

Утверждено
Приказом заведующего МБДОУ
Логовской д/с "Зернышко"
от 17.05.2024 г.
№ 27-р

**Меню приготавливаемых блюд
МБДОУ Логовской д/с "Зернышко"
возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

В составлении рациона питания использован Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (манная)	200	4,85	7,27	24,62	89,4	182
	Какао с молоком	200	1,4	1,75	12,59	70,8	416
	Хлеб	40	2,68	0,28	20,12	96	
	Яйца вареные	40	4,5	5,85	0,15	63,5	227
Итого за завтрак:		480	13,43	15,15	57,48	319,7	
10.30 Второй завтрак	Сок фруктовый	200	5,6	7	9	124	418
Итого за второй завтрак:		200	5,6	7	9	124	
12.00 Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,53	11,27	12,14	174,2	63
	Сметана	11	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Кулеш с мясом (вариант 3 пшено)	230	29,22	11,67	45,75	340,63	217
	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,19	0	17,2	70,3	394
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,25	102	
Итого за обед:		740	34,21	26,26	100,81	726,73	
15.30 Полдник	Булочка творожная	80	4,58	6,56	34,32	220,6	470
	Чай с лимоном	200	0	0	10,39	39,8	412
Итого за полдник:		280	4,58	6,56	44,71	260,4	
18.30 Ужин	Макароны, запеченные с сыром	200	7,3	8,35	4,65	125,5	221
	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	14,89	101,8	414
	Хлеб	40	2,68	0,28	20,12	96	
Итого за ужин:		500	13,34	12,13	41,82	334,5	
Итого за день:		2200	71,16	67,10	253,82	1765,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (ячневая)	200	5,28	8,26	24,62	197,2	182
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,75	12,64	80,8	414
	Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154,44	3
Итого за завтрак:		450	11,93	17,65	53,43	432,44	
10.30 Второй завтрак	Ряженка	200	5,6	7	9	124	420
Итого за второй завтрак:		200	0,4	0	14,2	124	
12.00 Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,52	9,81	14,77	184,7	86
	Сметана	11	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Жаркое домашнему	200	10,01	8,01	10,04	240,3	292
	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	
	Кисель из натурального фруктового сока	200	0	0	25,55	89	400
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	
Итого за обед:		721	15,8	21,14	74,08	655,6	
15.30 Полдник	Печенье	20	0,63	0	52,89	114,8	
	Фрукты	100	0,2	0	10,1	42	
	Сок фруктовый	200	0,4	0	14,2	124	418
Итого за полдник:		320	1,23	0	77,19	280,8	
18.30 Ужин	Вареники ленивые (отварные)	200	13,97	26,77	18,77	287,06	244
	Сгущенное молоко	20	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Хлеб	40	2,68	0,28	20,12	96	
	Чай с молоком	200	0	0	10,39	39,8	413
Итого за ужин:		460	17,44	27,92	49,82	454,96	

Итого за день:	2151	46,8	66,71	268,72	1947,8	
----------------	------	------	-------	--------	--------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (геркулесовая)	200	4,85	7,27	24,62	89,4	182
	Чай с молоком	200	2,8	3,5	14,89	101,8	413
	Бутерброд с джемом	50	2,28	3,57	26,25	146	2
Итого за завтрак:		450	9,93	14,34	65,76	337,2	
10.30 Второй завтрак	Кефир	200	5,6	7	9	124	420
Итого за второй завтрак:		200	5,6	7	9	124	
12.00 Обед	Суп фасолевый	200	2,16	9,98	24,16	180,7	93
	Сметана	11	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	2,07	5,75	15,38	127,6	330
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,5	6,7	0	129,4	271
	Соус томатный	10	11,51	9,6	23,23	26,22	366
	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,19	0	17,2	70,3	394
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	
Итого за обед:		761	29,7	35,35	103,69	675,82	
15.30 Полдник	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	443
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,3	414
Итого за полдник:		280	8,78	13,17	58,76	389,3	
18.30 Ужин	Рагу из овощей	200	2,16	12,44	12,84	171,42	148
	Птица отварная	80	6,56	17,2	18,3	198	317

	Какао с молоком	200	0	0	10,39	39,8	416
	Хлеб	40	2,68	0,28	20,12	96	
Итого за ужин:		520	11,4	29,92	61,65	505,22	
Итого за день:		2211	65,41	99,78	298,86	2031,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (гречневая)	200	5,27	8,39	31,55	228,4	182
	Какао с молоком	200	1,4	1,75	12,59	70,8	416
	Хлеб	40	2,68	0,28	20,12	96	
	Яйца вареные	40	4,5	5,85	0,15	63,5	227
Итого за завтрак:		480	13,85	16,27	64,41	458,7	
10.30 Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,4	0	14,2	124	418
Итого за второй завтрак:		200	0,4	0	14,2	124	
12.00 Обед	Рассольник ленинградский	200	2,12	11,22	14,53	176	82
	Сметана	11	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Пюре картофельное	150	4,74	4,95	28,64	182,9	339
	Тефтели из печени с рисом	80	14,57	7,18	4,7	144,4	301
	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	301
	Кисель из кураги	200	0	0	25,25	89	398
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	
Итого за обед:		751	24,7	26,67	96,84	733,9	
15.30 Полдник	Вафли	20	0,20	0	10,1	42	
	Фрукты	100	0,2	0	10,1	42	
	Кефир	200	5,6	7	9	124	420

Итого за полдник:		320	5,8	7	29,2	208	
18.30 Ужин	Оладьи	200	14,03	12,49	86,33	513,84	432
	Сгущеное молоко	20	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Хлеб	40	2,68	0,28	20,12	96	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,75	12,64	70,8	414
Итого за ужин:		460	18,9	15,39	119,63	712,74	
Итого за день:		2211	63,65	65,33	324,28	2237,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
8.30 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,26	9,02	28,84	227	100
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,75	12,64	70,8	414
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3	9,43	18,27	170	1
Итого за завтрак:		450	10,66	20,2	59,75	467,8	
10.30 Второй завтрак	Ряженка	200	5,6	7	9	124	420
Итого за второй завтрак:		200	5,6	7	9	124	
12.00 Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,05	8,54	21,13	192,8	91
	Мясо отварное (говядина)	80	22,77	3,06	0,45	120	289
	Капуста тушеная	150	3,13	3,56	14,38	120	143
	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,19	0	17,2	70,3	394
Итого за обед:		740	34,2	15,66	76,57	616,3	
15.30 Полдник	Зефир	20	0	0	15,12	62	

	Фрукты	100	0,2	0	10,1	42	
	Какао с молоком	200	0	0	10,39	39,8	416
Итого за полдник:		320	0,2	0	35,61	143,8	
18.30 Ужин	Омлет натуральный с сыром	200	14,87	9,75	56,39	374,5	229
	Хлеб	40	3,35	0,35	25,15	120	
	Овощи свежие	80	0,56	0	2,16	11,2	
	Чай с молоком	200	2,8	3,5	14,89	101,8	413
Итого за ужин:		520	21,58	13,60	98,59	607,5	
Итого за день:		2230	72,24	56,46	279,52	1959,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (рисовая)	200	6,94	9,48	30,74	160,3	182
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	14,89	101,8	414
	Хлеб	40	2,68	0,28	20,12	96	
	Яйца вареные	40	4,5	5,85	0,15	63,5	227
Итого за завтрак:		480	16,92	19,11	65,9	421,6	
10.30 Второй завтрак	Сок фруктовый	200	5,6	7	9	124	418
Итого за второй завтрак:		200	5,6	7	9	124	
12.00 Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,88	9,86	15,22	164,7	73
	Сметана	11	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Каша рассыпчатая (перловая)	150	4,74	4,95	8,64	182,9	330
	Гуляш из отварного мяса	80	9,21	9,14	5,04	144,5	293

	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	25,55	89	394
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	
Итого за обед:		751	19,1	27,27	78,17	722,7	
15.30 Полдник	Гренки с сыром	80	12,68	12,83	47,92	357,92	125
	Какао с молоком	200	0	0	10,39	39,8	416
Итого за полдник:		280	12,68	12,83	58,31	397,72	
18.30 Ужин	Картофель, тушеный в соусе	200	3,85	11,86	0,15	223,2	144
	Рыба солёная	50	3,95	1,4	0	29	8
	Чай с молоком	200	0	0	10,39	39,8	413
	Хлеб	40	2,68	0,28	20,12	96	
Итого за ужин:		490	10,48	13,54	30,66	388	
Итого за день:		2201	64,78	79,75	242,04	2054,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	200	5,63	8,45	30,98	228,1	182
	Чай с молоком	200	1,4	1,75	12,64	70,8	413
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3	9,43	18,27	170	1
Итого за завтрак:		450	10,03	19,63	61,89	468,9	
10.30 Второй завтрак	Сок фруктовый	200	5,6	7	9	124	418
Итого за второй завтрак:		200	5,6	7	9	124	
12.00 Обед	Борщ с картофелем	200	5,24	10,19	21,37	206,8	64
	Сметана	11	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Рулет с луком и яйцом	80	2,07	5,75	15,38	127,6	312
	Картофельное пюре	150	4,74	4,95	28,64	182,9	339

	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	
	Соус томатный	10	11,51	9,6	23,23	26,22	366
	Кисель из сока натурального	200	0,19	0	17,2	70,3	400
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	
Итого за обед:		761	27,02	33,81	129,54	755,42	
15.30 Полдник	Пряник	20	6,23	0	51,1	168	
	Фрукты	100	0,2	0	10,1	42	
	Кефир	200	5,6	7	9	124	420
Итого за полдник:		320	12,03	7	70,2	334	
18.30 Ужин	Вареники с фаршем картофельным с луком	220	13,57	10,17	13,5	203,89	424 500
	Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154,44	3
	Какао с молоком	200	0	0	10,39	39,8	416
Итого за ужин:		470	18,82	17,81	40,06	398,13	
Итого за день:		2201	73,5	85,25	310,69	2080,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
8.30 Завтрак	Пудинг из творога (запеченый)	200	30,28	21,52	48,66	510	249
	Сгущенное молоко	20	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Какао с молоком	200	1,4	1,75	12,64	70,8	416
	Хлеб	40	2,68	0,28	20,12	96	
Итого за завтрак:		460	35,15	24,42	81,96	708,9	
10.30 Второй завтрак	Ряженка	200	0,4	0	14,2	124	420
Итого за второй завтрак:		200	0,4	0	14,2	124	

12.00 Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,78	8,6	14,43	185,6	87
	Макаронные изделия отварные	150	3,74	6,93	28,56	204,3	218
	Шницель рыбный натуральный	80	12,9	1,4	2,4	74,2	274
	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	25,55	89	394
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	
Итого за обед:		740	21,48	17,43	94,35	666,3	
15.30 Полдник	Фрукты	100	0,2	0	10,1	42	
	Мармелад	20	0	0	14,8	60,6	
	Чай с лимоном	200	5,6	7	9	124	412
Итого за полдник:		320	5,8	7	33,9	226,6	
18.30 Ужин	Плов из птицы	200	2,07	5,75	15,38	127,6	321
	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	10,39	101,8	414
	Хлеб	40	3,35	0,35	25,15	96	
Итого за ужин:		500	5,98	6,10	53,08	336,6	
Итого за день:		2220	68,81	54,95	277,49	2062,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
8.30 Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	6,62	9,92	28,55	235,9	101
	Чай с молоком	200	0	0	10,39	39,8	413
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3	9,43	18,27	170	1
Итого за завтрак:		450	9,62	19,35	57,21	445,7	
10.30 Второй завтрак	Кефир	200	5,6	6	9	124	420
Итого за второй завтрак:		200	5,6	6	9	124	
12.00 Обед	Рассольник домашний	200	0,71	9,81	2,84	198,9	81
	Запеканка картофельная с печенью	200	11,5	14,7	11,2	232,2	308
	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	
	Соус томатный	10	3,52	0,04	35,47	17,5	366
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	25,55	89	394
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	
Итого за обед:		720	18,79	25,05	98,47	650,8	
15.30 Полдник	Конфеты	20	0,19	0	10,1	42,0	
	Фрукты	100	0,2	0	10,1	42	
	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	10,39	39,8	414
Итого за полдник:		320	6,2	6,64	57,3	378,8	
18.30 Ужин	Рыба, запеченая в омлете	200	3,97	26,77	18,77	257,06	263
	Какао с молоком	200	2,8	3,5	14,89	101,8	416
	Хлеб	40	2,68	0,28	20,12	96	
	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	
Итого за ужин:		500	10,01	30,55	55,94	466,06	
Итого за день:		2190	40,77	57,04	277,92	2065,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	200	5,85	8,58	30,72	229	182
	Какао с молоком	200	2,8	3,5	14,89	101,8	416
	Хлеб	40	2,68	0,28	20,12	96	
	Яйца вареные	40	4,5	4,85	0,15	63,5	227
Итого за завтрак:		480	15,83	17,21	65,88	490,3	
10.30 Второй завтрак	Сок фруктовый	200	5,6	7	9	124	418
Итого за второй завтрак:		200	5,6	7	9	124	
12.00 Обед	Суп с рыбными консервами	200	1,19	8,84	11,17	132	95
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	11,51	14,7	11,17	232,49	330
	Котлеты рубленые из птицы	80	5,74	6,03	5,6	78,26	322
	Соус томатный	10	11,51	9,6	23,23	26,22	366
	Овощи свежие	60	0,56	0	2,16	11,2	
	Кисель из кураги	200	0,19	0	17,02	70,3	398
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	
Итого за обед:		750	33,2	39,67	91,6	652,47	
15.30 Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	80	3,95	2,1	27,96	146,28	430
	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	10,39	39,8	414
Итого за полдник:		280	3,95	2,1	38,35	186,08	
18.30 Ужин	Запеканка из творога	200	35,08	24,12	34,32	496	251
	Сгущенное молоко	20	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Чай с молоком	200	1,4	1,75	12,59	70,8	413
	Хлеб	40	2,68	0,28	20,12	96	
Итого за ужин:		460	39,95	27,02	67,57	694,9	
Итого за день:		2170	98,53	93,00	272,4	2147,75	

Среднее значение за период:					
-----------------------------	--	--	--	--	--

Меню приготавливаемых блюд составила повар _____ Оскорип Л.Н.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД "ЗЕРНЫШКО" С. ЛОГОВСКОЕ, СУВОРОВА**
НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА, Заведующая

21.05.24 05:21 (MSK)

Сертификат AB2DB4BDEDA5A5520CBCD77FAEBB1C2B