

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 20
«БЕРЕЗКА» Г. БИРАКИЕВО
Г.А. Друкарь
Приказ от _____ № _____

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МБДОУ «Березка» № 20

на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период

Возрастная категория: от 3 до 7 лет (10,5 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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2017г.;

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

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая (рисовая, ячневая, пшеница)	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	60	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
Итого за завтрак		470	21,48	13,3	76,24	505,97	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	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	37,5	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,05	0	49,8	81	54-1хн
Итого за обед		667,5	20,48	23,83	88,18	546,58	
Полдник							
	Винегрет	200	2,8	20,08	15,58	250,2	67
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
Итого за полдник		380	5,32	20,78	34,73	338,09	
Итого за день		1617,5	52,28	58,01	209,25	1436,64	
День 2							
Завтрак							
	Макароны с сыром	110	6,82	7,26	21,53	165,62	220
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,01	56,34	33
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	6	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Чай с сахаром	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
Итого за завтрак		456	19,12	20,23	70,63	523,2	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Рассольник ленинградский (рис)	200	1,63	4,32	12,99	97,42	139
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
	Жаркое по домашнему	150	17,62	15,74	11,06	256,71	374
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб ржаной	37,5	2,31	0,42	11,69	60,9	115
Итого за обед		617,5	22,51	20,6	62,63	529,23	
Полдник							
	Суп молочный с крупой (рис, овсянка, ячка)	200	2,1	0,3	22,2	99,9	98
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
Итого за полдник		380	7,3	6,06	30,66	207,9	
Итого за день		1553,5	49,33	47,29	173,72	1307,33	

День 3							
Завтрак							
	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)	6	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр(порциями)	4,5	0,93	1,18	0	14,56	7
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
	Итого за завтрак	490,5	19,25	21,55	69,24	547,92	
	Завтрак 2						
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
	Итого за 2 завтрак	100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	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	37,5	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Итого за обед	607,5	20,52	16,29	70,7	510,65	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,72	12,03	14,93	228,69	254
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Итого за полдник	310	19,38	20,98	24,4	371,28	
	Итого за день	1508	64,15	58,92	174,44	1475,85	
День 4							
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая (рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	110	2,37	2,88	15,35	96,45	182
	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	60	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	6	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
	Итого за завтрак	496	17	19,13	60,35	480,79	
	Завтрак 2						
	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	46	386
	Итого за завтрак	0,4	0,4	9,8	47	46	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	88
	Рулет с луком и яйцами	80	9,98	8,11	8,04	145	312
	Пюре картофельное	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	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	37,5	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Итого за обед	657,5	17,32	14,44	100,61	492,75	
Полдник							
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник	380	8,65	8,74	32,83	246,16	
	Итого за день	1533,9	43,37	52,11	240,79	1265,7	

День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	10,53	10,14	34,8	272,54	182
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Сыр(порциями)	4,5	0,93	1,18	0	14,56	7
	Масло (порциями)	6	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
	Итого за завтрак	490,5	20,43	19,95	68,13	534,3	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
	Итого за завтрак	100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	5,62	5,5	17,46	134,92	87
	Макаронны отварные	120	6,82	7,26	21,53	165,62	220
	Печень тушенная в соусе	50/ 50	13,3	7,7	5,5	144	406
	Салат из белокачанной капусты с морковью	65	0,97	6,05	5,78	81,3	2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
	Итого за обед	600	29,16	27,07	83,45	675,48	
Полдник							
	Вареники ленивые	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	Соус сметанный	80	1,04	8,64	5,44	104	82
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Итого за полдник	340	20,24	23,6	26,5	399,4	
	Итого за день	1530,5	74,83	70,72	188,18	1655,18	
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая (рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	110	2,37	2,88	15,35	96,45	182
	Рыба тушенная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	63
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4,5	0,93	1,18	0	14,56	7
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
	Итого за завтрак	434,5	17,27	9,02	61,15	389,98	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
	Итого за 2 завтрак	100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	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	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Итого за обед	625	18,31	22,03	108,57	583,99	
Полдник							
	Оладьи с джемом	50	2,86	1,3	30,73	144,24	437
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
	Итого за полдник	290	3,55	1,41	44,29	203,28	
	Итого за день	1449,5	44,13	32,56	224,11	1223,25	

День 2							
Завтрак							
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,25	33
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	6	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4,5	0,93	1,18	0	14,56	7
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
	Итого за завтрак	465,5	13,25	16,74	49,5	419,91	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	1,63	4,22	12,99	97,42	139
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
	Голубцы ленивые	180	13,93	12,96	9,6	216,92	315
	Хлеб ржаной	37,5	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418
	Итого за обед	617,5	19,17	18,85	51,33	456,74	
Полдник							
	Каша молочная овсяная	200	3,79	5,48	19,03	141	185
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Итого за полдник	380	8,99	11,24	27,49	249	
	Итого за день	1563	41,81	47,23	138,12	1172,65	
День 3							
Завтрак							
	Суп молочный гречневый	200	2,1	19,5	0,3	99,9	101
	Омлет натуральный	70	6,04	9,34	1,61	114,2	307
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4,5	0,93	1,18	0	14,56	7
	Чай с сахаром	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Итого за обед	519,5	18,11	39,8	35,03	487,21	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
	Итого за завтрак	100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	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	50	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Хлеб ржаной	37,5	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Итого за обед	677,5	24,94	18,69	102,38	576,79	
Полдник							
	Сырники из творога	70	9,35	6,37	18,81	167,94	245
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Итого за полдник	280	15,01	15,32	28,28	310,53	
	Итого за день	1877	63,06	73,91	175,79	1420,53	

День 4							
Завтрак							
	Каша рисовая рассыпчатая	120	5,28	4,56	30,32	183,68	330
	Рыба запеченная в яйце	80	9,77	6,17	6,17	118,64	343
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4,5	0,93	1,18	0	14,56	7
	Чай с сахаром	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Итого за завтрак	444,5	24,98	18,07	69,55	542,38	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	88
	Котлета	80	12,59	12,12	13,25	208,18	299
	Картофель отварной	130	2,42	4,88	14,18	128,07	336
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	37,5	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
	Итого за обед	667,5	20,18	19,72	73,38	558,43	
Полдник							
	Каша манная молочная	200	6,22	8,28	30,83	221,36	268
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник	380	9,07	10,69	45,19	312,36	
	Итого за день	1592	54,63	48,88	197,92	1460,17	
День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	4,49	14,84	115,78	100
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	228
	Чай с сахаром	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Итого за завтрак	435	18,34	18,87	48,24	437,13	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
	Итого за 2 завтрак	100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,35	3,99	6,09	65,73	147
	Каша гречневая вязкая (рисовая, ячневая)	130	2,37	2,88	15,35	96,45	182
	Печень тушеная в соусе	50/50	13,3	7,7	5,5	144	406
	Икра свекольная	65	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	37,5	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Итого за обед	612,5	20,81	19,27	94,69	517,26	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14,1	9,61	13,89	203,61	251
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Итого за полдник	280	19,61	17,5	23,03	334,67	
	Итого за день	1427,5	63,76	55,74	176,06	1335,06	

Прошнуровано,
пронумеровано,
заверено печатью

10 стр.

Заведующий

Г.А. Друкарь