

Утверждаю

Заведующий МДОУ
«ЦРР – детский сад № 101
«Жар-птица»

 Е.Ю. Ульрих
Приказ № 18 о/д от 09.01.2025 г.

Меню
приготавливаемых блюд
(десятидневное меню)
МДОУ «ЦРР – детский сад № 101 «Жар-птица»

СОГЛАСОВАНО
с Советом родителей
Протокол №3
От 18.01.2025 г.

ПРИНЯТО
На общем собрании работников
Протокол № 1
от 18.01.2025 г.

1 неделя - 2 день (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	20/5.11	7.5	10.1	25.5	116	3
	Каша манная на молоке	200/5	5	7.8	23.4	122	177
	Кофейный напиток	180	1.2	1.3	14	92	263
Итого за завтрак		421	13.7	19.2	62.9	330	
2-й завтрак	Сок	100	0	0	12.4	91	
Итого за 2-й зав.		100	0	0	12.4	91	
обед	Хлеб пшеничный	40	2	0.38	18	88	
	Хлеб ржаной	50	1.86	0.32	20	100	
	Свекольник на м.к. бульоне со сметанной	200/11	2.2	5.13	12.5	167	5
	Макаронные изделия отварные	150/5	1.3	3.3	33.3	196	10
	Бефстроганов из отварного мяса	50/22	16.5	19.8	3.5	268	90
	Салат из белокочанной капусты	60	0.34	1.87	1.43	23.96	42
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0	33.1	93	271
Итого за обед		768	24.56	32.8	121.83	935.96	
полдник	Кисломолочный продукт	180	5.4	2.3	7.5	92	
	Кондитерское изделие	20	0.56	0.66	14.5	138	
Итого за полдник		200	5.96	2.96	22	230	
ужин	Батон	20	2.04	0.38	8.88	47	
	Рыба запеченная с картофелем	200	7.36	10.71	8.85	183.56	269
	Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41	412
	Фрукты	100	0.34	0	10.92	46	
Итого за ужин		507	9.86	11.11	38.85	272.02	
Итого за второй день			54.08	66.07	219.52	1858	

1 неделя - 3 день (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Бутерброд с маслом	20.5	5	3	14.5	106	1
	Каша рисовая молочная	200/5	5.1	7.9	31.5	258	180
	Какао с молоком	180	3.2	3.1	13.5	93	264
Итого за завтрак		430	13.3	14	59.5	457	
2-й завтрак	Сок	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2-й зав.		130	0	0	12.4	91	
обед	Хлеб пшеничный	40	2	0.38	18	88	
	Хлеб ржаной	50	1.86	0.32	20	100	
	Суп гороховый с картофелем	200	8	4.4	31.8	124	59
	Овощное рагу с мясом	200	10	8.2	10.8	389	283
	Компот из (изюма)	180	0.36	0	33.1	93	270
Итого за обед		720	22.22	13.3	113.7	794	
полдник	Кисломолочный продукт	180	5.4	2.3	7.5	91.8	
	Ватрушка с творогом	80	8.1	5.1	27.6	217	242
Итого за полдник		260	13.5	7.4	35.1	309	
ужин	Батон	20	2.04	0.38	8.88	47	
	Омлет натуральный	150/5	18.1	13.4	2.4	193	203
	Икра из моркови	50	0.78	4.3	5.2	109	54
	Чай	180	0.2	0.03	9.1	25	258
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за ужин		505	21.51	18.51	35.38	374	
Итого за третий день			70.53	53.21	256.08	2025	

1 неделя - 4 день (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	5	3	14.5	106	1
	Каша пшенная жидкая	200/5	5.8	6	24.3	169	181
	Кофейный напиток	180	1.2	1.3	14	92	263
Итого за завтрак		410	9.4	11.9	54.4	370	
2-й завтрак	Сок	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2-й зав.		130	0	0	12.4	91	
обед	Хлеб пшеничный	40	2	0.38	18	88	
	Хлеб ржаной	50	1.86	0.32	20	100	
	Суп картофельный с гречневой крупой на к/б	200/10	1.6	1.5	11.6	68	57
	Плов из курицы	180	19.9	24.7	39	295	127
	Салат из капусты и моркови	60	0.34	1.87	1.43	23.96	42
	Кисель из концентрата	180	1.36	0	29.02	121.52	233
Итого за обед		720	27.06	28.59	119.05	696.48	
полдник	Кисломолочный продукт	180	5.4	2.3	7.5	91.8	
	Кондитерское изделие	20	3.2	2.4	36.8	138	
Итого за полдник		200	8.6	4.7	44.3	229.8	
ужин	Батон	20	2.04	0.38	8.88	47	
	Картофельное пюре	150/5	3.9	4.4	30	179	92
	Тефтели рыбные	70	7.8	4.35	28.3	114.81	
	Чай	180	0.2	0.03	9.1	25	258
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за ужин		525	14.34	9.56	86.08	366.28	
Итого за четвертый день		1985	59.4	54.75	316.23	1753.56	

1 неделя - 5 день (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/11	7.5	10.1	25.5	116	3
	Каша пшеничная на молоке	200/5	7.4	8	36.5	181	182
	Кофейный напиток на молоке	180	1.2	1.3	14	92	263
Итого за завтрак		421	16.1	20.1	76	389	
2-й завтрак	Сок	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2-й зав.		130	0	0	12.4	91	
обед	Хлеб пшеничный	40	2	0.38	18	88	
	Хлеб ржаной	50	1.86	0.32	20	100	
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	200/11	1.8	5.8	8.4	93	49
	Жаркое по домашнему	180	15.8	6.79	20.3	291	99
	Свекла кусочками	80	3.4	2	48.2	179	46
	Компот	180	0.36	0	33.1	93	271
Итого за обед		741	25.22	15.29	148	844	
полдник	Кисломолочный продукт	180	5.4	2.3	7.5	91.8	
	Кондитерское изделие	20	3.2	2.4	36.8	138	
Итого за полдник		200	8.6	4.7	44.3	229.8	
ужин	Батон	20	2.04	0.38	8.88	47	
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/25	14.6	12.4	34.9	280	212
	Чай с сахаром	180	0.2	0.03	9.1	25	258
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за ужин		475	17.24	13.21	62.68	72.75	
Итого за пятый день			67.16	53.3	343.38	1626.55	

2 неделя - 6 день (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/13	1.24	1.97	13.78	78	2
	Каша манная на молоке	200/5	5	7.8	23.4	122	177
	Кофейный напиток с молоком	180	1.2	1.3	14	92	263
Итого за завтрак		419	7.44	11.07	51.18	292	
2-й завтрак	Сок	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2-й зав.		130	0	0	12.4	91	
обед	Хлеб пшеничный	40	2	0.38	18	88	
	Хлеб ржаной	50	1.86	0.32	20	100	
	Суп картофельный с клецками на к/б	200	1.65	2.48	10.06	69.2	91
	Плов из курицы	180	19.9	24.7	39	295	127
	Компот	180	0.36	0	33.1	93	271
Итого за обед		650	26.77	28.88	121.06	645.2	
полдник	Кисломолочный продукт	180	5.4	2.3	7.5	91.8	
	Булочка «Московская»	60	8.17	7.82	41.68	288.57	411
Итого полдник		240	13.57	10.12	49.18	380.37	
Ужин	Батон	20	2.04	0.38	8.88	47	
	Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	5.68	4.36	27.25	171	219
	Чай с сахаром	180	0.2	0.03	9.1	25	258
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за ужин		485	8.32	7.27	55.03	243.47	
Итого за шестой день			56.1	57.34	288.85	1652.04	

2 неделя - 7 день (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/11	7.5	10.1	25.5	116	3
	Каша пшеничная на молоке	200/5	5.8	6	24.3	169	181
	Какао с молоком	180	3.2	3.1	13.5	93	264
Итого за завтрак		421	16.2	19.5	76	389	
2-й завтрак	Сок	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2-й зав.		130	0	0	12.4	91	
обед	Хлеб пшеничный	40	2	0.38	18	88	
	Хлеб ржаной	50	1.86	0.32	20	100	
	Суп с зеленым горошком на м/к /бульоне	200/11	2.34	2.82	16.63	101.25	77
	Капуста тушеная с мясом	180	10	8.2	10.8	280	115
	Кисель	180	1.36	0	29.02	121.52	233
Итого за обед		661	17.56	11.72	94.45	690.77	
полдник	Кисломолочный продукт	180	5.4	2.3	7.5	91.8	
	Кондитерское изделие	20	0.56	0.66	14.5	138	
Итого полдник		200	5.96	2.96	22	229.8	
Ужин	Батон	20	2.04	0.38	8.88	47	
	Запеканка творожная с морковью и сгущенным молоком	150/25	14.6	12.4	34.9	280	212
	Чай с лимоном	200/10	0.2	0.03	9.1	25	260
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за ужин		505	17.24	13.21	62.68	399	
Итого за седьмой день			56.96	104.35	267.53	1799.57	

2 неделя - 8 день (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	2.4	4.6	16.1	109	
	Каша молочная «Дружба»	200/5	6.3	8.2	33.5	154	183
	Кофейный напиток	180	1.4	1.3	16	92	263
Итого за завтрак		410	10.1	14.1	65.6	355	
2-й завтрак	Сок	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2-й зав.		130	0	0	12.4	91	
обед	Хлеб пшеничный	40	2	0.38	18	88	
	Хлеб ржаной	50	1.86	0.32	20	100	
	Борщ с капустой свежей на м/к бульоне со сметанной	200/11	2.8	5.7	12.5	167	5
	Гречка отварная	120	2.03	4.95	34.5	214	54
	Гуляш из отварного мяса	60/30	16.5	19.8	3.5	268	90
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0	33.1	93	271
Итого за обед		691	25.55	28.15	121.6	930	
полдник	Кисломолочный продукт	180	5.4	2.3	7.5	91.8	
	Кондитерское изделие	20	0.56	0.66	14.5	138	
Итого полдник		200	5.96	2.96	22	229.8	
Ужин	Батон	20	2.04	0.38	8.88	47	
	Биточки рыбные с овощами	70/11	7.8	4.35	28.3	114	81
	Картофельное пюре	150/5	3.9	4.4	30	179	92
	Чай с лимоном	200/10	0.2	0.03	9.1	25	260
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за ужин		566	14.34	9.56	86.08	412	
Итого за восьмой день			55.95	54.77	307.68	2017.80	

2 неделя - 9 день (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Бутерброд с маслом с сыром	25/11	7.5	10.1	25.5	116	3
	Каша овсяная на молоке	200/5	6.3	6.9	32.4	218	169
	Какао с молоком	180	3.2	3.1	13.5	93	264
Итого за завтрак		421	17	20.1	71.4	427	
2-й завтрак	Сок	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2-й зав.		130	0	0	12.4	91	
обед	Хлеб пшеничный	40	2	0.38	18	88	
	Хлеб ржаной	50	1.86	0.32	20	100	
	Суп с фасолью на к/б со сметанной	200/11	8	4.4	31.8	124	59
	Суфле куриное с рисом	150	20.51	16.56	39.08	145.66	304
	Кукуруза консервированная	50	1	2.7	4.2	44	
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0	33.1	93	271
Итого за обед		681	33.73	25.36	146.18	594.56	
полдник	Кисломолочный продукт	180	5.4	2.3	7.5	91.8	
	Булочка творожная	60/15	8.17	7.82	41.68	288.57	411
Итого полдник		255	13.57	10.12	49.18	380.37	
Ужин	Батон	20	2.04	0.38	8.88	47	
	Овощное рагу	150	1.79	4.05	10.56	85.9	362
	Чай с сахаром	180	0.2	0.03	9.1	25	258
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за ужин		450	4.43	4.86	38.34	204.9	
Итого за девятый день			68.73	60.44	317.5	1708.56	

2 неделя - 10 день (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	2.4	4.6	16.1	109	1
	Каша пшеничная на молоке	200/5	7.4	8	36.5	181	182
	Кофейный напиток на молоке	180	1.3	1.4	14	92	263
Итого за завтрак		410	11.1	14	66.5	491	
2-й завтрак	Сок	130	0	0	12.4	91	
Итого за 2-й зав.		130	0	0	12.4	91	
обед	Хлеб пшеничный	40	2	0.38	18	88	
	Хлеб ржаной	50	1.86	0.32	20	100	
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне	200/10	2.1	5.2	14.8	120	50
	Картофельное пюре	130/5	3	3.3	22.5	137	133
	Тефтеля из мяса говядины	70	8.98	9.49	7.31	150.5	64
	Икра из моркови	50	0.78	2.47	4.29	42.60	54
	Компот	180	0.36	0	33.1	93	271
Итого за обед		737	19.08	21.16	120	731.1	
полдник	Кисломолочный продукт	180	5.4	2.3	7.5	91.8	
	Кондитерское изделие (пряник)	20	1.1	4.1	35.8	106	
Итого полдник		200	6.5	6.4	43.3	197.8	
Ужин	Батон	20	2.04	0.38	8.88	47	
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4.4	5.2	19.9	217	72
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	81
	Чай с сахаром	180	0.2	0.03	9.1	25	258
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за ужин		540	12.12	10.61	47.96	399	
Итого за десятый день			48.8	52.17	290.16	1909.9	