

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад «Радуга»
(МБДОУ «Радуга»)**



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Радуга»

Антипина Н. М.

«01» августа 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
(Основное меню)**

Возрастная категория детей: 3 – 7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11 – 12 часов

г. Красновишерск

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 1.							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,0	274
	Чай с молоком (1 – вариант)	180	1,3	1,1	14,3	72,9	506
	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,12	15,2	93,0	101
Итого за завтрак:		410	7,74	12,8	61,9	394,9 22%	
2 – ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
Итого за 2 – ой завтрак:		100	1,5	0,5	21,0	96,0 (5,0%)	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68,0	2
	Свекольник	200	1,9	4,76	9,86	90,5	136
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,6	4,1	3,6	81,7	349
	Картофельное пюре	130	2,7	5,6	14,0	119,6	434
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,3	99,0	527
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		690	17,3	20,0	75,0	556,6 31%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	95,4	534
	Булочка «Домашняя»	70	5,2	9,1	42,1	271,0	583
Итого за полдник:		250	10,4	13,6	50,7	366,4 20%	
Ужин	Макароны отварные с овощами	200	4,0	10,4	30,7	232,0	300
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	114
Итого за ужин:		450	7,7	10,7	70,2	419,0 23%	
Итого за день:		1900	44	58	278	1832	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 2.							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	273
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	508
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Сыр	12	3,07	3,13	-	41,1	106
Итого за завтрак:		422	16,3	16,3	73,6	532,3 30%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 - ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	57
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,56	5,18	6,46	79,3	147
	Котлета мясная	70	12,4	12,2	9,9	200,2	386
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,29	5,74	27,0	185,0	243
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,6	462
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	180	0,4	0,1	20,7	86,4	526
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		700	24,6	28,8	86,2	709,9 40%	22,4
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Вафля	50	1,1	1,3	30,8	140,0	607
Итого за полдник:		250	6,9	6,3	40,4	246,0 14%	
Ужин	Суп картофельный с рыбой	200	13,6	4,24	12,1	114,8	156
	Чай с лимоном (1 - вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	504
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,5	126,5	114
Итого за ужин:		450	17,3	4,54	51,8	302,3 17%	
Итого за день:		1922	65	56	262	1836	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 3.							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243,0	270
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,2	0,87	15,3	78,6	117
	Масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак:		415	12,8	15,2	74,3	488,0 27%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 (2,0%)	
Итого за обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,06	3,55	12,9	168,0	151
	Тефтели рыбные	80	6,96	4,24	7,68	96,8	355
	Макаронные изделия отварные	130	4,88	0,57	25,0	125,4	297
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	462
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,1	18,4	78,5	539
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		690	19,14	10,8	84,15	588,5 33%	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	535
	Ватрушка с творожным фаршем	70	9,76	4,93	29,5	201,1	560
Итого за полдник:		250	14,9	9,43	36,7	291,1 16%	
Ужин	Ленивые голубцы	200	17,0	16,6	8,0	250,0	377
	Соус сметанный	30	0,4	3,18	1,01	34,5	451
	Чай с лимоном (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,6	46,0	504
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	114
Итого за ужин:		460	19,6	19,9	37,3	406,4 23%	
Итого за день:		1915	67	55	243	1822	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 4.							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,8	215,4	268
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	508
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Сыр	12	3,07	3,13	-	41,1	106
Итого за завтрак:		422	11,2	11,8	60,4	402,5	22%
2 – ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за 2 - ой завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	47,0	(2,0%)
	Суп картофельный с бобовыми (1 – вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Птица отварная	80	18,8	13,0	0,9	194,0	409
	Рис отварной	130	3,19	5,26	29,3	177,3	419
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,3	99,0	527
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		690	28,87	24,0	86,77	676,5	38%
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Печенье	50	3,0	3,9	29,6	166	609
Итого за полдник:		250	8,8	8,9	39,2	272	15%
Ужин	Картофельное пюре	130	2,7	5,6	14,0	119,0	434
	Печень говяжья по-строгановски	80	12,8	10,0	3,1	154,4	403
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,5	126,5	114
Итого за ужин:		460	19,2	15,9	56,6	459,9	26%
Итого за день:		1922	68	61	255	1870	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 5.							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	272
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак:		415	15,2	15,7	58,4	419,2 23%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 (2,0%)	
Обед	Свежий огурец	15	0,12	0,01	0,37	2,1	112
	Суп крестьянский с крупой	200	1,86	5,28	11,8	102,9	160
	Плов из отварной говядины	150	11,3	11,1	29,5	264,0	382
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	180	0,4	0,1	20,7	86,4	526
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		645	20,5	17,2	107,1	619,2 34%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Печенье	50	2,2	1,8	30,0	146,4	609
Итого за полдник:		250	8,0	6,8	39,6	252,4 14%	
Ужин	Вареники ленивые	200	28,0	21,5	27,5	416,0	331
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за ужин:		450	33,2	23,9	81	655,5 36%	
Итого за день:		1860	77	61	296	1992	

Сводная таблица по выполнению пищевых веществ и энергии за неделю (5 дней).

1 неделя	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	44	58	278	1832
День 2	65	56	262	1836
День 3	67	55	243	1822
День 4	68	61	255	1870
День 5	77	61	296	1992
Итого за 5 дней:	321	291	1334	9352
Среднее за 5 дней:	64	58	267	1870

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 1.							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,26	11,6	25,0	226,2	266
	Чай с молоком (1 – вариант)	180	1,35	1,17	14,3	72,9	506
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак:		415	8,87	17,7	54,6	415,1 23%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 2%	
Обед	Свежий огурец	15	0,12	0,01	0,37	2,1	112
	Рассольник ленинградский	200	1,76	5,4	13,2	110,9	139
	Гуляш из говядины	80	13,6	14,5	2,8	197,9	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,43	6,79	32,0	219,2	243
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	180	0,4	0,1	20,7	86,4	526
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		655	26,4	27,3	85,7	703,5 39%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Печенье	50	3,0	3,9	29,6	166,8	609
Итого за полдник:		250	8,8	8,9	39,2	272,8 15%	
Ужин	Сельдь с картофелем и маслом	200	15,1	20,5	14,7	305,4	358
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	114
Итого за ужин:		450	19,0	20,9	54,2	482,9 27%	
Итого за день:		1870	63	74	244	1920	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 2.							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,7	271,0	261
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	508
	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,12	15,2	93,0	101
Итого за завтрак:		410	10,5	17,4	73,4	493,0 27%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 (2,0%)	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	5,2	8,76	88,9	133
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	7,7	4,16	2,32	77,6	348
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,1	119,6	434
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	180	0,4	0,1	20,7	86,4	526
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		640	15,52	15,66	62,58	459,5 26%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Булочка «Дорсжная»	60	4,2	8,3	33,5	226,0	584
Итого за полдник:		270	9,4	13,3	43,1	332,0 18%	
	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,28	105,6	19
	Омлет натуральный	120	106	16,5	2,7	204,2	307
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	114
Итого за ужин:		450	14,1	14,3	87,0	535,2 30%	
Итого за день:		1870	50	60	276	1867	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 3.							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37,0	240,0	271
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Сыр	12	3,07	3,13	-	41,1	106
Итого за завтрак:		422	14,3	13,8	66,6	430,8 24%	
2 – ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
Итого за 2 – ой завтрак:		100	1,5	0,5	21,0	96,0 (6%)	
	Суп из овощей	200	1,5	4,68	10,0	92,1	35
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	80	7,6	12,2	9,12	176,8	395
	Сложный гарнир	150	3,1	5,7	31,8	131,0	440
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,3	99,0	527
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		660	15,7	23,0	91,9	585,9 33%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Печенье	50	2,2	1,8	30,0	146,4	609
Итого за полдник:		250	7,0	5,9	36,6	229,7 13%	
Ужин	Сырники творожные со сгущенным молоком	250	34,5	32,7	52,7	645	325
	Чай с лимоном (1 - вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	326
Итого за ужин:		450	15,3	24,9	49,4	487,3 27%	
Итого за день:		1882	53	68	265	1829	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 4.							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,8	32,6	283,0	254
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,24	2,8	22,7	129,6	508
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак:		415	17,2	19,1	62,2	473,8 26%	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за 2 – ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0 (2,0%)	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,75	5,05	4,25	65,5	57
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,0	152
	Суфле из кур с рисом	180	25,0	24,5	9,0	347,9	414
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,3	99,0	527
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		660	31,4	32,3	69,3	688,4 38%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Вафля	50	1,12	1,3	30,8	140,0	607
Итого за полдник:		250	6,92	6,3	40,4	246,0 13%	
Ужин	Рагу овощное	200	4,0	10,7	17,0	180,0	
	Чай с лимоном (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	504
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	114
Итого за ужин:		460	7,9	11,1	56,6	358,5 20%	
Итого за день:		1885	64	69	238	1813	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 5.							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,6	5,2	18,9	146,0	171
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Сыр	12	3,07	3,13	-	41,1	106
Итого за завтрак:		422	11,1	12,9	56,9	391,6 22%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 2%	
Обед	Свежий огурец	15	0,12	0,01	0,37	2,1	112
	Суп картофельный с бобовыми (1 – вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Котлета рыбная	80	11,1	1,68	7,68	90,4	351
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,1	119,6	434
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	20,5	87,3	538
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		705	23,0	11,7	95,6	589,6 34%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Печенье	50	3,0	3,92	29,6	166,8	609
Итого за полдник:		250	8,8	8,92	39,2	272,8 15%	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	11,2	50,2	348,0	322
	Соус молочный с творогом	50	1,3	3,18	7,8	65,2	449
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
Итого за ужин:		450	34,6	32,7	67,9	706,0 39%	
Итого за день:		1927	78	66	270	2006	

Сводная таблица по выполнению пищевых веществ и энергии за 2 неделю (5 дней)

Неделя 2	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	63	74	244	1920
День 2	50	60	276	1867
День 3	53	68	265	1829
День 4	64	69	238	1813
День 5	78	66	270	2006
Итого за 5 дней:	308	336	1293	9435
Среднее за 5 дней:	62	67	259	1887

Сводная таблица по выполнению пищевых норм и энергии за 2 недели (10 дней).

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	44	58	278	1832
День 2	65	56	262	1836
День 3	67	55	243	1822
День 4	68	61	255	1870
День 5	77	61	296	1992
День 6	63	74	244	1920
День 7	50	60	276	1867
День 8	53	68	265	1829
День 9	64	69	238	1813
День 10	78	66	270	2006
Итого за 10 дней:	629	627	2627	18787
Среднее за 10 дней:	63	63	263	1879

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712126

Владелец Антипина Надежда Михайловна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025