

Утверждаю
И.о.заведующего МБДОУ
«Детский сад № 236»
/ *Ю.А. Кривошеина*

Приказ от

18.08.22 г. в 1-ом
Министерство образования и науки
ОГРН 1022201146000

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-6 лет

(Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.)

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Гречневая каша со сливочным маслом.	120/4	2.62	3.76	16.21	113	168
	Яйцо вареное	1шт/ 40	5.0	4.6	0.3	62	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,02	10,34	48	411
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 5/6	3.62	6,6	14,31	138	1/3
Итого за завтрак		405	11,38	14.98	41.16	361	
обед	Икра кабачковая	50	0,7	4.45	3.85	80	
	Суп картофельный с клецками со сметаной.	200	1.89	4.69	10.01	90	91
	Котлета мясная.	70	10.82	8.8	11.64	173	299
	Капуста тушенная	130	2.47	3.89	11.32	91	354
	Компот из сухофруктов с витамином «С»(искусственно)	200	0,44	0,02	37.67	152	394
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	1
	Хлеб ржаной	50	1.8	0,45	15.9	74	2
Итого за обед		720	19.51	22.5	97.99	700	
полдник	Молоко кипячённое	200	6.08	5.42	10.07	113	419
	Пряник	50	2.42	1.4	39.88	158	
Итого за полдник		250	8.5	6.82	49.95	271	
ужин	Ленивые вареники со сливочным маслом	150\5	10.09	12.81	51.81	246	244
	Морковь отварная	70	0.71	-	4.9	18	-
	Чай с йодированным молоком	200	2.64	2.57	5.74	88	413
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,3	11.4	60	-
Итого за ужин		455	15.52	15.68	63.85	460	
Итого за день:		1830	46.41	59.98	252.95	1892	
Среднее значение за период							

Возрастная категория 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша дружба на йодированном молоке со сливочным маслом.	200	5.89	5.92	37.19	229	182
	Кофейный напиток на йодированном молоке	200	3.17	2.67	15.95	101	414
	Бутерброд со слив. маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
Итого за завтрак		435	11.48	13.09	71.12	457	
обед	Свекла отварная (порционно)	50	0,84	0,09	5.0	22	-
	Суп картофельный гороховый на курином бульоне со сметаной.	200	4.69	6.22	13.29	128	87
	Жаркое по домашнему с мясом	200	16.82	18.57	26.06	248	292
	Компот из изюма с витамином «С»(искусственно).	200	0.34	0.02	27.07	146	394
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	50	1.8	0,45	15.9	74	-
Итого за обед		720	25.81	25,55	94.92	658	
полдник	сок	200	1.0	-	20.2	108	418
	Пирожок с яйцом	50	4.12	6.77	30.26	150	437
Итого за полдник		250	5.12	6.77	50.46	258	
ужин	Суфле рыбное	80	7.73	8.71	5.8	156	103
	Овощи отварные	150	1.75	3.49	9.03	112	338
	Чай с йодированным молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.74	98	413
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.3	11.4	60	-
Итого за ужин		460	14.04	15.02	39.37	426	
Итого за день:		1865	56.45	60.43	258.49	1799	
Среднее значение за период							

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша пшенная на йодированном молоке со сливочным маслом.	200	4.59	5.54	32.42	203	195
	Какао напиток на йодированном молоке	200	4.1	3.5	17.4	118	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 5/6	3.62	6,6	15,31	138	1/3
Итого за завтрак		441	13.31	15.64	65.13	459	
обед	Морковь отварная	50	0,65	-	3.5	16	-
	Рассольник на курином бульоне со сметаной.	200	2.45	6.63	10.54	122	79
	Рулет с яйцом	80	9.98	8.11	8.04	145	312
	Свекла тушеная в сметанном соусе	120	1.98	3.97	16.19	103	358
	сок	200	1.0	-	20.2	108	418
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	50	1.8	0,45	15.9	74	-
Итого за обед		720	19.18	19.36	81.97	608	
полдник	Молоко кипяченое	200	6.08	5.42	10.07	113	419
	Ватрушка с повидлом	50	2.19	3.13	31.54	168	441
Итого за полдник		250	8.01	8.55	41.61	311	
	Картофельная запеканка с печенью	160	10.71	12.4	46.32	262	308
	Чай с йодированным молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	413
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Фрукты	100	0.4		8.3	41	386
Итого за ужин		480	15.37	15.17	68.05	417	
Итого за день:		1891	55.87	58.72	256.76	1779	
Среднее значение за период							

Возрастная категория 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша кукурузная на йодированном молоке со сливочным маслом..	200	4.07	4.23	46.87	218	185
	Кофейный напиток на йодированном молоке	200	3.17	2.67	15.95	101	414
	Бутерброд со слив. маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
Итого за завтрак		435	9.66	12.0	80.08	443	
обед	Икра кабачковая	50	0,7	4.45	3.85	80	-
	Щи с картофелем на курином бульоне со сметаной.	200	1.65	5.91	7.72	88	73
	Плов с курицей	200	16.41	12.57	32.59	284	321
	Кисель из варенья с витамином «С»(искусственно).	200	0.09	0.07	22.82	92	401
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	50	1.8	0,45	15.9	74	-
Итого за обед		720	21.97	23.65	90.48	658	
полдник	Снежок	200	5.4	5.42	18.6	138	-
	Булочка дорожная	50	2.07	6.82	17.54	156	453
Итого за полдник		250	8.47	12.24	36.14	294	
ужин	Рыба запеченная с картофелем	180	10.27	9.15	19.48	221	264
	Чай с йодированным молоком сладкий	200	2.94	2.57	15.74	98	413
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Яблоко	100	0.4		9.8	44	386
Итого за ужин		500	14.93	11.92	52.62	403	
Итого за день:		1905	55.03	59.81	260.04	1798	
Среднее значение за период							

Возрастная категория 3-блет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Творожно - манная запеканка	150	7.94	3.46	29.1	179	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,34	3,97	30	369
	Какао напиток на йодированном молоке	200	4.1	3.5	17.4	118	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 5/6	3.62	6,6	14,31	138	3
Итого за завтрак		421	16.54	14,9	64.78	465	
обед	Свекла отварная (порционно)	50	0,84	0.09	5.0	22	-
	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	2.66	7.21	6.7	74	88
	Картофельное пюре	130	2.7	4.16	17.35	118	339
	Биточки мясные	70	8.08	7.45	11.06	173	299
	Компот из сухофруктов витамином «С»(искусственно)	200	0,44	0,02	24.96	152	394
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	50	1.8	0,45	15.9	74	-
Итого за обед	Итого за обед	720	17.84	19.58	101.10	647	
полдник	Молоко кипячённое	200	6.08	5.42	10.07	113	419
	вафли	50	2.84	6.54	22.82	208	-
Итого за полдник		250	8.92	11.96	44.4	321	
ужин	Запеканка морковная с повидлом	150/20	1.35	7.93	32.21	177	167
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с йодированным молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	413
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,3	11.4	60	-
Итого за ужин		440	11.27	15.4	49.65	387	
Итого за день:		1831	54.57	61.84	259.93	1820	
Среднее значение за период							

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Вермешель отварная со сливочным маслом	150	9.6	10.08	35.57	285	219
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с сахаром	200	0,14	0,02	10,34	48	411
	Бутерброд со слив. маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
Итого за завтрак		425	12.23	15.2	64.89	457	
обед							
	Морковь отварная (порционно)	50	0,65	-	3.4	16	
	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне со сметаной.	200	9.16	8.09	24.96	148	86
	Бигус с мясом	200	7.13	13.53	13.8	179	
	Компот из изюма с витамином «С»(искусственно)	180	0.34	0.02	27.07	146	394
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	50	1.8	0,45	15.9	74	-
Итого за обед		700	20.04	22.29	92.73	603	
полдник	Сок	200	0,3	0.11	17.91	98	418
	печенье	50	7.04	8.1	21.6	181	
Итого за полдник		250	7,34	9,21	39,6	279	
ужин	Картофельная запеканка с рыбой	200	9.18	10.59	34.3	288	164
	Соус томатный	20	0.06	0.84	0.16	15.0	366
	Кофейный напиток на йодированом молоке	200	3.17	267	15.95	101	414
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,3	11.4	60	-
Итого за ужин	Итого за ужин	450	13.96	14.4	51.81	464	
Итого за день:		1825	54	60.1	259.03	1803	
Среднее значение за период							

Возрастная категория 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Пудинг из творога с рисом	150	6.91	3.61	24.52	160	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,9	31	369
	Какао напиток на йодированом молоке	200	4.1	3.5	17.4	118	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 5/6	3.62	6,6	15,31	138	1/3
Итого за завтрак	Итого за завтрак	421	14.05	15.06	61.13	447	
обед	Икра кабачковая	50	0,7	6,1	3.5	74	-
	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной.	200	6.07	4.19	21.33	117	64
	Горошница со сливочным маслом	130	3.09	7.4	30.85	146	331
	Шницель мясной	70	8.08	5.45	4.06	93	299
	Кисель из варенья с витамином «С»(искусственно).	200	0.09	0.07	22.83	92	401
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	50	1.8	0,45	15.9	74	-
Итого за обед	Итого за обед	720	17.73	21.94	105.52	635	
полдник	Молоко кипячённое	200	6.08	5.42	10.07	113	419
	Булочка «Веснушка»	50	2.08	1.93	26.93	156	456
Итого за полдник		250	8.16	7.35	37.0	269	
ужин	Яйцо вареное	1шт/ 40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Овощи отварные со сл. маслом	180	3.62	8.12	21.17	174	361
	Чай с йодированным молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.74	98	413
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,3	11.4	60	-
	Яблоко	100	0.4		8.3	41	-
Итого за ужин		550	13.94	15.68	56.91	435	
Итого за день:		1941	53.88	60.03	260.56	1796	
Среднее значение за период							

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша ячневая на йодированном молоке со сливочным маслом.	200	4.33	5.13	33.19	185	182
	Кофейный напиток на йодированном молоке	200	3.17	2.67	15.95	101	414
	Бутерброд со слив. маслом	30/5	2.47	3.95	15.65	105	1
Итого за завтрак		435	9.97	10.75	64.81	391	
обед	Свекла отварная (порционно)	50	0,84	0.09	5.0	22	-
	Суп картофельный на курином бульоне с рисовой крупой и сметаной.	200	1.84	3.69	11.96	74	86
	Картофельное пюре.	120	2.49	5.99	10.38	111	339
	Печень по-строгановски.	80	12.68	18.03	2.6	180	294
	Компот из сухофруктов с витамином «С»(искусственно)	200	0,44	0,02	37.67	152	394
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	50	1.8	0,45	15.9	74	-
Итого за обед		720	21.41	28.47	91.08	653	
полдник	Снежок	200	5.4	5.0	28.6	158	-
	Расстегай с повидлом	50	2.87	1.16	28.6	133	437
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	386
Итого за полдник		350	8.67	6.56	40	335	
ужин	Рыба запечённая в молочном соусе	80	8.78	5.72	4.5	123	265
	Овощи припущенные со сл. маслом	140	1.47	2.64	17.78	142	349
	Чай с йодированным молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.74	98	413
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,3	11.4	60	-
Итого за ужин		450	15.17	11.23	39.42	323	
Итого за день:		1955	55.22	58.01	252.31	1802	

Возрастная категория 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша геркулесовая на йодированном молоке со сливочным маслом.	200	4.71	4.25	33.57	197	182
	Какао на йодированном молоке.	200	4.1	3.5	17.4	118	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 5/6	3.62	6,6	14,31	138	1/3
Итого за завтрак		441	12.43	14.35	65.28	453	
обед	Икра кабачковая	50	0,7	4.45	3.85	74	-
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200	4.4	5.8	13.38	122	87
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	7.1	5.62	5.55	103	295
	Капуста тушеная	120	2.68	4.21	12.26	98	354
	Кисель из варенья с витамином «С»(искусственно).	200	0.09	0.07	22.82	92	401
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	50	1.8	0,45	15.9	74	-
Итого за обед		720	18.16	20.80	81.37	603	
полдник	Молоко кипячённое	200	6.08	5.42	10.07	113	401
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с печенью	50	3.72	3.76	36.78	173	437
Итого за полдник	Итого за полдник	250	9.8	9.18	46.85	286	
ужин	Запеканка из творога с морковью	100	9.26	11.47	32.62	239	252
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.34	3.97	30	369
	Кофейный напиток на йодированном молоке	200	3.17	2.67	15.95	101	414
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.2	7.6	40	1
	Яблоко	100	0.4		9.8	44	
Итого за ужин		450	14.73	15.63	69.94	454	
Итого за день:		1861	55.12	59.96	263.44	1796	

Возрастная категория 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша манная на йодированном молоке со сливочным маслом.	200	5.19	6.94	28.13	222	199
	Кофейный напиток на йодированном молоке	200	3.17	2.67	15.95	101	414
	Бутерброд со слив. маслом	30/5	2.47	3.95	15.65	105	1
Итого за завтрак		435	10.83	13.56	59.73	428	
обед	Морковь отварная (порционно)	50	0,65	-	3.4	16	
	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной.	200	1.33	5.48	12.06	127	63
	Гуляш мясной	80	18.44	20.15	2.6	282	293
	Вермишель отварная со сливочным маслом.	120	4.51	3.56	24.12	146	219
	Компот из сухофруктов с витамином «С»(искусственно)	200	0,44	0,02	37.67	152	394
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	50	1.8	0,45	15.9	74	-
Итого за обед		720	28.49	29.86	100.2	821	
полдник	Сок мультифрукт	200	-	-	22.0	90	-
	Сдоба обыкновенная	50	3.64	6.26	26.96	179	449
Итого за полдник		250	3.64	6.26	48.96	269	
ужин	Картофель тушеный с овощами	160	1.15	2.54	23.64	71	137
	Яйцо вареное	1шт/ 40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с йодированным молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.74	98	413
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,3	11.4	60	-
Итого за ужин		430	9.07	10.01	51.08	291	
Итого за день:		1835	54.03	59.69	259.97	1809	
Среднее значение за период							