

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 1.5 лет до 3 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)	150	4,85	7,27	24,62	89,4	182
	Какао с молоком	180	1,4	1,75	12,59	70,8	416
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
	Яйца вареные	40	4,5	5,85	0,15	63,5	227
Итого за завтрак:		400	12,75	15,08	52,36	295,7	
10.30 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	4,2	5,25	6,75	93	418
Итого за второй завтрак:		100	4,2	5,25	6,75	93	
12.00 Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,52	9,59	12,13	145,2	63
	Сметана	9	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Кулеш с мясом (вариант 3 пшено)	180	22,87	9,13	23,2	266,58	217
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,19	0	17,2	70,3	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		620	27,14	21,94	71,19	599,08	
15.30 Полдник	Булочка творожная	50	4,55	5,76	34,32	213,2	470
	Чай с лимоном	180	0	0	10,39	39,8	412
Итого за полдник:		230	4,55	5,76	44,71	253	
18.30 Ужин	Макароны, запеченные с сыром	150	7,3	8,35	4,65	125,5	221
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	3,5	14,89	101,8	414
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
Итого за ужин:		400	12,45	12,06	35,89	306,3	
Итого за день:		1750	61,09	60,09	210,9	1547,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (ячневая)	150	5,28	8,26	22,62	189,4	182
	Кофейный напиток с молоком	180	1,4	1,75	12,64	80,8	414
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	137	3
Итого за завтрак:		370	11,41	16,89	49,82	407,2	
10.30 Второй завтрак	Ряженка	100	4,2	5,25	6,75	93	420
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0	14,2	93	
12.00 Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	180	2,15	7,83	11,96	143,3	86
	Сметана	9	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Жаркое по-домашнему	180	10,01	8,01	10,04	240,03	292
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
	Кисель из натурального сока	180	0	0	25,55	89	400
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		629	14,72	19,06	66,21	589,33	
15.30 Полдник	Печенье	12	0,25	0	40,14	114,8	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Сок фруктовый	150	4,2	5,25	6,75	93	418
Итого за полдник:		257	4,4	5,25	56,99	249,8	
18.30 Ужин	Вареники ленивые (отварные)	180	7,97	22,37	17,12	186,56	244
	Сгущеное молоко	10	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Хлеб	30	2,01	0,21	15	72	
	Чай с молоком	180	0	0	10,39	39,8	413
Итого за ужин:		400	10,77	23,45	43,05	330,46	
Итого за день:		1756	41,7	64,65	230,27	1669,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (геркулесовая)	150	4,85	7,27	24,62	89,4	182
	Чай с молоком	180	2,8	3,5	14,89	101,8	413
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,85	21	117	2
Итого за завтрак:		370	9,47	13,62	60,51	308,2	
10.30 Второй завтрак	Кефир	150	4,2	5,25	6,75	93	420
Итого за второй завтрак:		150	4,2	5,25	6,75	93	
12.00 Обед	Суп фасолевый	180	2,15	8,3	16,15	149,3	93
	Сметана	9	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Каша рассыпчатая (рисовая)	120	2,06	4,97	15,37	117,3	179
	Котлеты рыбные запеченные	60	8,63	5,46	0	101,6	271
	Соус томатный	10	11,51	9,6	23,23	26,22	366
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,19	0	17,2	70,3	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		639	27,1	31,55	90,61	581,72	
15.30 Полдник	Крендель сахарный	70	0	0	37,8	155	443
	Кофейный напиток с молоком	180	0	0	10,39	39,8	414
Итого за полдник:		250	4,62	5,38	46,9	254	
18.30 Ужин	Рагу из овощей	180	2,16	12,44	12,84	171,42	148
	Птица отварная	60	6,56	17,2	18,3	198	317
	Какао с молоком	150	0	0	10,39	39,8	416
	Хлеб	30		0,21	15	72	
Итого за ужин:		420	8,72	29,85	56,53	481,22	
Итого за день:		1829	54,11	85,65	261,3	1718,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (гречневая)	150	5,27	8,39	29,55	220,6	182
	Какао с молоком	180	1,4	1,75	12,59	70,8	416
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	17
	Яйца вареные	40	4,5	5,85	0,15	63,5	227
Итого за завтрак:		400	13,17	16,2	57,29	426,9	
10.30 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0	14,2	93	418
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0	14,2	93	
12.00 Обед	Рассольник ленинградский	180	1,84	9,54	11,72	144,6	82
	Сметана	9	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Пюре картофельное	120	3,17	4,61	19,1	134,2	339
	Тефтели из печени	60	12,83	6,87	4,7	137,4	301
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
	Кисель из кураги	180	0	0	25,25	89	398
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		629	20,4	24,24	79,43	622,2	
15.30 Полдник	Вафли	12	0,19	0	9,59	39,9	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Кефир	150	4,2	5,25	6,75	93	420
Итого за полдник:		257	4,4	5,25	16,85	135	
18.30 Ужин	Оладьи	180	12,62	11,24	70,7	462,46	432
	Сгущенное молоко	10	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Хлеб	30		0,21	15	72	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,4	1,75	12,64	70,8	414
Итого за ужин:		400	14,81	14,07	98,88	637,36	
Итого за день:		1786	53,18	59,76	266,65	1914,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
8.30 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,26	9,02	28,84	227	100
	Кофейный напиток с молоком	180	1,4	1,75	12,64	70,8	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:		370	10,11	18,32	56,1	433,8	
10.30 Второй завтрак	Ряженка	150	4,2	5,25	6,75	93	420
Итого за второй завтрак:		150	4,2	5,25	6,75	93	
12.00 Обед	Суп картофельный с клецками	180	4,8	7,16	18,32	164,4	91
	Мясо отварное (говядина)	60	16,81	2,26	0,3	89	289
	Капуста тушеная	120	2,37	4,45	11,38	94,8	143
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,19	0	17,2	70,3	394
Итого за обед:		620	26,52	14,27	65,55	507,1	
15.30 Полдник	Зефир	12	0	0	8,14	33,8	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Какао с молоком	150	0	0	10,39	39,8	416
Итого за полдник:		257	0,2	0	28,63	115,6	
18.30 Ужин	Омлет натуральный с сыром	180	14,87	8,9	56,39	374,5	229
	Хлеб	30	2,68	0,28	20,12	96	17
	Овощи свежие	40	0,24	0	2,31	10,5	338
	Чай с молоком	180	2,8	3,5	14,89	101,8	413
Итого за ужин:		430	20,59	12,68	93,71	582,8	

Итого за день:	1827	61,62	50,52	250,74	1732,3	
----------------	------	-------	-------	--------	--------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (рисовая)	150	6,94	9,48	28,74	160,3	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	3,5	14,89	101,8	414
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
	Яйца вареные	40	4,5	5,85	0,15	63,5	227
Итого за завтрак:		400	16,24	19,04	58,78	397,6	
10.30 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0	14,2	93	418
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0	14,2	93	
12.00 Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,63	8,18	12,41	133,3	73
	Сметана	9	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Каша рассыпчатая (перловая)	120	3,17	4,61	19,1	134,2	330
	Гуляш из отварного мяса	60	6,81	6,74	5,04	108,9	293
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	25,55	89	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		629	14,17	22,75	80,76	582,4	
15.30 Полдник	Гренки с сыром	50	0,19	0	9,59	198	125
	Какао с молоком	150	0	0	10,39	39,8	416
Итого за полдник:		200	0,19	0	19,98	237,8	
18.30 Ужин	Картофель, тушёный в соусе	180	5,57	6,93	28,56	175	89
	Рыба солёная	50	3,95	1,4	0	29	8
	Чай с молоком	180	0	0	10,39	39,8	413
	Хлеб	30	2,01	0,21	15	72	

Итого за ужин:	440	11,53	8,54	53,95	315,8	
Итого за день:	1769	42,53	50,33	227,67	1388,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (пшениная)	150	5,63	8,45	28,98	220,3	182
	Чай с молоком	180	1,4	1,75	12,64	70,8	413
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:		370	9,48	17,75	56,24	427,1	
10.30 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	4,2	5,25	6,75	93	418
Итого за второй завтрак:		100	4,2	5,25	6,75	93	
12.00 Обед	Борщ с картофелем	180	4,99	8,51	18,57	175,4	64
	Сметана	9	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Руллет с луком и яйцом	60	2,06	4,97	15,37	117,3	312
	Картофельное пюре	120	3,17	4,61	19,1	134,2	339
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
	Соус томатный	10	11,51	9,6	23,23	26,22	366
	Кисель из натурального сока	180	0	0	25,55	89	400
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		639	24,29	30,91	120,48	659,12	
15.30 Полдник	Пряник	12	4,45	0	36,5	168	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Кефир	150	4,2	5,25	6,75	93	420
Итого за полдник:		257	8,85	5,25	53,35	303	
18.30 Ужин	Вареники с фаршем картофельным с луком	200	7,57	5,92	11,82	103,39	424 500
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	3
	Какао с молоком	180	0	0	10,39	39,8	416

Итого за ужин:	420	12,3	12,80	36,77	282,19	
Итого за день:	1786	59,12	71,96	273,59	1764,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
8.30 Завтрак	Пудинг из творога (запеченый)	150	5,9	8,96	26,67	203	249
	Сгущенное молоко	10	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Какао с молоком	180	1,4	1,75	12,64	70,8	416
	Хлеб	30	2,01	0,21	15	72	
Итого за завтрак:		370	10,1	11,79	54,85	377,9	
10.30 Второй завтрак	Ряженка	150	0,4	0	14,2	93	420
Итого за второй завтрак:		150	0,4	0	14,2	93	
12.00 Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	1,53	6,92	11,63	148,3	87
	Макаронные изделия отварные	120	3,74	6,93	28,56	204,3	218
	Шницель рыбный натуральный	60	12,9	1,4	2,4	74,2	274
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	25,55	89	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		620	20,52	15,65	86,49	604,4	
15.30 Полдник	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Мармелад	12	0	0	7,4	30,3	
	Чай с лимоном	150	4,2	5,25	6,75	93	412
Итого за полдник:		257	4,4	5,25	24,25	165,3	
18.30 Ужин	Плов из птицы	150	2,06	4,97	15,37	137,3	321
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
	Кофейный напиток с молоком	180	0	0	10,39	101,8	414
	Хлеб	30	2,68	0,28	20,12	72	

Итого за ужин:	400	5,09	5,25	47,23	318,1	
Итого за день:	1797	40,51	37,94	227,02	1558,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
8.30 Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	6,62	9,92	26,55	228,1	101
	Чай с молоком	180	0	0	10,39	39,8	413
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:		370	9,07	17,47	51,56	403,9	
10.30 Второй завтрак	Ряженка	150	4,2	5,25	6,75	93	420
Итого за второй завтрак:		150	4,2	5,25	6,75	93	
12.00 Обед	Рассольник домашний	180	0,71	7,86	2,84	189,9	81
	Запеканка картофельная с печенью	180	9,8	12,1	11,1	198,8	308
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
	Соус томатный	10	3,52	0,04	35,47	17,5	366
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	25,55	89	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		630	16,38	20,4	93,31	583,8	
15.30 Полдник	Конфеты	12	0,19	0	9,59	39,9	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Кофейный напиток с молоком	150	0	0	10,39	39,8	414
Итого за полдник:		245	0,39	0	30,08	121,7	
18.30 Ужин	Рыба, запеченная в омлете	150	7,97	22,37	17,12	186,56	263
	Какао с молоком	180	2,8	3,5	14,89	101,8	416
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
Итого за ужин:		400	13,12	26,08	48,36	367,36	

Итого за день:	1795	43,16	69,20	230,06	1569,76	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
8.30 Завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	150	5,85	8,58	28,72	221,2	182
	Какао с молоком	180	2,8	3,5	14,89	101,8	416
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
	Яйца вареные	1	4,5	4,85	0,15	63,5	227
Итого за завтрак:		360	15,15	17,14	58,76	458,5	
10.30 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	4,2	5,25	6,75	93	418
Итого за второй завтрак:		100	4,2	5,25	6,75	93	
12.00 Обед	Суп с рыбными консервами	180	0,94	6,72	8,36	100,6	95
	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	9,58	12,18	11,16	198,4	330
	Котлеты рубленые из птицы	60	5,36	5,25	5,56	70,92	322
	Соус томатный	10	11,51	9,6	23,23	26,22	366
	Овощи свежие	40	0,35	0	1,35	7	
	Кисель из кураги	180	0,19	0	17,02	70,3	398
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		630	29,93	34,15	83,68	555,04	
15.30 Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60	3,26	1,85	20,23	111	430
	Кофейный напиток с молоком	180	0	0	10,39	101,8	414
Итого за полдник:		240	3,26	1,85	30,62	212,8	
18.30 Ужин	Запеканка из творога	180	31,57	21,69	30,87	444,6	251
	Сгущенное молоко	10	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Чай с молоком	180	1,4	1,75	12,59	70,8	413

	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
Итого за ужин:		400	35,76	24,52	59	619,5	
Итого за день:		1730	88,3	82,91	238,81	1938,84	
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