

Утверждаю:

И.о. заведующего МБДОУ ЦРР

— д/с № 53 «Истоки»

Н.В.Демчук

Приказ №8-ОД от 09.01.2025 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

(составлено согласно Приложению к СанПин 2.3/2.4.3590-20)

ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ

десятидневное меню

Меню составлено на основе:

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, 2005г.; «Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» - Москва, 2016г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 ДЕНЬ							
Завтрак	Яйцо вареное	45	2,40	2,40	0,14	32	№424,стр184
	Икра кабачковая	100		7	7	97	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	109,10	№1, стр.8
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	42,58	№944, стр.398
	Итого завтрак	401	6,53	15,34	43,95	327,88	
2-й завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Щи из свежей капусты	190/10	1,73	5,30	9,16	89,79	№73, стр.137
	Биточек из говядины	80	15,03	14,13	8,79	223,78	№608, стр.276
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	167,54	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	760	26,17	25,76	89,96	681,21	
Полдник	Пудинг из творога	150	22,37	18,97	25,42	397,58	№467,стр.199
	Молоко сгущённое	20	0,7	0,63	1,17	15	
	Кондитерское изделие	30	2,40	6,90	19,80	138,30	
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	98,78	№959,стр.403
	Итого полдник	400	28,51	29,85	61,36	649,66	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942,стр.397
	Чай	180	0,01	0,04		0,06	
	Итого ужин	200	1,57	0,24	10,40	47.26	
ИТОГО день:		1911	63,14	71,19	207,73	1714.33	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	6,38	7,93	32,67	220,76	№384, стр167
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	152,56	№3, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	77,54	№958, стр.403
	Итого завтрак	446	12,74	17,83	60,51	450,86	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	2,88	3,75	22,12	81,44	№206, стр.87
	Гуляш	50/75	16,44	15,05	4,47	215,45	№591, стр.268
	Макаронные изделия отварные	150	5,03	13,5	38,05	202,38	№413, стр.179
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	6,0	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	755	28,6	32,8	95,98	640,27	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	22,52	6,02	4,39	176,24	№511, стр.229
	Картофель в молоке	150	4,99	5,76	20,26	179,30	№693, стр.318
	Кондитерское изделие	30	2,40	6,90	19,80	138,30	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	42,58	№944, стр.398
	Итого полдник	480	31,62	50,54	66,26	583,62	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	10,40	47,26	
ИТОГО день:		2031	75,25	101,41	235,21	1730,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	75	7,81	13,90	1,84	164,30	№438, стр.189
	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	58,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	152,56	№3, стр.8
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	42,58	№944, стр.398
	Итого завтрак	401	14,78	26,64	42,85	464,84	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,72		2,06	28,5	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Борщ со свежей капустой со сметаной	190/10	2,7	4,05	13,7	94,61	№170, стр.71
	Котлета из бройлеров цыплят	75	15,02	13,41	8,79	203,77	№668, стр.309
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	167,54	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Кисель из концентрата	200	0,20	0,01	1,96	8,24	№883, стр.377
	Итого обед	755	26,83	23,8	86,26	634,26	
Полдник	Каша ячневая жидкая	200	6,02	13,96	29,37	207,16	№390, стр.169
	Булка сдобная плюшка	80	9,58	14,60	45,27	258,61	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	90	
	Итого полдник	430	20,64	33,06	81,84	555,77	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	10,40	47,26	
ИТОГО день:		1936	64,54	83,74	223,41	1730,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшённая вязкая	200	6,38	7,93	32,67	220,76	№384 стр.167
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	152,56	№3, стр.8
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	98,78	№959, стр.403
	Итого завтрак	446	14,08	19,58	62,64	472,1	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,43	4,29	19,83	123,41	№204, стр.86
	Жаркое домашнему из говядины	68/132	17,79	15,41	24,66	307,31	№590, стр.268
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	6,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	700	26,03	20,40	56,03	618,92	
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	25,10	4,37	2,37	157,66	№486, стр.213
	Икра свекольная	150	3,64	3,92	11,86	92,55	№126, стр.46
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Кондитерское изделие	30	2,40	6,90	19,80	138,30	
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	42,58	№944, стр.398
	Итого полдник	520	32,7	15,43	55,84	478,29	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	10,40	47,26	
ИТОГО день:		2016	75,1	55,65	186,97	1623,99	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша манная жидкая	200	6,12	7,98	30,10	210,46	№390, стр.169
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	109,10	№1, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	77,54	№958, стр.403
	Итого завтрак	436	9,88	15,28	57,94	397,1	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,72		2,06	28,5	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп рассольник Петербургский со сметаной	190/10	2,60	5,27	32,27	124,03	№197, стр.83
	Плов из мяса птицы	60/130	18,96	14,11	37,90	370,85	№321, стр.285
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	670	25,69	19,88	102,38	639,48	
Полдник	Каша гречневая жидкая	200	6,0	7,96	29,40	207,16	№390, стр.169
	Пирожок с картофелем	80	6,72	15,24	38,82	221,58	№1052, стр.430
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	98,78	№959, стр.403
	Итого полдник	480	15,76	26,55	83,19	527,52	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	10,40	47,26	
ИТОГО день:		1936	53,62	61,95	317,92	1639,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 ДЕНЬ							
Завтрак	Яйцо вареное	45	2,40	2,40	0,14	32	№424,стр184
	Икра кабачковая	100		7	7	97	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	109,10	№1, стр.8
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	42,58	№944, стр.398
	Итого завтрак	401	6,53	15,34	43,95	327,88	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	150
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7,60	9,37	14,82	170,45	№95, стр.147
	Шницель	80	15,03	14,13	10,57	223,78	№608, стр.276
	Макаронные изделия отварные	150	5,03	17,6	35,05	202,38	№413 стр.179
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	6,0	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	740	32,04	42	93,06	745,91	
Полдник	Пудинг из творога	150	22,37	18,97	25,42	397,58	№467,стр.199
	Молоко сгущённое	20	0,7	0,63	1,17	15	
	Кондитерское изделие	30	2,40	6,90	19,80	138,30	
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	98,78	№959,стр.403
	Итого полдник	400	28,51	29,85	61,36	649,66	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942,стр.397
	Чай	180	0,01	0,04		0,06	
	Итого ужин	200	1,57	0,24	10,40	47,26	
ИТОГО день:		1891	69,01	87,43	210,83	1779,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша геркулес молочная	200	6,38	7,93	32,67	220,76	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	152,56	№3, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	77,54	№958, стр.403
	Итого завтрак	446	12,74	17,83	60,51	450,86	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	200	2,88	3,75	22,12	81,44	№170, стр.71
	Бефстроганов	50/50	17,04	17,66	5,66	242,99	№591, стр.268
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	167,54	№694, стр.319
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	6,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	750	29,32	27,34	97,64	680,17	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	22,52	6,02	4,39	176,24	№511, стр.229
	Рис припущенный	150	6,53	5,52	3,55	206,9	№683, стр.316
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Кондитерское изделие	30	2,40	6,90	19,80	138,30	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	42,58	№944, стр.398
	Итого полдник	510	33,29	52,24	50,83	619,52	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	10,40	47,26	
ИТОГО день:		2056	77,64	97,65	221,44	1806,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	75	7,81	13,90	1,84	164,30	№438, стр.189
	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	58,2	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	152,56	№3, стр.8
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	42,58	№944, стр.398
	Итого завтрак	401	14,78	26,64	42,85	464,84	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,72		2,06	28,5	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	3,32	4,45	19,01	125,53	№213 стр.90
	Биточек рубленый из цыплят бройлеров	75	14,56	13,35	5,67	199,61	№671, стр.310
	Капуста тушёная	150	2,98	4,91	14,62	110,14	№708 стр.322
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Кисель из концентрата	200	0,20	0,01	1,96	8,24	№883, стр.377
	Итого обед	695	25,77	23,41	71,66	585,72	
Полдник	Каша пшённая жидкая	200	6,04	7,96	29,40	207,16	№390, стр.169
	Ватрушка с творогом	80	13,08	16,87	42,22	323,49	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	89,28	
	Итого полдник	430	24,16	29,33	71,62	619,93	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942, стр.397
	Чай	180	0,01	0,04		0,06	
	Итого ужин	200	1,57	0,24	10,40	47,26	
ИТОГО день:		1876	67,0	79,62	198,59	1746,18	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	6,38	7,93	32,67	220,76	№386 стр167
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	109,10	№1, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	77,54	№958, стр.403
	Итого завтрак	446	10,14	15,23	60,51	407,4	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,83	2,39	18,46	119,75	№208, стр.88
	Котлета из бройлеров цыплят	75	15,02	13,41	8,79	203,77	№668, стр.309
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	167,54	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	6,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	755	27,38	22,13	98,39	687,56	
Полдник	Вареники ленивые отварные	150	22,61	21,23	30,47	390,58	№462, стр.197
	Кондитерское изделие	30	2,40	6,90	19,80	138,30	
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	42,58	№944, стр.398
	Итого полдник	380	25,16	28,17	61,68	571,46	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	10,40	47,26	
ИТОГО день:		1931	64,97	65,77	233,04	1722	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 ДЕНЬ							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,12	9,04	23,1	177,94	№235 стр100
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	152,56	№3, стр.8
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	98,78	№959, стр.403
	Итого завтрак	446	12,82	20,69	53,07	429,28	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,72		2,06	28,5	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	200	2,7	4,05	13,7	94,61	№170, стр.71
	Голубцы ленивые	80	8,76	6,95	6,50	124,08	№315, стр.279
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	167,54	№694, стр.319
	Соус сметанный с томатом	30	0,45	3,38	2,32	34,2	№799, стр.350
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	Итого обед	760	21,19	20,31	193,25	612,23	
Полдник	Каша гречневая жидкая	200	6,52	8,09	29,4	207,16	№386, стр.213167
	Пирожок с капустой	80	6,71	15,36	31,41	240,75	№1052, стр.430
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	89,28	
	Итого полдник	430	18,27	27,95	68,01	537,19	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	180	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	200	1,57	0,24	10,40	47,26	
ИТОГО день:		1986	54,57	69,19	326,79	1654,46	