



Утверждаю

Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 20  
«БЕРЕЗКА» Г.О. ЕНАКИЕВО

Г.А. Друкарь

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 20 «БЕРЕЗКА»

Г.О. ЕНАКИЕВО» ДНР

на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет (12 ч.)**

Разработано на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20,

в соответствии со сборником рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных организациях под ред. Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2016 г.;

сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011 г.;

сборником рецептур блюд под ред. С.В. Маслова, 2015 г.

Сборником технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я.Перевалова., 2013г

Сборником рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях ПОСОБИЕ Новосибирск 2022

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Ведомость 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каши гречневая вязкая (рисовая, ячневая, пшенная)	150	7,51	8,34	30,44	227	177
	Рыба тушеная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	63
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9	54-2гн,54-3гн
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>18,5</b>	<b>12,52</b>	<b>58,87</b>	<b>422,48</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,51	11,2	87,66	63
	Гуляш из говядины	80	13,59	14,67	2,4	195,92	373
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,05	0	49,8	81	54-1кн
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>20,81</b>	<b>23,89</b>	<b>89,85</b>	<b>555,28</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Винегрет	200	2,8	20,08	15,58	250,2	67
	Хлеб пшеничный	32	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>412</b>	<b>8,36</b>	<b>21,1</b>	<b>54,41</b>	<b>432,09</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1637</b>	<b>52,67</b>	<b>57,61</b>	<b>213,23</b>	<b>1455,85</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Макароны с сыром	110	6,82	7,26	21,51	165,62	220
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,01	56,34	33
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9	54-2гн,54-3гн
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>16,14</b>	<b>19,45</b>	<b>53,24</b>	<b>439,71</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Свежие фрукты (яблоко, апельсин, мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский (рис)	200	1,63	4,32	12,99	97,42	139
	Овощи свежие или консервированные	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
	Жаркое по домашнему	180	21,15	18,89	13,28	308,1	374
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	<b>Итого за обед</b>	<b>655</b>	<b>26,37</b>	<b>23,81</b>	<b>66,52</b>	<b>589,32</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Суп молочный с крупой (рис, овсянка, ячка)	150	2,1	0,3	22,2	99,9	98
	Салат из моркови	60	0,75	0,57	6,97	31,38	41
	Хлеб пшеничный	32	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>422</b>	<b>11,09</b>	<b>6,95</b>	<b>57,31</b>	<b>333,28</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1612</b>	<b>54</b>	<b>50,61</b>	<b>186,87</b>	<b>1409,31</b>	

<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная	200	6,22	8,28	30,83	221,36	268
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр( порциями)	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>469</b>	<b>18,49</b>	<b>21,47</b>	<b>64,32</b>	<b>524,42</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	200	1,7	3,65	9,57	77,16	136
	Каша ячневая вязкая	110	2,37	2,88	15,35	96,45	182
	Оладьи из печени	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	<b>Итого за обед</b>	<b>615</b>	<b>20,85</b>	<b>16,35</b>	<b>72,37</b>	<b>519,35</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,72	12,03	14,93	228,69	254
	Каша ячневая вязкая	110	2,37	2,88	15,35	96,45	182
	Хлеб пшеничный	32	3,04	0,32	19,68	94	114
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Ряженка	180	5,2	5,76	7,2	106,2	420
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>452</b>	<b>24,79</b>	<b>24,18</b>	<b>58,17</b>	<b>559,93</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1636</b>	<b>69,13</b>	<b>62,1</b>	<b>204,96</b>	<b>1649,7</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая вязкая ( рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	200	10,06	11,34	41,26	307	177
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	2
	Рыба запеченная в яйце	80	9,77	6,17	6,17	118,64	343
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9	54-2гн,54-3гн
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>24,18</b>	<b>27,5</b>	<b>79,65</b>	<b>661,89</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Свежие фрукты (яблоко, апельсин, мандарин)	0,4	0,4	9,8	47	46	386
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	88
	Пюре картофельное	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	Рулет с луком и яйцами	80	9,98	8,11	8,04	145	312
	Овощи свежие или консервированные ( огурцы, помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	<b>Итого за обед</b>	<b>665</b>	<b>17,65</b>	<b>14,5</b>	<b>102,28</b>	<b>501,45</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Булочка школьная	40	3,37	1,28	22,38	114,66	472
	Хлеб пшеничный	32	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>452</b>	<b>14,73</b>	<b>8,63</b>	<b>79,68</b>	<b>451,71</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1682,4</b>	<b>56,96</b>	<b>60,43</b>	<b>308,61</b>	<b>1661,05</b>	

<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	10,53	10,14	34,8	272,54	182
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр( порциями)	5,4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Масло (порциями)	6	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9	54-2гн,54-3гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>431,4</b>	<b>14,84</b>	<b>15,26</b>	<b>61,24</b>	<b>442,05</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми( горох)	200	5,62	5,5	17,46	134,92	87
	Печень тушенная в соусе	50/ 50	13,3	7,7	5,5	144	406
	Макароны отварные	120	6,82	7,26	21,53	165,62	220
	Салат из белокачанной капусты с морковью	65	0,97	6,05	5,78	81,3	2
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>29,49</b>	<b>27,13</b>	<b>85,12</b>	<b>684,18</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Вареники ленивые	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Хлеб пшеничный	32	3,04	0,32	19,68	94	114
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Ряженка	180	5,2	5,76	7,2	106,2	420
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>382</b>	<b>23,34</b>	<b>18,57</b>	<b>45,66</b>	<b>447,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1523,4</b>	<b>72,67</b>	<b>61,06</b>	<b>202,12</b>	<b>1619,61</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая ( рисовая, ячневая, пшениная, перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Котлета рыбная	80	11,2	2,1	6,9	91,4	54-3р
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	5,4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9	54-2гн,54-3гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445,4</b>	<b>26,28</b>	<b>12,26</b>	<b>59,32</b>	<b>452,66</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Свежие фрукты (яблоко, апельсин, мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,15	6,15	11,25	109,75	63
	Плов из отварной говядины	150	11,37	11,18	29,57	263,16	375
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0	49,8	81	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>18,64</b>	<b>22,09</b>	<b>110,24</b>	<b>592,69</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Оладьи с джемом	50	2,86	1,3	30,73	144,24	437
	Суп молочный (гречневый, пшениный)	200	10,53	10,14	34,8	272,54	182
	Хлеб пшеничный	32	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	0,3	0	6,7	27,9	54-2гн,54-3гн
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>462</b>	<b>16,73</b>	<b>11,76</b>	<b>91,91</b>	<b>538,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1547,4</b>	<b>61,75</b>	<b>56,21</b>	<b>307,47</b>	<b>1622,03</b>	

<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Салат их свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,25	33
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	6	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	5,4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9	54-2гн,54-3гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>406,4</b>	<b>7,66</b>	<b>12,05</b>	<b>42,61</b>	<b>327,66</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Свежие фрукты (яблоко, апельсин, мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	200	1,63	4,22	12,99	97,42	139
	Макароны отварные	120	6,82	7,26	21,53	165,62	220
	Котлета из говядины	80	12,59	12,12	13,25	208,18	299
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>24,75</b>	<b>25,27</b>	<b>76,96</b>	<b>615,02</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Каша молочная овсяная	200	3,79	5,48	19,03	141	185
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	32	3,04	0,32	19,68	94	114
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>452</b>	<b>15,58</b>	<b>13,59</b>	<b>54,81</b>	<b>404,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1593,4</b>	<b>48,39</b>	<b>51,31</b>	<b>184,18</b>	<b>1394,48</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный гречневый	200	2,1	19,5	0,3	99,9	101
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	228
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	5,4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9	54-2гн,54-3гн
<b>Итого за обед</b>		<b>465,4</b>	<b>11,45</b>	<b>25,6</b>	<b>26,96</b>	<b>299,16</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,23	4,78	10,71	106,4	154
	Оладьи из печени по кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,05	0	49,8	81	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>25,27</b>	<b>18,75</b>	<b>104,05</b>	<b>585,49</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Сырники из творога	70	9,35	6,37	18,81	167,94	245
	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	82,89	5
	Хлеб пшеничный	32	3,04	0,32	19,68	94	114
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Ряженка	180	5,2	5,76	7,2	106,2	420
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>372</b>	<b>18,73</b>	<b>21,72</b>	<b>53,07</b>	<b>485,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1632,4</b>	<b>60,45</b>	<b>66,17</b>	<b>194,18</b>	<b>1416,27</b>	

<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>		120	5,28	4,56	30,32	183,68	330
	Каша рисовая рассыпчатая	70/5	11,03	6,4	2,87	112,8	268
	Суфле из рыбы	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб пшеничный	5,4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Сыр порциями	180	0,3	0	6,7	27,9	54-2гн, 54-3гн
	Чай с сахаром и лимоном	<b>345,4</b>	<b>20,58</b>	<b>12,46</b>	<b>59,57</b>	<b>432,94</b>	
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>Завтрак 2</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Свежие фрукты (яблоко, апельсин, мандарин)	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Итого за 2 завтрак</b>							
<b>Обед</b>		200	2,14	2,26	18,68	95,28	88
	Суп картофельный с вермишелью	80	12,59	12,12	13,25	208,18	299
	Котлета	130	2,42	4,88	14,18	128,07	336
	Картофель отварной						
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
	<b>675</b>	<b>20,51</b>	<b>19,78</b>	<b>75,05</b>	<b>567,13</b>		
<b>Итого за обед</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>		200	6,22	8,28	30,83	221,36	268
	Каша манная молочная	40	3,35	1,28	22,38	114,66	472
	Булочка школьная	32	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб пшеничный	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Кофейный напиток на молоке	<b>452</b>	<b>15,46</b>	<b>12,29</b>	<b>87,25</b>	<b>521,02</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>							
<b>Итого за день</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>		150	4,22	4,49	14,84	115,78	100
	Суп молочный с макаронными изделиями	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб пшеничный	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Масло (порциями)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	228
	Яйцо	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Чай с сахаром	<b>415</b>	<b>17,58</b>	<b>18,79</b>	<b>43,32</b>	<b>413,63</b>	
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>Завтрак 2</b>		100	5	0,1	10,1	46	537
	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Итого за 2 завтрак</b>							
<b>Обед</b>		200	1,35	3,99	6,09	65,73	147
	Щи из свежей капусты с картофелем	110	2,37	2,88	15,35	96,45	182
	Каша гречневая вязкая (рисовая, ячневая)	50/ 50	13,3	7,7	5,5	144	406
	Печень тушенная в соусе	65	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Икра свекольная	45	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	180	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Кисель из смеси сухофруктов	<b>600</b>	<b>21,14</b>	<b>19,33</b>	<b>96,36</b>	<b>525,96</b>	
<b>Итого за обед</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>		80	14,1	9,61	13,89	203,61	251
	Запеканка из творога с манной крупой	32	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб пшеничный	60	0,75	0,57	6,97	31,38	41
	Салат из моркови	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Соус сметанный	180	5,2	5,76	7,2	106,2	420
	<b>382</b>	<b>23,55</b>	<b>19,45</b>	<b>48,75</b>	<b>469,78</b>		
<b>Итого за уплотненный полдник</b>							
<b>Итого за день</b>							

Прошнуровано,  
пронумеровано,  
заверено печатью

6 листов

Заведующий ГКДОУ  
«ДЕТСКИЙ САД №20  
«БЕРЕЗКА» \* 0001 \*  
Г.О. ЕНАКИЕВО» ДНР

 Г.А. Друкарь