

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Тополек»
Парфеньевского муниципального округа Костромской области



Утверждаю
Заведующий
МКДОУ детский сада «Тополек»
Сироткина Н.Н..
Приказ №14 от «06» апреля 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

**Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
детский сад «Тополек» Парфеньевского муниципального округа Костромской области
(МКДОУ детский сад «Тополек»)**

Период: две недели

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Для разработки меню использован «Сборник рецептур на
продукцию для питания детей в дошкольных образовательных
организациях» под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.
Москва.: ДеЛи плюс, 2016г. - 640с

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День1 Понедельник							
завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	160	5,68	9,7	32,0	160,3	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№ 414
	Бутерброд с сыром	40	2.92	2,30	9,81	93,6	№3
Итого за завтрак			10,94	14,0	52,44	303.9	
2-й завтрак	Сок виноградный	100	0.45	0.30	0,45	102	№ 418
Итого за 2 завтрак			0,45	0,3	0,45	102,0	
обед	Салат из моркови	30	0.49	0.038	4.64	20.92	№42
	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	150	1.15	4.5	7.47	92,49	№ 73
	Печень по - строгановски	50	11.0	1.5	3.3	82,2	№ 104
	Картофельное пюре	110	2,65	3.8	16.6	110,7	№ 339
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.15	20.82	84.75	№394
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,28	13,68	56,5	
Итого за обед			17,1	10,3	66,5	447,5	
полдник	Блинчики фаршированные с повидлом	85	5.73	6.91	23.03	185	№ 429
	Кисель из ягод свежих	150	1.02	-	21.76	87,14	№396
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,06	7,25	40,37	
Итого за полдник			7,94	8,03	52,04	396,72	
Итого за день			36,43	32,6	171,44	980,97	

Прием пищи	наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2 Вторник							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	2,3	3,6	13.2	135,9	№ 182
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
	Бутерброд с	40	1.38	0.13	9.54	44	№1
	маслом сливочным	10	0.02	3.97	0.02	44,5	
Итого за завтрак			6,85	10,42	35,72	313,4	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	64,0	№ 386
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	64,0	
обед	Салат из кукурузы (консервированной)	30	1.15	2.47	3.21	39.72	№ 12
	Суп вермишелевый с курой	150	4.3	3.04	7.15	61.35	№94
	Котлета рыбная любительская	60	7.61	2.45	5.33	74	№272
	Рис с маслом сливочным	100	3.65	5.37	26.68	149.7	№ 332
	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,015	20,82	84,75	№391
	Хлеб ржаной	34	1,48	0.28	13,68	56,5	№
Итого за обед			17,0	13,62	76,8	466,0	
полдник	Сырники из творога	100	11.18	13.76	46.48	317	№ 245
	со сгущенным молоком	10	0.42	2.22	1.76	94.3	№ 412
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.01	29.0	№489
Итого за полдник			11,67	15,99	55,25	439,3	
Итого за второй день			37.27	40,43	177.64	1282.0	

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая День 3 Среда							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150 4	1.32 0,02	3.96 3,97	24.08 0,02	112 44,5	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2,0	10.63	70	№ 414
	Бутерброд с сыром	20	1,38	0,13	9,54	46	№ 3
		8	1.54	2.17	0.27	27.6	
	Итого за завтрак		7,6	12,23	44,54	300,1	
2-й завтрак	Груша	95	0,4	0,4	9,8	74	№ 386
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	74	
обед	Салат из свежих помидоров с луком	30	0.27	1.41	1.8	21	№ 14
	Борщ со сметаной	150	4,15	4.75	7.47	82.49	№ 64
	Гуляш из отварного мяса	120	4.73	4,06	25,76	82,0	№293
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,04	0,01	10.82	114,75	№330
	Компот из изюма	150	2,48	0,28	13,68	45,5	№394
	Хлеб ржаной	34	1,48	0,28	13,68	56,0	№
Итого за обед			19,15	10,79	73,21	401,74	
полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6.3	26.11	162.5	№452
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	86	№ 419
Итого за полдник			8,22	15,67	33,69	248,5	
Итого за третий день:			35,37	39.09	161.21	1024.34	

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4: четверг							
завтрак	Каша манная молочная	150	4.05	3.96	22.94	141	№ 182
	с маслом сливочным	4	0.02	3.97	0.02	44.5	
	Какао на молоке	150	3.12	2,72	12.96	89	№ 416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,38	0,13	9,54	42	№1
Итого за завтрак			8,59	14,75	45,48	316,5	
2-й завтрак	Сок натуральный (сливовый)	150	0.45	0.30	0,45	90	№ 418
Итого за 2 завтрак			0.45	0.30	0,45	90	
обед	Салат из свеклы с черносливом	30	0.26	1.53	0.78	17.94	№ 29
	Бульон куриный с гренками	150	11.17	7.83	10.9	116.83	№ 117
	Котлета мясная	60	3.83	4.18	6.53	79	№ 299
	Макароны отварные с маслом	120	0.44	3.2	21.2	113.88	№ 335
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,15	20,82	84,75	№ 394
	Хлеб ржаной	34	1,48	0,28	13,68	55,5	№
Итого за обед			17,51	17,17	73,91	467,9	
полдник	Винегрет овощной	100	1.5	9.3	10.59	150	№ 46
	Чай с сахаром	48	3.7	0.21	29.25	152,2,	№ 411
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.14	10.49	90.6	№ 476
Итого за полдник			7,22	9,75	50,33	342,8	
Итого за четвертый день:			33.77	41.97	170.17	1217.2	

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5: пятница							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,08	6,08	15.03	149.5	№ 100
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	3.18	10,63	70	№ 414
	Бутерброд с сыром	40	2.68	5.35	11,32	92.7	№ 3
Итого за завтрак		350	8,1	14,61	36,98	312,2	
2-й завтрак	Мандарин	100	0,45	0.3	18,87	53.2	№ 386
Итого за 2 завтрак			0,45	0.3	18,87	53.2	
обед	Суп картофельный с крупой	150	1,2	6.06	10.15	103	№ 86
	Рагу овощное с курой	130	10	10.8	20.4	228	№148
	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,015	20,82	144,7	№ 390
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,28	13,68	56,5	
Итого за обед		460	13,01	17,15	65,05	532,3	
полдник	Омлет натуральный	65	6,3	8,2	1,61	107,19	№229
	Чай с сахаром	150	9.0	1,9	39,72	126,9	№ 411
	Хлеб пшеничный	20	2.29	0,02	10,49	62.2	№ 396
Итого за полдник		235	15,3	10,12	53,43	296,3	
Итого за пятый день			36.95	42.18	174.33	1235.15	

Прием пищи	наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая День 6 понедельник							
завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	150	4.08	4.08	13.02	153	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	150	2.2	1,5	15.0	84	№ 414
	Бутерброд с маслом слив.	40	1.38	0.13	9.54	46	№ 1
Итого за завтрак			7,68	9,68	37,58	327,5	
2-й завтрак	Сок натуральный	150	0,45	0.3	24,45	64,0	№ 418
Итого за завтрак			0,45	0.3	24,45	64,0	
обед	Салат морковно-яблочный	30	1,19	2,07	1.27	33.0	№41
	Суп рыбный детский	150	4.16	5.04	8.6	100	№ 61
	Тефтели мясные	100	10.42	12.41	3.96	109	№303
	Греча с маслом	100	5.73	4.06	21.76	102	№ 330
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	№ 394
	Хлеб ржаной	34	1,48	0,28	13,6	56,5	№
Итого за обед			23,31	23,87	70,01	485,25	
полдник	Макароны отварные с сыром	150	4.44	6.91	23.0	235.0	№ 220
	Чай с лимоном	150	4.04	3.31	5.99	90.1	№412
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,17	23,21	95	
Итого за полдник			5,79	7,08	43,21	335,0	
Итого за шестой день:			37.23	40.93	175.25	1211.75	

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая День 7: вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	4,08	4.08	25.05	133	№ 182
	Какао на молоке	150	3.12	7.72	12.96	89	№ 416
	Бутерброд с сыром	40	1,38	0,13	9,54	106	№ 3
Итого за завтрак			6,42	11,96	48,35	328	
2-й завтрак	Яблоко	95	0.4	0,4	9.8	54.0	№ 386
Итого за 2 завтрак			0.4	0,4	9.8	54.0	
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.43	3.6	34.96	№ 21
	Суп картофельный с горохом лущеным с мясом	150	3.3	3,8	9.75	121.0	№ 87
	Рыба тушёная в томате с овощами	60	5.74	6.89	1.54	75	№ 261
	Картофельное пюре	100	2.04	3.2	13.62	102	№ 339
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	104,75	№ 394
	Хлеб ржаной	34	1,48	0,28	13,68	56,5	№
Итого за обед			13,95	16,61	63,01	494,21	
полдник	Оладьи с повидлом	115	8.20	6.40	43.18	303.18	№ 432
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	86	№ 419
Итого за полдник			12,78	10,48	50,76	389,18	
Итого за седьмой день:			33.55	39.45	171.92	1265.33	

Прием пищи	наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая День 8: среда							
1-й завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сл.	154	4,05	6.96	22.94	141	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	150	3.43	5,0	10.63	70	№ 414
	Бутерброд с маслом	40	3.38	3.13	10.54	116	№ 1
Итого за завтрак			10,86	18,89	44,11	327	
2-й завтрак	Груша	95	0,45	0,3	24,45	102	№ 386
Итого за 2 завтрак			0,45	0,3	24,45	102	
обед	Салат из моркови	40	0,49	0.038	4.64	30.92	№ 42
	Борщ с картофелем	150	4.16	9.04	17.6	117	№ 64
	Ленивые голубцы с куриным мясом	120	7.61	6.81	15.04	140,5	№ 315
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	104,75	№ 394
	Хлеб ржаной	34	1.48	0,28	13.68	56.5	№
Итого за обед			14,07	16,18	71,78	449,67	
полдник	Рыба, запеченная в омлете	80	7,98.	66,54	11.0	91,36	№ 263
	Чай с сахаром	150	0,18	0,20	12,14	62,1	№411
	Хлеб пшеничный	22	1.52	0.14	3.49	85,6	№
Итого за полдник			9,68	6,9	33,02	239,06	
Итого за восьмой день:			35.06	39.3	173.36	1118.27	

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая День 9: четверг							
завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150	1.5	2.24	8.02	118.6	№ 68
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	107	№ 416
	Бутерброд с сыром	40	1,38	0,13	9,54	46	№ 3
Итого за завтрак			7,57	7,26	30,79	299,2	
2-й завтрак	Сок яблочный	150	0.59	-	13,8	65	№ 418
Итого за 2 завтрак			0.59	-	13,8	65	
обед	Салат из моркови и яблок	40	4.94	4.78	1.12	66.14	№ 41
	Рассольник домашний	150	6.41	7.83	10.9	156.83	№ 37
	Жаркое по-домашнему	170	8,8	6.33	18.5	135	№292
	Компот из свежих яблок	150	0,33	0.015	30,81	8,75	№390
	Хлеб ржаной	34	1.48	0,28	13,68	56,5	
Итого за обед			19,31	14,45	73,89	357,08	
полдник	Запеканка из творога	100	11.41	14.46	20.58	296	№ 251
	со сгущенным молоком	50	1.0	2.52	31.85	163.7	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.01	29.0	№ 412
Итого за полдник			14,24	16,99	60,25	489,3	
Итого за девятый день:			37.13	38.70	178.73	1210.58	

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая День 10: пятница							
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сл.	150	5.35	5.87	24.05	148.87	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	150	2.43	2	10.63	70	№ 414
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1.38	4.13	9.54	46	№ 1
Итого за завтрак			9,43	15,97	44,24	309,37	
2-й завтрак	Банан	95	1,95	0,7	27,3	113,5	№386
Итого за 2 завтрак			1,95	0,7	27,3	113,5	
обед	Салат из горошка (консервированного)	30	1.76	2.47	3.21	39.72	№ 10
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	3,23	3.06	10.15	93.3	№ 80
	Плов из птицы	120	9,6	13.81	20.04	208	№ 321
	Компот из сухофруктов	150	1.02	0,015	21.76	87.14	№ 394
	Хлеб ржаной	34	1,48	0,28	13,68	56.5	№ 411
Итого за обед			19,38	19,63	68,84	484,66	
полдник	Биточки манные с повидлом	120	5.90	0.45	9,76	351.5	№ 213
	Кисель из ягод свежих	150	0,23	5,21	22.61	355.6	№ 396
Итого за полдник			6,13	5,66	32,37	446,1	
Итого за десятый день:			35.86	41.96	172.75	1353.63	
Итого за весь период:			357,24	400,22	1725,27	11900,07	
Среднее значение за период:			35,7	40.0	172,5	1190,00	