

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Саргатский детский сад №4»
Саргатского муниципального района
Омской области

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Саргатский детский сад №4»
_____ Васина Ю.М.
Приказ № 16_от 09.01.2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10.5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	<i>Каша ячневая молочная</i>	180	6.48	3.6	35.64	199.8	7
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	10	0.1	7.25	0.14	66.2	92
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	52
	<i>Чай с сахаром</i>	190	0.13		17	60.15	55
Итого за завтрак		400	8.31	11	62.5	374,5 (23.9%)	
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	1		28	112	53
Итого за второй завтрак		100				112 (7,1%)	
Обед	<i>Крестьянский суп</i>	180	1.2	7.3	13.3	126	27
	<i>Котлета мясная</i>	70	7	6.4	2.5	97.6	39
	<i>Капуста тушеная</i>	130	2.6	3.2	8.3	72.3	28
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0.48		25	96.9	46
	<i>Салат из отварного зелёного горошка</i>	50	1.35		4.1	22.4	93
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.8	1.5	24.8	130.8	50
Итого за обед		660				546 (35%)	
Уплотнённый полдник	<i>Картофельное пюре</i>	200	3.9	4.6	29.5	167.2	49
	<i>Сельдь слабо солёная</i>	50	9.9	7.7		108.5	94
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.13		17	60.15	55
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	52
	<i>Печенье</i>	30	2.5	7.1	18.3	148	57
Итого за уплотнённый полдник		500				532.25 (34%)	
Итого за день		1660	43.77	49.05	243.1	1564 (100%)	
Среднее значение за период			54	60	261	1800	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	<i>Каша манная молочная</i>	180	3.32	15.2	26.0	235.3	5
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	10	0.1	7.25	0.14	66.2	92
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	5.1	6.4	13.4	163.9	15
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	52
Итого за завтрак		410	10.12	29.05	49.3	513.8 28.5%	
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	1		28	112	53
Итого за второй завтрак		100				112 7.1%	
Обед	<i>Салат из отварной кукурузы</i>	50	1.3	-	4.0	22.3	95
	<i>Щи на м/б со сметаной</i>	180	2.14	7.3	9.72	128.16	38
	<i>Плов с мясом</i>	200	17.51	13.3	29.4	342	44
	<i>Кисель</i>	180	-	-	18.0	137	41
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.8	1.5	24.8	130.8	50
Итого за обед		660	24.75	22.1	85.9	745.16 41.3%	
Уплотнённый полдник	<i>Салат морковный(отварной)</i>	50	0.4	3.0	4.8	48.0	40
	<i>Омлет</i>	180	7.67	10.19	3.21	135.5	9
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.13	-	17.0	60.15	55
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.3	0.9	15.4	78.6	52
	<i>Конфета</i>	30	00.3	-	26.4	108.3	96
Итого за уплотнённый полдник		490	10.53	14.09	66.81	430.5 23.9%	
Итого за день		1660	55.93			1801 %	
Среднее значение за период			54	60	261	1800	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная</i>	180	5.8	6.2	21.6	162.7	6
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	10	0.1	7.25	0.14	66.2	
	<i>Сыр</i>	10	2	2.3	0.2	31.3	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.13	-	17.0	60.15	55
Итого за завтрак		420	9.6	15.9	48.7	368.7 (21.6%)	
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	1		28	112	53
Итого за второй завтрак		100	1		28	112 (7.1)	
Обед	<i>Салат свекольный с изюмом</i>	50	0.96	2	8.8	55.6	42
	<i>Рассольник со сметаной</i>	180	1.8	5.7	13.8	160.3	33
	<i>Рыба тушеная</i>	70	10.6	2.4	10.6	139	32
	<i>Картофельное пюре</i>	150	2.9	3.4	21.2	125,4	49
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0.48		25	96.9	46
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.8	1.5	24.8	130.8	50
Итого за обед		680	20.44	15	104.2	708 (41.5%)	
Уплотнённый полдник	<i>Творожный пудинг со сгущённым молоком</i>	200	25.8	16.2	21.2	214,8	18
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.13	-	17.0	60.15	55
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	52
	<i>Булочка сдобная</i>	50	2	4.6	30.2	190.8	89
Итого за уплотнённый полдник		470	29.5	21	78.16	514.15	
Итого за день		1670	60.5	51.9	259	1702.85 (30.1%)	
Среднее значение за период			54	60	261	1800	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	<i>Каша кукурузная молочная</i>	180	0.28	3.96	9.93	134.8	3
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	10	0.1	7.25	0.14	66.2	54
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	
	<i>Чай с молоком</i>	200	4.28	4.8	22	143.7	47
Итого за завтрак		410	6.26	16.2	41.8	393.1 (17.3%)	
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	1		28	112	53
Итого за второй завтрак		100	1		28	112 (5%)	
Обед	<i>Суп картофельный с фрикадельками</i>	180	3.3	2.07	44.7	108	25
	<i>Гуляши мясной</i>	70	23.3	26.6	7.7	363.1	51
	<i>Макароны с маслом</i>	150	5.3	4.3	35.5	206.3	71
	<i>Кисель</i>	180			16	123.4	41
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.8	1.5	24.8	130.8	50
Итого за обед		680	36.41	37.67	136	999.9 (44,9%)	
Уплотнённый полдник	<i>Рисовый суп молочный</i>	200	4.58	22.8	48	170.3	24
	<i>Оладьи с повидлом</i>	100	8.2	12.2	18.6	335	23
	<i>Какао</i>	200	5.1	6.4	13.4	163.9	48
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	52
Итого за уплотнённый полдник		520	19.48	41.6	89.5	717.6 (32.2%)	
Итого за день		1610	62.7	92.2	292	2222.6	
Среднее значение за период			54	60	261	1800	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	<i>Яйцо варёное</i>	40	6.35	5.75	0.35	78.5	59
	<i>Каша из крупы «Геркулес» молочная</i>	180	4.6	6.9	16	145.6	4
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	10	0.1	7.25	0.14	66.2	43
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	
	<i>Сыр</i>	10	2	2.3	0.2	31.3	
	<i>Чай с сахаром</i>	190	0.13		17	60.15	55
Итого за завтрак		450	14.7	22.4	43.4	330.15 (18.1%)	
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	1		28	112	53
Итого за второй завтрак		100	1		28	112 (6.1%)	
Обед	<i>Суп рыбный</i>	200	8.3	1.9	13.8	113	37
	<i>Курица отварная</i>	100	22.26	14.21		232.4	87
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	13	14.3	15.12	161	65
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0.48		25	96.9	46
	<i>Кукуруза отварная</i>	50	1.3		4.2	22	95
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.8	1.5	24.8	130.8	50
Итого за обед		730	49.14	31.91	82.92	756.1 (41.4%)	
Уплотнённый полдник	<i>Вермишель в молоке</i>	200	0.39	5.5	13.8	287.5	8
	<i>Кофейный напиток</i>	200	5.1	6.4	13.4	163	15
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	55
	<i>Вафли</i>	30	2.9	2.9	20.4	126.12	96
Итого за уплотнённый полдник		450	9.99	15	57.3	625 (34.2)	
Итого за день		1730	73.83	72.5	214	1823.25	
Среднее значение за период			54	60	261	1800	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная</i>	180	4.5	22.8	48	173	2
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	10	0.1	7.25	0.14	66.2	92
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	52
	<i>Чай с молоком</i>	200	4.2	4.8	22	143	47
Итого за завтрак		410	10.4	35.0	79.9	430.6 (23,8%)	
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	1	-	28	112	53
Итого за второй завтрак		100	1	-	28	112 (5%)	
Обед	<i>Суп-лапша на м\б с сухариками</i>	180	2.0	6.35	18.1	91.3	35
	<i>Тефтели мясные</i>	60	8.6	15	12	221	19
	<i>Овощное рагу</i>	150	4.2	6.4	10.2	104	49
	<i>Салат из отварного зелёного горошка</i>	50	1.35	-	4.1	22.4	93
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.8	1.5	24.8	130.8	50
	<i>Компот из кураги</i>	200	0.54	-	27.85	107	46
Итого за обед		690	19.1	29.2	92.9	654.1 (36,1%)	
Уплотнённый полдник	<i>Творожная запеканка с повидлом</i>	250	19.5	10.3	33.2	250	11
	<i>Какао</i>	200	5.1	6.4	13.4	163.9	48
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	52
	<i>Печенье</i>	30	2.5	7.1	18.3	148	57
Итого за уплотнённый полдник		500	28.7	24.	74.6	610.3 (33,7%)	
Итого за день							
Среднее значение за период			59.2	88.2	275.4	1807 (100%)	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	<i>Каша манная</i>	180	3.69	16.9	28.96	261.5	5
	<i>Хлеб с маслом</i>	20/10	2.9	1.3	21	142	54
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.13	-	17	60.15	55
Итого за завтрак		410	6.72	18.2	66.9	463.6 (25.5%)	
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	1	-	28	112	53
Итого за второй завтрак		100	1	-	28	112 (5%)	
Обед	<i>Салат из отварной свеклы с изюмом</i>	50	0.96	2	8.8	55.6	42
	<i>Суп гороховый</i>	180	5.7	2.79	22	140.2	63
	<i>Биточки рыбные</i>	70	12	5.2	8	128	20
	<i>Рис отварной с маслом</i>	150	4	5	37	139.8	16
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0.54	-	27.85	107.7	46
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.8	1.5	24.8	130.8	50
Итого за обед		700	27	16.49	103.65	702.1 (37.1%)	
Уплотнённый полдник	<i>Макароны с маслом</i>	200	5.3	4.3	35.5	206.3	71
	<i>Винегрет</i>	100	3.1	10.04	8.45	149.3	68
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.13	-	17	60.15	55
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	52
	<i>Конфета</i>	30	2.5	7.1	18.3	148	88
Итого за уплотнённый полдник		550	12.63	21.6	89.0	612.15 (32.3%)	
Итого за день							
Среднее значение за период			47.3	56.2	287.5	1889 (100%)	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	<i>Омлет</i>	180	7.67	10.19	3.21	135.5	40
	<i>Хлеб с маслом</i>	20/10	2.9	1.3	21	142	54
	<i>Чай с молоком</i>	200	4.28	4.8	22	143	47
Итого за завтрак		410	14.8	16.2	46.2	420.5 (24.1%)	
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	1	-	28	112	53
Итого за второй завтрак		100	1	-	28	112 (5%)	
Обед	<i>Свекольник со сметаной</i>	180	4.5	4.4	19.3	139.7	26
	<i>Ленивые голубцы с мясом</i>	200	16.2	16.2	12.9	319	58
	<i>Отварная кукуруза</i>	50	1.3	-	4	22.3	95
	<i>Кисель</i>	200	-	-	18	137.3	41
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.8	1.5	24.8	130.8	50
Итого за обед		680	25.8	22.1	79	749 (43%)	
Уплотнённый полдник	<i>Кулеш молочный</i>	200	8.1	8.7	13.8	187.2	3
	<i>Булочка</i>	60	2.2	4.61	31.2	190.8	72
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	52
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.13	-	17	60.15	55
Итого за уплотнённый полдник		480	12	13.5	71.7	486.5 (27.9%)	
Итого за день							
Среднее значение за период			53.6	51.8	224.9	1768 (100%)	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная</i>	180	7.68	9.7	32.1	246	98
	<i>Хлеб с маслом с сыром</i>	20/10/10	4.23	10.5	14	173.4	43
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.13	-	17	60.15	55
	Итого за завтрак	420	12.04	20.2	63.1	479.55 (25.3%)	
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	1	-	28	112	53
Итого за второй завтрак		100	1	-	28	112 (5%)	
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	180	2.4	3.03	7.82	167.5	34
	<i>Котлета мясная</i>	70	13.6	9.5	15.61	158	39
	<i>Картофельное пюре</i>	150	2.9	3.4	21.2	125.4	49
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0.48	-	25	107	46
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.8	1.5	24.8	130.8	50
Итого за обед		700	23.8	20.6	101.7	757.4 (40.6%)	
Уплотнённый полдник	<i>Овощное рагу</i>	150	4.2	6.4	10.2	104	74
	<i>Курица отварная</i>	100	22.26	14.21	-	232.47	87
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.13	-	17	60.15	55
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	52
	<i>Зефир</i>	50	0.4	0.4	9.8	98	99
Итого за уплотнённый полдник		520	28.5	21.2	46.7	543 (29.1%)	
Итого за день							
Среднее значение за период			65.34	62	239.5	1891.9 (100%)	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	<i>Каша манная на молоке</i>	180	3.32	15.2	26.0	235.3	5
	<i>Кофейный напиток</i>	200	5.1	6.4	13.4	163.9	15
	<i>Хлеб с маслом с сыром</i>	20/10/10	4.23	10.5	14	173.4	43
Итого за завтрак		400	12.65	32.1	53.4	572.6 (30.5%)	
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	1	-	28	112	53
Итого за второй завтрак		100	1	-	28	112 (5%)	
Обед	<i>Салат морковный(отварной)</i>	50	0.4	3.0	4.8	48	40
	<i>Щи на м\б со сметаной</i>	180	2.38	8.2	10.8	142	38
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	200	17.64	2.8	18.37	298	36
	<i>Компот</i>	200	0.48	-	25	107	46
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.8	1.5	24.8	130.8	50
Итого за обед		680	24.7	15.5	83.7	725.8 (38.66%)	
Уплотнённый полдник	<i>Рис отварной с маслом</i>	180	4	5	37	139.8	16
	<i>Рыба по-польски</i>	70	8.4	3.7	1.4	70.8	82
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.13	-	17	60.15	55
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.6	0.2	9.76	48.4	52
	<i>Пряник</i>	30	2.5	7.1	18.3	148	57
Итого за уплотнённый полдник		500	16.6	16	83.4	467.15 (24.88%)	
Итого за день							
Среднее значение за период			54.95	63.6	248.5	1877.55 (100%)	