



Утверждаю
Заведующий МДОУ
детский сад №4 «Теремок»
Т.В. Калинина
«02» сентября 2024г.

Меню приготавливаемых блюд (двухнедельное)
для детских дошкольных учреждений возрастная категория:
с 3 до 7 лет (сад)

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Теремок»

2024г.

Неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
День 1	Завтрак:											
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на молоке с маслом	200	4,47	6,65	17,03	145,85	185	130,57	1,11	0,13	0,13	0,55
	Бутерброд с сыром	46	3,72	6,82	12,32	125,54	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,38	13,22	86,74	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47
	ИТОГО за завтрак:		11,3	15,85	42,57	358,13		324,61	2,25	0,2	0,29	1,09
	Второй завтрак:											
	Сок (яблочный)	180	0,9	0	20,86	87,04	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	Обед:											
	Суп с рыбными консервами	200	6,03	8,3	13,99	154,78	87	27,1	1,23	0,09	0,04	4,99
	Плов из ппидцы	200	22,86	7,01	29,55	272,73	304	17	1,51	0,07	0,07	1,44
	Свекла отварная	50	0,94	0,07	5,36	25,83	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68
	Кисель из клюквы (Вит.С 50мг)	180	0,1	0,04	24,33	98,08	378	5,39	0,15	0,003	0,003	1,08
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,07	0,03	0
	ИТОГО за обед:		32,57	15,9	89,07	629,66		83,22	5,28	0,243	0,163	10,19
	Полдник:											
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	11,19	45,38	391/393	3,99	0,28	0,002	0,004	1,13
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	40	3	4,72	28,76	169,52		0	0	0	0	0
	Яйцо вареное	40 (1 шт.)	4,76	4,04	0,24	56,36	213	19,36	0,87	0,02	0,14	0
Итого за полдник:		7,87	8,78	40,19	271,26		23,35	1,15	0,022	0,144	1,13	
ИТОГО за день			52,64	40,53	192,69	1346,1		467,18	9,04	0,501	0,669	19,61

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№	Минеральные вещества		Витамины		
	блюда	(г)				цен-	рецептуры					
						ность						
						(ккал)						
				Белки	Жиры	Углеводы						
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:											
	Каша кукурузная на молоке с маслом «Солнышко»	200	5,86	6,27	29,3	197,07	174	113,94	1,06	0,07	0,07	0,52
	Бутерброд с маслом	45	3,08	3,95	18,75	122,87	1	9,2	0,45	0,04	0,02	0
День II	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	10	40,33	391	1,51	0,24	0,0002	0,002	0,01
	ИТОГО за завтрак:		9	10,23	58,05	360,27		124,65	1,75	0,1102	0,092	0,53
	Второй завтрак:											
	Фрукты (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	79,92	368	28,8	3,96	0,054	0,054	0
	Обед:											
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	200	9	11,12	9,43	173,8	67	42,22	1,65	0,07	0,08	12,27
	Биточки рубленые из птицы паровые «Гнездышко»	70	12,94	6,24	7,61	138,36	306	94,98	0,76	0,04	0,04	0,39
	Пюре картофельное	150	2,47	4,14	20,01	127,18	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24
	Морковь отварная	50	0,65	1,36	3,36	28,28	320	23,02	0,34	0,02	0,03	1,06
	Компот из сухофруктов (Вит.С 50мг)	180	0,34	0	20,64	83,92	376	35,81	0,08	0,0004	0,001	0,01
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		28,04	23,34	76,89	629,78		270,64	5,42	0,3084	0,263	23,97
	Полдник:											
	Ватрушка с творогом	75	8,92	5,67	26,06	194,95	458	49,56	0,64	0,06	0,09	0,05
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936
	Итого за полдник:		13,78	9,63	33,98	281,71		239,64	0,802	0,1122	0,306	0,986
	ИТОГО за день		51,54	43,92	186,56	1351,7		663,73	11,93	0,5848	0,715	25,49

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№	Минеральные вещества		Витамины		
	блюда	(г)				цен-	рецептуры					
						ность						
						(ккал)						
				Белки	Жиры	Углеводы						
1	2	3	4	5	6	7	8	Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак:											
	Каша манная жидкая на молоке с маслом	200	3,91	5,24	18,62	137,28	185	121,93	0,42	0,06	0,14	0,55
	Какао с молоком стуженным	180	2,73	1,76	17,95	98,56	694	110,09	0,46	0,02	0,07	0,34
День III	Бутерброд с джемом	56	2,5	3,87	20,7	127,63	2	9,8	0,43	0,04	0,0193	0,48
	ИТОГО за завтрак:		9,14	10,87	57,27	363,47		241,82	1,31	0,12	0,229	1,37
	Второй завтрак:											
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	401	108	0,1	0,24	0,2	0,7
	Обед:											
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,85	5,6	9,42	107,48	84,1	25,97	1,02	0,09	0,09	7,27
	Тефтели мясные	70	5,93	9,71	11,54	166,27	286	10,02	1,05	0,19	0,06	0,85
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,8	5,63	25,95	177,67	165	16,58	4,06	0,2144	0,12	0
	Икра свекольная	50	0,77	2,25	4,12	39,81	54	15,75	0,6	0,01	0,01	2,23
	Компот из кураги и изюма (Вип.С 50мг)	180	1,13	0,11	18,31	78,75	376	33,73	0,87	0,03	0,03	0,27
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		21,12	23,78	85,18	648,22		113,65	9,16	0,6024	0,342	10,62
	Полдник:											
	Запеканка из творога	150	24,765	10,74	24,525	293,82	237	235,9365	0,96	0,075	0,357	0,4005
	Чай с молоком	180	1,54	1,15	15,23	77,43	391	57,456	0,8034	0,015	0,068	0,3
	Итого за полдник:		26,305	11,89	39,755	371,25		293,39	1,763	0,09	0,425	0,701
	ИТОГО за день		60,665	48,04	188,11	1436,4		756,86	12,33	1,0524	1,196	13,39

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№	Минеральные вещества		Витамины		
	блюда	(г)				цен-	рецептуры					
						ность						
						(ккал)						
				Белки	Жиры	Углеводы						
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:											
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200	4,48	7,33	16,52	149,99	93	155,47	0,39	0,06	0,18	0,73
	Бутерброд с сыром	46	3,72	6,82	12,32	125,54	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
День IV	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,38	13,22	86,74	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47
	ИТОГО за завтрак:		11,31	16,53	42,06	362,27		349,51	1,53	0,13	0,34	1,27
	Второй завтрак:											
	Фрукты (мандарины)	180	1,44	0,36	19,5	87	368	63	0,18	0,108	0,108	68,4
	Обед:											
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	200	7,16	8,96	9,41	146,91	57	38,2	1,77	0,05	0,08	6,34
	Рыба , тушеная с овощами	70	10,98	3,86	2,38	88,18	247	23,65	0,7	0,07	0,11	1,6
	Рис отварной	150	3,6	4,11	35,41	193,04	315	8,24	0,51	0,03	0,02	0
	Свекла отварная	50	0,94	0,07	5,36	25,83	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68
	Кисель из клюквы (Вип.С 50мг)	180	0,1	0,04	24,33	98,08	378	5,39	0,15	0,003	0,003	1,08
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	Полдник:											
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	11,19	45,38	391/393	3,9908	0,28	0,002	0,004	1,13
	Пирожки печеные с картошкой	75	6,69	8,56	30,95	227,64	454	12,34	0,68	0,07	0,03	2,08
	Итого за полдник:		6,8	8,58	42,14	273,02		16,331	0,96	0,072	0,034	3,21
	ИТОГО за день		22,19	25,95	119,54	800,53		440,44	4,23	0,378	0,514	72,88

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№	Минеральные вещества		Витамины		
	блюда	(г)				цен-	рецептуры					
						ность						
						(ккал)						
				Белки	Жиры	Углеводы						
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:											
	Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	200	4,36	4,17	22,38	144,43	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52
	Бутерброд с маслом	45	3,08	3,95	18,75	122,87	1	9,2	0,45	0,04	0,02	0
День V	Какао с молоком	180	3,13	1,98	16	94,376	397	118,6328	0,51	0,03	0,14	0,57
	ИТОГО за завтрак:		10,57	10,1	57,13	361,68		252,05	2,74	0,19	0,28	1,09
	Второй завтрак:											
	Сок (абрикосовый)	180	0,9	0	23,86	99,04	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	Обед:											
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,12	6,51	25,87	178,54	85,1	11,76	0,56	0,05	0,04	3,68
	Коплетка рубленая из птицы	70	10,6	3,59	8,59	109,11	305	6,498	0,659	0,034	0,034	0,317
	Пюре картофельное	150	2,47	4,14	20,01	127,18	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24
	Капуста тушеная	50	3,68	4,83	9,8	97,38	132	41,27	0,55	0,02	0,03	15,84
	Чай с сахаром (Вит.С 50мг)	180	0,06	0,01	10	40,33	391	1,507	0,244	0,0002	0,002	0,012
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		23,57	19,56	90,11	630,78		135,65	4,603	0,2822	0,218	30,09
	Полдник:											
	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	17,66	28,68	9,58	367,12	215	110,98	2,7	0,08	0,5	0,24
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936
	Итого за полдник:		22,52	32,64	17,5	453,88		301,06	2,862	0,1322	0,716	1,176
	ИТОГО за день		57,56	62,3	188,6	1545,4		724,76	10,57	0,6404	1,286	39,56

	Среднее значение за Понедельно (за 5 дней)		48,92	44,15	175,10	1296,02		610,59	9,62	0,63	0,88	34,18
--	---	--	-------	-------	--------	---------	--	--------	------	------	------	-------

Неделя II

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C		
	Завтрак:													
	Каша рисовая на молоке жидкая с маслом	200	3,93	5,23	18,45	136,64	185	118,64	0,41	0,05	0,14	0,55		
	Какао с молоком сгущенным	180	2,73	1,76	17,95	98,56	694	110,09	0,46	0,02	0,07	0,34		
День VI	Бутерброд с джемом	56	2,5	3,87	20,7	127,63	2	11,6	0,53	0,05	0,022	0,48		
	ИТОГО за завтрак:		9,16	10,86	57,1	362,83		240,33	1,4	0,12	0,232	1,37		
	Второй завтрак:													
	Сок (виноградный)	180	0,6	0,4	23,6	100,4	399	40	0,8	0,04	0,02	4		
	Обед:													
	Суп картофельный с бобовыми с мясом цыплят	200	4,33	6,4	7,23	103,82	81	13,66	0,67	0,05	0,05	3,87		
	Гуляш из отварного мяса	80	8,29	13,24	5,87	175,81	277	12,91	1,71	0,35	0,11	1,11		
	Макаронные изделия отварные	150	5,29	3,19	24,81	149,07	204	12,97	0,74	0,06	0,02	0		
	Икра морковная	50	0,69	2,25	4,44	40,78	54	12,23	0,36	0,02	0,02	1,43		
	Компот из сухофруктов (Вип.С 50мл)	180	0,34	0	20,64	83,92	376	35,81	0,08	0,0004	0,001	0,01		
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0		
	ИТОГО за обед:		21,58	25,56	78,83	631,64		99,18	5,12	0,5484	0,233	6,42		
	Полдник:													
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	213	19,36	0,87	0,02	0,14	0		
	Ватрушка с повидлом	75	3,59	4,14	21,27	136,74	458	12,33	0,62	0,05	0,03	0,72		
	Чай с молоком	180	1,54	1,15	15,23	77,43	391	54,3268	0,29	0,01	0,06	0,27		

	Итого за полдник:		9,89	9,33	36,74	270,53		86,017	1,78	0,08	0,23	0,99
	<i>ИТОГО за день</i>		41,23	46,15	196,27	1365,4		465,53	9,1	0,7884	0,715	12,78

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	цен-								
						ность								
						(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C		
	Завтрак:													
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200	4,48	7,33	16,52	149,99	93	155,47	0,39	0,06	0,18	0,73		
	Бутерброд с сыром	46	3,72	6,82	12,32	125,54	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07		
День VII	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,38	13,22	86,74	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47		
	ИТОГО за завтрак:		11,31	16,53	42,06	362,27		349,51	1,53	0,13	0,34	1,27		
	Второй завтрак:													
	Фрукты (груши)	180	0,72	0,54	18,54	81,9	368	34,2	4,14	0,036	0,036	9		
	Обед:													
	Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	200	7,09	10,96	14,39	184,6	76	23,69	1,25	0,07	0,08	5,37		
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	25,64	10,93	23,57	295,2	276	22,48	2,05	0,15	0,11	10,58		
	Свекла отварная	50	0,94	0,07	5,36	25,83	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68		
	Чай с лимоном (Вит.С 50мг)	180	0,11	0,02	11,19	45,38	391/393	3,991	0,283	0,002	0,004	1,132		
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0		
	ИТОГО за обед:		36,42	22,46	70,35	629,25		83,891	5,973	0,3	0,246	19,76		
	Полдник:													
	Булочка «Домашняя»	75	3,45	7,97	24,64	184,06	469	9,64	0,62	0,07	0,03	0		
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936		
	Итого за полдник:		8,31	11,93	32,56	270,82		199,72	0,782	0,1222	0,246	0,936		
	<i>ИТОГО за день</i>		56,76	51,46	163,51	1344,2		667,32	12,43	0,5882	0,868	30,97		

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№	Минеральные вещества		Витамины		
	блюда	(г)				цен-	рецептуры					
						ность						
						(ккал)						
				Белки	Жиры	Углеводы						
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:											
	Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	200	6,86	6,27	28,38	197,33	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52
	Бутерброд с маслом	45	3,08	3,95	18,75	122,87	1	9,2	0,45	0,04	0,02	0
День VIII	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	10	40,33	391	1,5068	0,244	0,0002	0,002	0,01
	ИТОГО за завтрак:		10	10,23	57,13	360,53		134,93	2,474	0,1602	0,142	0,53
	Второй завтрак:											
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	401	108	0,1	0,24	0,2	0,7
	Обед:											
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	200	7,16	8,96	9,41	146,91	57	38,2	1,77	0,05	0,08	6,34
	Коплеты рыбные (паровые) «Ежики»	70	8,99	9,97	7,44	155,39	257	31,79	1,2	0,04	0,12	0,14
	Пюре картофельное	150	2,47	4,14	20,01	127,18	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24
	Морковь отварная	50	0,65	1,36	3,36	28,28	320	23,02	0,34	0,02	0,03	1,06
	Компот из свежих яблок (Вип.С 50мл)	180	0,16	0,16	22,89	93,67	399	6,76	0,93	0,01	0,01	4,03
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		22,07	25,07	78,95	629,67		174,38	6,83	0,298	0,352	21,81
	Полдник:											
	Пудинг из творога со	150	20,58	9,81	25,86	286,02	231	175,65	0,84	0,06	0,285	0,225

	Пирожки печеные с капустой яйцом	75	4,92	7,24	27,98	196,75	454	22,7	0,67	0,06	0,04	5,4
	Чай с молоком	180	1,54	1,15	15,23	77,43	391	54,33	0,29	0,01	0,06	0,27
	Итого за полдник:		6,46	8,39	43,21	274,18		77,03	0,96	0,07	0,1	5,67
	ИТОГО за день		40,18	43,45	200,05	1352		474,59	12,07	0,6824	0,749	21,75

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:											
	Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	200	4,36	4,17	22,38	144,43	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52
	Бутерброд с сыром	46	3,72	6,82	12,32	125,54	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
День X	Какао с молоком	180	3,13	1,98	16	94,38	397	118,6328	0,51	0,03	0,14	0,57
	ИТОГО за завтрак:		11,21	12,97	50,7	364,35		338,25	2,74	0,19	0,31	1,16
	Второй завтрак:											
	Сок (абрикосовый)	180	0,9	0	23,86	99,04	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	Обед:											
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,11	13,12	80,13	82	13,94	0,71	0,07	0,04	5,28
	Коплета рубленая из птицы	70	10,6	3,59	8,59	109,11	305	6,498	0,659	0,034	0,034	0,317
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,8	5,63	25,95	177,67	165	16,58	4,06	0,2144	0,12	0
	Соус томатный	30	0,23	1,73	0,81	19,73	348	2,6	0,07	0,003	0,005	0,25
	Капуста тушеная	50	3,68	4,83	9,8	97,38	132	27,52	0,37	0,01	0,02	10,56
	Компот из кураги (Вит.С 50мг)	180	0,83	0,1	16,43	69,94	376	47,11	0,96	0,02	0,05	0,53
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		25,94	18,47	90,54	632,2		125,85	8,389	0,4194	0,301	16,94
	Полдник:											
	Яйцо вареное	40(1шт)	4,76	4,04	0,24	56,36	213	19,36	0,87	0,02	0,14	0
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	11,19	45,38	391/393	3,9908	0,28	0,002	0,004	1,13

Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	40	3	4,72	29,76	173,52		0	0	0	0	0
Итого за подник:		7,87	8,78	41,19	275,26		23,351	1,15	0,022	0,144	1,13
<i>ИТОГО за день</i>		45,92	40,22	206,29	1370,9		523,45	12,64	0,6674	0,827	26,43
<i>Среднее значение за 11 неделю (за 5 дней)</i>		48,188	45,586	191,66	1372		545,85	11,33	0,6975	0,828	23,25
<i>Среднее значение за за 10 дней</i>		47,69	43,05	182,03	1309,10		566,80	10,38	0,66	0,81	28,18

Меню приготавливаемых блюд составлено

**- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для
предприятий**

**общественного питания при общеобразовательных школах,
2004 г.**

Под редакцией В.Т. Лапшиной.

**- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях, 2014 г.**

Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Утверждаю
Заведующий МДОУ
детский сад №4 «Теремок»
_____ Т.В. Калинина
«02» сентября 2024г.

Меню приготавливаемых блюд (двухнедельное)
для детских дошкольных учреждений возрастная категория:
с 3 до 7 лет (ясли)

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Теремок»

2024г.