

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада №1 р.п.Тумботино
_____ 202__ г.**

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле воды | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День <u> 1 </u> | | | | | | | |
| завтрак | каша манная | 200 | 6,74 | 5,91 | 24,08 | 180,44 | 390 |
| | кофейный напиток | 200 | 3,36 | 3,84 | 13,54 | 99,52 | 395 |
| | масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | 1 |
| | батон | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 13,48 | 18,52 | 76,43 | 445,56(%) | — |
| Второй завтрак | сок | 150 | 0,50 | - | 11,55 | 62,10 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 0,50 | - | 11,55 | 62,10(%) | — |
| обед | щи со сметаной | 200/5 | 7,49 | 7,77 | 9,32 | 105,58 | 67 |
| | рыба отварная | 70 | 11,60 | 3,29 | - | 76,97 | 242 |
| | картофельное пюре | 180 | 2,52 | 0,64 | 20,26 | 92,94 | 321 |
| | компот их сух./фруктов | 200 | 0,32 | - | 22,88 | 92,12 | 376 |
| | хлеб ржаной | 38 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 376 |
| | батон | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | 376 |
| Итого за обед | | | 25,47 | 10,33 | 82,58 | 497,61 (%) | — |
| полдник | пирожок печеный с капустой | 70 | 7,45 | 5,62 | 33,19 | 205,16 | 67 |
| | молоко | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87,0 | 376 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | | 11,65 | 10,42 | 40,24 | 292,16 | — |

| | | | | | | (%) | |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|----------------|
| Итого за день: | | | 51,10 | 39,27 | 210,80 | 1287,43 (%) | — |
| | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Угле воды | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| завтрак | каша рисовая | 200 | 6,73 | 7,93 | 35,95 | 233,40 | 390 |
| | какао на молоке | 200 | | | | | 382 |
| | масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 1 |
| | батон | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 1 |
| Итого за завтрак | | | | | | (%) | — |
| Второй завтрак | Чай с сахаром | 150 | - | - | 9,98 | 34,4 | 392 |
| | Вафли | 50 | 1,85 | 2,50 | 27,05 | 106,04 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | | 1,85 | 2,50 | 37,03 | 140,44(%) | — |
| обед | отварная морковь | 50 | 0,50 | - | 2,80 | 13,20 | 1 |
| | рассольник на м/к бульоне со сметаной | 200/5 | 6,26 | 3,10 | 15,19 | 133,78 | 76 |
| | голубцы ленивые | 200 | 15,89 | 13,59 | 19,65 | 259,93 | 298 |
| | кисель | 200 | 0,09 | - | 14,48 | 62,60 | 376 |
| | хлеб ржаной | 38 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 376 |
| | батон | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | 376 |
| Итого за обед | | | 26,28 | 17,23 | 81,66 | 600,51 (%) | — |
| полдник | котлеты картофельные с икрой кабачковой | 150 | 6,52 | 6,38 | 3,07 | 95,66 | 390 |
| | сок фруктовый | 30 | 0,50 | - | 11,55 | 62,10 | 399 |
| Итого за полдник | | | 7,02 | 6,38 | 14,62 | 157,76 (%) | — |
| Итого за день: | | | 48,62 | 46,65 | 202,13 | 1397,23 (%) | — |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак | каша пшенно-рисовая | 200 | 7,59 | 8,23 | 32,92 | 233,00 | 165 |
| | кофейный напиток | 200 | 3,36 | 3,84 | 13,54 | 99,52 | 395 |
| | масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 1 |
| | батон | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 14,37 | 20,84 | 65,79 | 498,12(%) | — |
| Второй завтрак | фрукты свежие | 200 | 0,60 | 0,50 | 15,60 | 62,00 | |
| Итого за второй завтрак | | | 0,60 | 0,50 | 15,60 | 62,00(%) | — |
| обед | борщ со сметаной | 200/5 | 5,82 | 3,07 | 8,55 | 100,71 | 57 |
| | запеканка картофельная с мясом, морковь тушеная | 200 | 13,65 | 7,31 | 23,48 | 220,13 | 284 |
| | компот их сух./фруктов | 200 | 0,32 | - | 22,88 | 92,12 | 376 |
| | хлеб ржаной | 38 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 376 |
| | батон | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | 376 |
| Итого за обед | | | 232,33 | 10,91 | 84,46 | 543,96(%) | — |
| полдник | запеканка творожная со сметанным соусом | 150/30 | 2,77 | 6,10 | 14,45 | 123,96 | 40 |
| | чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 34,4 | 392 |
| Итого за полдник | | | 2,77 | 6,1 | 24,43 | 168,36(%) | — |
| Итого за день: | | | 44,03 | 38,35 | 190,28 | 1272,44 | — |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| завтрак | каша геркулесовая | 200 | 7,46 | 9,03 | 28,89 | 212,71 | 314 |
| | какао на молоке | 200 | 3,36 | 3,84 | 13,54 | 99,52 | 382 |
| | масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 1 |
| | батон | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 14,2 | 21,64 | 61,76 | 477,83(%) | — |
| Второй завтрак | сок | 150 | 0,5 | - | 11,55 | 62,10 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | | 0,5 | - | 11,55 | 62,10(%) | — |
| обед | суп картофельный с фрикадельками | 200/30 | 7,47 | 6,58 | 16,98 | 154,82 | 1 |
| | биточки из говядины | 70 | 14,13 | 6,4 | 8,66 | 141,76 | 282 |
| | капуста тушеная | 150 | 1,9 | 2,99 | 9,94 | 57,74 | 336 |
| | компот их св.фруктов | 200 | 0,24 | - | 17,65 | 70,87 | 376 |
| | хлеб ржаной | 38 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 376 |
| | батон | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | 376 |
| Итого за обед | | | 27,28 | 16,51 | 82,77 | 556,19(%) | — |
| полдник | омлет с зеленым горошком | 125 | 6,15 | 4,05 | 19,26 | 134,21 | 210 |
| | чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 37,40 | 392 |
| Итого за полдник | | | 6,15 | 4,05 | 29,27 | 171,61(%) | — |
| Итого за день: | | | 48,13 | 42,20 | 185,35 | 1267,73 | — |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День_5 | | | | | | | |
| завтрак | каша пшенная | 200 | 7,77 | 7,81 | 25,81 | 204,54 | 314 |
| | кофейный напиток | 200 | 3,36 | 3,84 | 13,54 | 99,52 | 395 |
| | масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | 1 |
| | батон | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 14,51 | 20,42 | 58,68 | 469,66(%) | — |
| Второй завтрак | фрукты свежие | 200 | 0,60 | 0,50 | 15,60 | 62,00 | |
| Итого за второй завтрак | | | 0,60 | 0,50 | 15,60 | 62,00(%) | — |
| обед | суп овощной со сметаной | 200/5 | 5,27 | 4,22 | 9,76 | 97,81 | 81 |
| | тефтели | 70 | 13,73 | 10,95 | 10,91 | 195,91 | 287 |
| | макароны | 130 | 4,79 | 2,88 | 34,52 | 175,10 | 205 |
| | кисель | 200 | 0,09 | - | 14,89 | 62,60 | 376 |
| | хлеб ржаной | 38 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 376 |
| | батон | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | 376 |
| Итого за обед | | | 27,42 | 18,59 | 99,62 | 662,42(%) | — |
| полдник | ватрушка с творогом | 75 | 11,02 | 10,98 | 33,77 | 270,66 | 485 |
| | молоко | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87,00 | 376 |
| Итого за полдник | | | 15,22 | 15,78 | 40,82 | 357,66(%) | — |
| Итого за день: | | | 57,75 | 55,29 | 214,72 | 1766,46(%) | — |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День _6 | | | | | | | |
| завтрак | каша пшеничная | 200 | 5,7 | 6,2 | 44,33 | 212,40 | 176 |
| | какао на молоке | 200 | 3,36 | 3,84 | 13,54 | 99,52 | 382 |
| | масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | 1 |
| | батон | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 1 |
| Итого за завтрак | | | | | | (%) | — |
| Второй завтрак | чай с сахаром | 150 | - | - | 9,98 | 34,4 | 392 |
| | печенье | 30 | 1,85 | 2,50 | 19,05 | 135,00 | |
| Итого за второй завтрак | | | 1,85 | 2,50 | 29,13 | 169,40 (%) | — |
| обед | свекла вареная | 50 | 0,70 | - | 0,90 | 19,20 | 33 |
| | суп гороховый | 200 | 5,91 | 4,13 | 24,36 | 125,00 | 81 |
| | шницель рыбный | 70 | 12,23 | 6,82 | 8,04 | 153,91 | 33 |
| | картофельное пюре | 180 | 3,09 | 3,11 | 25,80 | 131,08 | 321 |
| | сок | 200 | 0,54 | - | 11,55 | 62,10 | 399 |
| | хлеб ржаной | 38 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 376 |
| | батон | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | 376 |
| Итого за обед | | | 26,71 | 14,60 | 101,09 | 641,49 (%) | — |
| полдник | тушеные овощи | 150 | 2,36 | 6,93 | 14,17 | 127,88 | 314 |
| | компот из с/фруктов | 180 | 0,32 | - | 22,88 | 92,12 | 376 |
| Итого за полдник | | | 2,68 | 6,93 | 37,05 | 220,0 (%) | — |
| Итого за день: | | | 43,00 | 42,84 | 243,47 | 1454,81 (%) | — |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| завтрак | каша манная | 200 | 6,74 | 5,91 | 24,08 | 180,44 | 390 |
| | кофейный напиток | 200 | 3,36 | 3,84 | 13,54 | 99,52 | 395 |
| | масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 1 |
| | батон | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 13,48 | 18,52 | 56,95 | 445,56(%) | — |
| Второй завтрак | Сок | 150 | 0,5 | - | 11,55 | 62,10 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | | 0,5 | - | 11,55 | 62,10(%) | — |
| обед | щи со сметаной | 200/5 | 7,49 | 4,86 | 9,9 | 94,58 | 67 |
| | гуляш | 70 | 14,96 | 11,96 | 5,11 | 176,65 | 277 |
| | отварные макароны | 150 | 4,71 | 2,47 | 34,51 | 167,66 | 205 |
| | кисель | 200 | 0,09 | - | 14,48 | 62,60 | 376 |
| | хлеб ржаной | 38 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 376 |
| | батон | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | 376 |
| Итого за обед | | | 30,79 | 19,83 | 93,54 | 632,49(%) | — |
| полдник | биточки картофельные с тушеной свеклой | 150 | 4,09 | 7,72 | 31,23 | 200,68 | 390 |
| | чай с молоком | 200 | 2,80 | 3,20 | 17,67 | 104,10 | 392 |
| Итого за полдник | | | 6,89 | 10,92 | 48,9 | 304,78(%) | — |
| Итого за день: | | | 51,66 | 49,27 | 210,94 | 1444,93(%) | — |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| завтрак | каша гречневая | 200 | 7,10 | 7,86 | 27,71 | 196,33 | 176 |
| | какао | 200 | 3,36 | 3,84 | 13,62 | 99,52 | 382 |
| | масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 1 |
| | батон | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 11,72 | 18,04 | 51,66 | 456,21(%) | — |
| Второй завтрак | фрукт | 150 | 0,50 | - | 11,55 | 62,10 | |
| Итого за второй завтрак | | | 0,50 | - | 11,55 | 62,10(%) | — |
| обед | суп крестьянский с крупой | 200 | 5,46 | 1,92 | 10,98 | 79,10 | 76 |
| | мясное суфле | 75 | 16,77 | 11,24 | 0,49 | 168,33 | 106 |
| | рагу из овощей | 180 | 5,75 | 4,01 | 16,37 | 128,90 | 114 |
| | компот из сух./фруктов | 200 | 0,32 | - | 22,88 | 92,12 | 376 |
| | хлеб ржаной | 38 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 376 |
| | батон | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | 376 |
| Итого за обед | | | 31,84 | 18,62 | 80,26 | 599,45(%) | — |
| полдник | сырники со сметанным соусом | 130/30 | 22,31 | 38,86 | 35,75 | 542,76 | 231 |
| | молоко | 150 | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,00 | 376 |
| Итого за полдник | | | 27,51 | 43,66 | 42,80 | 629,76(%) | — |
| | | | | | | | |
| Итого за день: | | | 73,69 | 82,75 | 195,19 | 17521,76(%) | — |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День <u> 9 </u> | | | | | | | |
| завтрак | каша геркулесовая | 200 | 8,09 | 8,46 | 31,52 | 234,10 | 314 |
| | кофейный напиток | 200 | 3,36 | 3,84 | 17,54 | 114,40 | 395 |
| | масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 1 |
| | батон | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 1 |
| | сыр твердый | 15 | 4,02 | 4,10 | - | 54,20 | 15 |
| Итого за завтрак | | | 18,49 | 25,81 | 69,71 | 519,34(%) | — |
| Второй завтрак | чай с сахаром | 150 | - | - | 7,91 | 29,95 | 392 |
| | пряники(вафли) | 50 | 2,64 | 5,00 | 38,10 | 203,00 | |
| Итого за второй завтрак | | | 2,64 | 5,00 | 46,01 | 232,95(%) | — |
| обед | отварная морковь | 50 | 0,50 | - | 2,80 | 13,20 | 1 |
| | щи со свежей рыбы | 200 | 5,02 | 3,13 | 8,98 | 79,06 | 33 |
| | тефтели мясные с рисом(ёжики) | 100 | 14,76 | 8,00 | 14,80 | 185,12 | 237 |
| | тушеная капуста | 150 | 3,26 | 6,11 | 10,42 | 114,03 | 336 |
| | компот из сух./фруктов | 200 | 0,32 | - | 22,88 | 92,12 | 376 |
| | хлеб ржаной | 38 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 376 |
| | батон | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | 376 |
| Итого за обед | | | 27,22 | 18,10 | 90,08 | 590,05(%) | — |
| полдник | биточки рисовые | 130 | 3,18 | 4,42 | 23,50 | 133,92 | 390 |
| | сок | 150 | 0,6 | - | 11,55 | 75,00 | 399 |
| Итого за полдник | | | 3,78 | 4,42 | 53,05 | 208,92(%) | — |
| Итого за день: | | | 52,13 | 53,33 | 241,30 | 1551,26(%) | — |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| завтрак | лапша молочная | 200 | 7,27 | 9,01 | 26,44 | 210,22 | 93 |
| | какао на молоке | 200 | 3,36 | 3,84 | 15,62 | 107,00 | 382 |
| | масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | 1 |
| | батон | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 13,65 | 22,26 | 62,71 | 433,86(%) | — |
| Второй завтрак | фрукты свежие | 150 | 0,6 | - | 15,50 | 41,40 | |
| Итого за второй завтрак | | | 0,6 | - | 15,50 | 41,40(%) | — |
| обед | борщ со сметаной | 200/5 | 5,41 | 4,13 | 6,69 | 100,85 | 57 |
| | рыба тушеная | 70 | 15,13 | 56,42 | 2,37 | 110,23 | 247 |
| | картофельное пюре | 180 | 2,81 | 4,76 | 25,82 | 153,58 | 321 |
| | компот их кураги | 200 | 0,34 | - | 19,50 | 75,60 | 376 |
| | хлеб ржаной | 38 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 | 376 |
| | батон | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | 376 |
| Итого за обед | | | 27,35 | 16,17 | 84,68 | 546,75(%) | — |
| полдник | пирожок печеный с повидлом | 90 | 7,87 | 4,06 | 56,52 | 276,44 | 376 |
| | чай сладкий | 200 | - | - | 7,91 | 30,05 | 392 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | | 7,87 | 4,06 | 64,43 | 396,49(%) | — |
| Итого за день: | | | 49,47 | 42,49 | 227,32 | 1385,30(%) | — |
| Среднее значение за период: | | | | | | | |