

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с «Белочка»  
\_\_\_\_\_/Туржанская Е.В./  
Приказ № 14-ОД от 09.02.2022

## **Меню приготавливаемых блюд**

**МБДОУ д/с «Белочка»**

Составлено по:

- 1) Сборник рецептур на продукцию питания детей в ДОО «СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ»  
Могильный М.П., Тутельян В. А. 2015
- 2) *сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДДОУ Пермь, 2001 г. (ч. 1, ч. 2)*

**Возрастная категория с 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	5,67	2,28	32,55	200	182
	Хлеб с сыром	30/15	7,15	8,02	19,39	178	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>16,49</b>	<b>13,49</b>	<b>67,76</b>	<b>485</b>	
2-й завтрак	Сок	100	0,6	---	14,4	37	418
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>---</b>	<b>14,4</b>	<b>37</b>	<b>418</b>
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,7	4,1	13,27	96,6	82
	Котлета из говядины с соусом	120	18,84	14,14	19,28	278	299
	Макароны отварные	130	5,68	4,36	27,25	171	219
	Салат из моркови с курагой	50	0,88	0,06	8,6	38,52	44
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,86	173,78	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>32,28</b>	<b>24,64</b>	<b>129,25</b>	<b>859,6</b>	
Полдник	Батон с вареной сгущенкой	70	5,36	4,54	33,71	197,5	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,48</b>	<b>4,56</b>	<b>43,91</b>	<b>238,5</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1465</b>	<b>54,85</b>	<b>42,69</b>	<b>255,32</b>	<b>1620,1</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Вода питьевая кипяченая(на весь день) 300 мл</b>							
Завтрак	Каша молочная ячневая	180	4,39	4,2	33,19	188	182
	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за</b>		<b>395</b>	<b>9,69</b>	<b>14,16</b>	<b>62,17</b>	<b>415</b>	

<b>завтрак</b>							
2-й завтрак	Сок	100	0,6	---	14,4	37	418
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>---</b>	<b>14,4</b>	<b>37</b>	<b>418</b>
Обед	Суп рыбный	180	0,22	0,08	0,03	2	61
	Котлета рыбная с соусом	120	22,33	6,18	18,08	236	272
	Рис отварной	130	3,65	5,37	36,68	209,7	332
	Салат из свеклы	50	0,86	3,65	5,02	56,34	34
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	60	1,4	0,22	11,76	55,78	
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>28,86</b>	<b>15,52</b>	<b>96,56</b>	<b>661,52</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	8,48	1,2	50,18	263	441/501
	Компот из ягод	180	0,3	0,12	22,15	91	393
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,78</b>	<b>1,32</b>	<b>72,33</b>	<b>354</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1465</b>	<b>47,93</b>	<b>31</b>	<b>245,46</b>	<b>1467,52</b>	

### День 3

#### Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл

Завтрак	Каша манная молочная	180	3,18	3,89	21,44	134	199
	Хлеб с сыром	30/15	7,15	8,02	19,39	178	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>14</b>	<b>15,1</b>	<b>56,65</b>	<b>419</b>	
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	9,4	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>386</b>
Обед	Суп с пельменями	180	3,68	3,19	14,22	100,2	92
	Голубцы ленивые	220	5,57	5,92	28,82	191,3	91/128
	Огурец свежий	50	0,42	---	6,78	4,92	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	11,76	55,78	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>13,86</b>	<b>10,33</b>	<b>104,5</b>	<b>540,79</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	70	5,92	8	60,96	324,8	

	Молоко	180	6,08	5,4	10,07	113,3	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12</b>	<b>13,4</b>	<b>71,03</b>	<b>438,1</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1445</b>	<b>40,26</b>	<b>183,13</b>	<b>241,98</b>	<b>1441,89</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл</b>							
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	180	5,39	6,38	32,02	207	182
	Хлеб с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>10,69</b>	<b>16,34</b>	<b>61</b>	<b>434</b>	
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	9,4	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>386</b>
Обед	Суп с бобовыми	180	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Запеканка картофельная с мясом, соус	220	12,13	9,5	25,7	237	308
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,86	173,78	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>22,38</b>	<b>19,41</b>	<b>102,44</b>	<b>667,74</b>	
Полдник	Булочка домашняя	70	1,14	1,14	21,49	87,84	390
	Молоко	180	6,08	5,4	10,07	113,3	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,22</b>	<b>6,54</b>	<b>31,56</b>	<b>201,14</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1425</b>	<b>40,69</b>	<b>51,69</b>	<b>204,8</b>	<b>1346,88</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Вода питьевая кипяченая(на весь день) 300 мл</b>							
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	5,97	5,48	10,08	---	101
	Хлеб с сыром	30/15	7,15	8,02	19,39	178	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>16,79</b>	<b>16,69</b>	<b>45,29</b>	<b>285</b>	
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	9,4	9,8	44	386

<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>386</b>
Обед	Суп с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Плов с курицей	220	24,33	20,69	33,71	418,37	163(2)
	Салат с морской капустой	50	1,2	3,15	6,9	60,72	48
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	11,76	55,78	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>31,87</b>	<b>27,33</b>	<b>109</b>	<b>807,26</b>	
Полдник	Оладьи со сгущенкой	70	0,05	8,14	55,45	331	432
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>0,17</b>	<b>8,16</b>	<b>65,65</b>	<b>372</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1445</b>	<b>49,06</b>	<b>61,58</b>	<b>229,74</b>	<b>1508,28</b>	

#### День 6

#### Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл

Завтрак	Каша молочная ячневая	180	4,39	4,2	33,19	188	182
	Хлеб с маслом	30/5	2,45	7,55	16,62	136	1
	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>9,69</b>	<b>14,16</b>	<b>64,17</b>	<b>415</b>	
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	9,4	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>386</b>
Обед	Суп с фрикадельками	180	5,3	4,14	12,35	108	89
	Бефстроганов из отварной говядины	120	15,51	12,43	3,29	187	294
	Картофельное пюре	130	3,1	4,4	20,44	137,35	339
	Салат морковный	50	0,5	3,1	2,88	41,52	42
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,86	173,78	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>29,59</b>	<b>26,05</b>	<b>99,81</b>	<b>749,35</b>	
Полдник	Пирог с повидлом	70	6,18	3,22	55,32	275	442
	Компот из ягод	180	0,3	0,12	22,15	91	393
<b>Итого за</b>		<b>250</b>	<b>6,48</b>	<b>3,34</b>	<b>77,47</b>	<b>366</b>	

<i>полдник</i>							
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1455</b>	<b>46,16</b>	<b>52,95</b>	<b>251,25</b>	<b>1574,35</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл</b>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	180	7,44	8,07	35,28	423,92	182
	Хлеб с сыром	30/15	7,15	8,02	19,39	178	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>18,26</b>	<b>19,28</b>	<b>64,49</b>	<b>708,92</b>	
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	9,4	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>386</b>
Обед	Суп рыбный	180	0,22	0,08	0,03	2	61
	Тефтели рыбные с соусом	120	19,72	6,94	21,34	226	277
	Винегрет овощной	130	3,4	8,6	17,9	164,4	360/372
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	50	1,4	0,22	11,76	55,78	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>25,14</b>	<b>15,86</b>	<b>76,02</b>	<b>549,88</b>	
Полдник	Котлета картофельная	70	3,5	7,06	22,28	167	150
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,62</b>	<b>7,08</b>	<b>32,48</b>	<b>208</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1415</b>	<b>47,42</b>	<b>51,62</b>	<b>182,79</b>	<b>1510,8</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл</b>							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	180	6,55	8,33	35,09	241,11	84(2)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	16,62	136	1
	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>11,85</b>	<b>18,29</b>	<b>66,07</b>	<b>468,11</b>	
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	9,4	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>386</b>

Обед	Свекольник	180	1,54	5,07	8,04	83,33	34(2)
	Макаронник с мясом, соус	220	25,8	16,9	47,93	447,06	309
	Огурец соленый	50	0,42	---	6,78	4,92	394
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,22	11,76	55,78	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>29,56</b>	<b>22,21</b>	<b>99,5</b>	<b>692,79</b>	
Полдник	Крендель сахарный	70	4,96	9,2	39,02	259	443
	Молоко	200	6,08	5,4	10,07	113,3	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,04</b>	<b>14,6</b>	<b>49,09</b>	<b>372,3</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1445</b>	<b>52,85</b>	<b>64,5</b>	<b>224,46</b>	<b>1577,2</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая	180	3,09	4,07	36,98	197	182
	Хлеб с сыром	30/15	7,15	8,02	19,39	178	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>13,91</b>	<b>15,28</b>	<b>72,19</b>	<b>482</b>	
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	9,4	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>386</b>
Обед	Суп с клецками	180	1,77	4,05	9,54	81,8	94
	Курица тушеная с овощами	220	11,94	8,64	20,88	209	319
	Помидор соленый	50	0,42	---	6,78	4,92	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,86	173,78	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>19,31</b>	<b>14,67</b>	<b>98,05</b>	<b>571,2</b>	
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	3,64	6,26	26,96	179	452
	Молоко	180	6,08	5,4	10,07	113,3	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,72</b>	<b>11,66</b>	<b>37,03</b>	<b>292,3</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1435</b>	<b>43,34</b>	<b>51,01</b>	<b>217,07</b>	<b>1389,5</b>	
<b>День 10</b>							

**Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл**

Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5,58	6,12	19,73	156,08	100
	Хлеб с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>10,88</b>	<b>16,08</b>	<b>48,71</b>	<b>383,08</b>	
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	9,4	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>386</b>
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,25	3,67	10,46	85,14	69
	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	293
	Каша гречневая	130	8,6	2,29	19,73	243,75	330
	Салат из моркови	50	0,5	3,1	2,88	41,52	42
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,86	173,78	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>31,95</b>	<b>23,45</b>	<b>97,88</b>	<b>834,89</b>	
Полдник	Пирожок с картофелем	70	3,39	2,84	21,13	123,68	346/500
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,51</b>	<b>2,86</b>	<b>31,33</b>	<b>164,68</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1455</b>	<b>46,74</b>	<b>51,79</b>	<b>187,72</b>	<b>1482,65</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>14450</b> <b>1445</b>	<b>469,3</b> <b>46,93</b>	<b>641,96</b> <b>64,196</b>	<b>2240,59</b> <b>224,059</b>	<b>14,919,17</b> <b>1419,917e</b>	