


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 236»


Ю.А. Кривошеина

Приказ № 12-осн от 09.01.2025



Основное (организованное) меню

Возрастная категория 3-7 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.: Делипринт, 2011. – 584 с.)

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 <i>День 1</i>							
завтрак	Гречневая каша со сливочным маслом	150	2.32	4.08	29.57	148	182
	Яйцовареное	1шт/ 40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	1/3
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386
Итого за завтрак		515	12.82	15.69	64.22	432	
	Свекла отварная (порционно)	50	0.74	-	1.08	23	-
	Суп картофельный с клецками со сметаной	180	1.49	5.84	12.14	101	91
	Котлета мясная	70	8.93	9.09	9.82	151	299
	Капустатуженная	130	2.45	4.21	12.27	98	354
	Кисель из сока	180	0.52	0.06	27.19	111	400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	
Итого за обед		680	18.47	20.4	89.56	626	
полдник	Молоко кипяченое	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Пряник	60	1.08	2.58	42.5	170	
Итого за полдник		250	6.4	7.53	50.43	269	
ужин	Ленивые вареники с повидлом	150/20	9.44	9.48	17.23	223	244
	Морковь отварная	60	0.73	-	5.1	23	-
	Какао напиток с молоком	200	4.6	6.3	24.5	163	416
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
Итого за ужин		450	16.31	16.38	56.79	461	
Итого за день		1895	54	60	261	1788	

<i>ень:</i>							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом	185	5.96	5.3	24.39	165	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутербродсливочный с маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		500	12.77	15.3	68.27	455	
обед	Огурец соленый (порционно)	50	-	-	1.0	6.5	-
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне со сметаной	180	3.65	5.95	13.74	120.5	87
	Жаркое по домашнему с курицей	200	10.33	12.79	27.99	278	292
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25.0	102	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итого за обед		680	18.72	19.96	94.79	649	
	Ряженка	190	4.86	4.42	13.61	108	-
	Пирожок печеный с яйцом и луком	60	3.46	5.34	26.44	167	437
Итого за полдник		250	8.32	9.76	40.05	275	
ужин	Суфлерыбное	80	7.19	7.72	5.76	129	284
	Овощи отварные со сливочным маслом	140	1.75	3.79	21.54	117	338
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итого за ужин		450	14.19	14.98	57.89	428	
Итого за день		1880					

<i>ень:</i>			54	60	261	1807	
-------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	--

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	180	4.99	3.36	21.31	140	195
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	1/3
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		505	13.53	15.65	68.47	470	
обед	Морковь отварная (порционно)	50	0.65	-	4.2	17	-
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	1.67	6.7	11.41	125	79
	Рулет мясной с луком и яйцом	70	8.42	7.84	6.5	121	312
	Свекла тушенная в сметанном соусе	130	2.51	4.97	13.52	100	358
	Компот из изюма	180	1.26	0.02	25.55	108	394
	Хлебпшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлебржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итого за обед		680	18.95	20.73	88.24	613	
	Сок	200	1.0	-	25.2	140	418
	Булочка Венская	60	6.0	8.59	15.9	145	449
Итого за полдник		260	7.0	8.59	41.1	285	
ужин	Картофельная запеканка с печенью	180	8.45	7.64	32.37	197	308
	Соустоматный	30	0.09	2.26	0.24	22	366
	Чай с молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	413
	Хлебпшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	
Итого за ужин		450	14.52	15.03	63.19	442	

Итого за день		1895	54	60	261	1810	
----------------------	--	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	--

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом	185	5.9	5.2	19.87	162	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутербродсливочный с маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		500	12.71	15.2	63.75	452	
	Свекла отварная (порционно)	50	0.74		1.08	23	
	Щи с картофелем на курином бульоне со сметаной	180	2.17	3.74	13.68	95	73
	Плов с мясом	200	12.29	17.0	31.95	227	321
	Кисель из варенья	180	0.08	0.07	20.55	154	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итого за обед		680	19.62	22.01	94.32	641	
	Молоко кипяченое	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Булочка дорожная	60	3.07	4.49	31.29	175	453
Итого за полдник		250	8.39	9.44	40.22	274	
ужин	Зразы рыбные с яйцом	80	7.28	5.12	12.2	121	281
	Картофель тушеный	150	1.52	5.06	24.91	164	144
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
Итого за ужин		450	13.28	13.35	62.71	440	
Итого за день:		1880	54	60	261	1807	

--	--	--	--	--	--	--	--

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Творожно манный пудинг	145	11.09	3.0	16.21	101	245
	Соусмолочныйсладкий	30	0.58	1.35	4.9	31	369
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	3
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итогозавтрак		500	20.21	16.64	68.27	462	
обед	Икракабачковая	50	0.7	4.25	3.85	72	-
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	1.95	6.05	16.55	95	88
	Картофельное пюре	130	2.65	5.07	15.86	119	339
	Суфле из печени	70	8.15	4.67	5.14	97	327
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25.0	102	394
	Хлебпшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлебржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итогозаобед	Итогозаобед	680	18.19	21.26	93.46	617	
	Сок	200	1.0	-	25.2	140	418
	Вафли	50	2.65	7.98	18.42	143	-
Итогозапослеобед		250	3.65	7.98	43.62	283	
ужин	Морковь, тушенная с луком со сливочным маслом	180	1.7	6.05	34.67	199	349
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	413
	Хлебпшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итогозаужин		450	11.95	14.12	55.65	428	
Итогозадень		1880	54	60	261	1790	

<i>ень:</i>							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	4.67	4.36	27.25	171	219
	Яйцовареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
	Бутербродсливочный с маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итогозавтрак		505	12.55	14.48	65.32	441	
обед							
	Морковьотварная (порционно)	50	0.65	-	4.2	17	-
	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне со сметаной	180	1.81	6.75	11.8	87	86
	Бигус с мясом	200	13.13	13.53	13.8	259	-
	Компот из изюма	180	1.26	0.02	25.55	108	394
	Хлебпшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлебржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итогозаобед		680	21.19	21.5	82.41	613	
полдник	Сок	200	1.0	-	25.2	140	418
	Печенье	50	3.64	8.78	21.35	137	
Итогозаполдник		250	4.64	8.78	46.55	277	
ужин	Рыба запечённая с морковью	80	7.47	5.50	6.93	118	267
	Каша перловая со сливочным маслом	140	1.54	3.84	27.13	123	366
	Кофейный напиток с молоком	200	4.3	5.0	17.72	149	414
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итогозаужин	Итогозаужин	450	15.62	15.24	66.72	469	
Итогозадень:		1885	54	60	261	1800	

Возрастная категория 3-7лет

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	6.6	8.66	16.89	126	250
	Соусмолочныйсладкий	30	0.58	1.35	4.9	31	369
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	1/3
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итогозавтрак	Итогозавтрак	505	15.72	22.3	68.95	487	
обед	Огурец соленый (порционно)	50	-	-	1.0	6.5	-
	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной	180	2.25	6.46	10.13	101	64
	Горошницасосливочныммаслом	130	4.82	3.6	17.15	130	331
	Шницельмясной	70	7.14	7.45	7.06	132	299
	Кисель из сока	180	0.52	0.06	27.19	111	400
	Хлебпшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлебржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итогозаобед	Итогозаобед	680	19.07	18.77	90.99	628	
полдник	Молококипячённое	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Булочка «Ванильная»	60	1.89	3.33	27.47	159	451
Итогозаполдник		250	7.21	8.28	36.4	258	
ужин	Яйцовареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Овощное рагу	180	1.75	2.58	33.78	191	362(3)
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итогозаужин		450	12	10.65	64.66	435	
Итогозадень:		1985	54	60	261	1808	

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	185	5.91	4.57	22.03	173	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутербродсливочный с маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		500	12.72	14.57	65.91	463	
обед	Свекла отварная (порционно)	50	0.74	-	1.08	23	-
	Суп картофельный на курином бульоне с рисовой крупой и сметаной	180	1.64	5.28	12.4	84	86
	Картофельное пюре	130	2.65	5.07	15.86	119	339
	Печень порционно-строгановски	70	9.68	9.03	6.6	154	294
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25.0	102	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	-
Итого за обед		680	19.45	20.6	88	624	
полдник	Ряженка	190	4.86	4.42	13.61	108	-
	Расстегай с повидлом	60	3.45	4.84	26.21	174	437
Итого за полдник		250	8.31	9.26	39.82	282	
ужин	Рыба запеченная в молочном соусе	80	6.6	6.41	12.04	123	265
	Овощи припущенные со сливочным маслом	140	1.67	5.69	24.65	119	349
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итого за ужин		450	13.52	15.57	67.27	424	
Итого за день:		1880	54	60	261	1793	

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	180	3.49	4.73	22.52	142	182
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	1/3
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итогозавтрак		505	12.03	17.02	69.68	472	
обед	Икракабачковая	50	0.7	4.25	3.85	72	-
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	180	2.63	4.73	14.98	81	87
	Тефтели мясные с рисом	70	9.61	6.81	15.61	103	295
	Капуста тушеная	130	2.45	4.21	12.27	98	354
	Кисель из варенья	180	0.08	0.07	20.55	154	401
	Хлебпшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлебржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	-
Итогозаобед		680	19.81	21.27	94.32	650	
полдник	Молоко кипяченое	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с печенью	60	2.76	3.99	31.32	172	437
Итогозаполдник	Итогозаполдник	250	8.08	8.94	40.25	271	
ужин	Сырники из творога	150	8.28	8.25	35.07	219	252
	Соусмолочныйсладкий	30	0.58	1.35	4.9	31	369
	Свекла отварная	50	0.74	-	1.08	23	
	Чай с молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	414
	Хлебпшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
Итогозаужин		450	14.08	12.77	56.75	413	
Итогозадень:		1885	54	60	261	1806	

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	185	6.4	6.04	23.08	173	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		500	13.21	16.04	66.96	463	
обед	Морковь отварная (порционно)	50	0.65	-	4.2	17	
	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	180	1.33	6.48	6.42	97	63
	Гуляш мясной	70	8.03	7.27	2.04	115	293
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	130	4.78	3.56	26.12	143	219
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25.0	102	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итого за обед		680	19.53	18.53	90.84	616	
полдник	Сок	200	1.0	-	25.2	140	-
	Сдоба обыкновенная	50	3.88	4.46	12.91	122	449
Итого за полдник		250	4.88	4.46	38.11	262	
ужин	Оладьи картофельные с сыром	150	5.35	11.2	31.25	170	162
	соус молочный	30	0.78	1.7	2.96	39	
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итого за ужин		450	16.38	20.97	65.09	453	
Итого за		1880	54	60	261	1794	

день:							
<i>Среднее значение за 5 дней (1-я неделя)</i>		<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>		
<i>Среднее значение за 5 дней (2-я неделя)</i>		<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>		
<i>Среднее значение за 10 дней</i>		<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>		