итого за Обед	Итого за Обед	80	33	53		187
Полдник	Крендель сахарный	180	33	53	187	1445	415	
	Отвар шиповника	84	33	53	187	1445	415	
Итого за Полдник	Итого за Полдник	84	33	53	187	1445	415	
Итого за День	Итого за День	84	33	53	187	1445	415	
		Итого за День	84	33	53	187	1445	415

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	3	5	13	112	68		
		Бутерброд с повидлом	50	12	25	27		381	
		Чай с сахаром	180	6	2	7		25	
Итого за Завтрак			21	32	47	518	376		
Завтрак второй	Сок								
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46			
Обед	Бульон с лапшой домашней		1		10	46			
		Птица тушеная	180			10	46		
		Пюре картофельное	60				118		
		Соус сметанный с томатом	110	1	2	8	57	318	
		Компот из сушеных фруктов	20	1	3	10	71	312	
		Хлеб ржаной	180	1		13	54	331	
		Хлеб пшеничный	30	8	3	53	273	349	
		Итого за Обед	40	8	3	53	273		
		Полдник	Оладьи с творогом		19	11	137	728	
			Чай с молоком	80	7	5	34	201	253
Итого за Полдник		180	2	2	28	136	378		
Итого за день			9	7	62	337			
Итого за период			50	50	256	1629			
Среднее значение за период			85,6	78,4	349,8	2445			

Составил И.А. Смолыникова

Утвердил И.В. Жаботинская



5