

Утверждаю: _____

Заведующий МБДОУ д/с №3 «Ромашка»

Н.Ю.Парафиева

Перспективное 2-х недельное меню
на осенне-зимний период
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного
учреждения детского сада №3 «Ромашка»
для детей от 3 до 7 лет с 12-ти часовым
пребыванием детей

Приказ № 9 от 09 января 2024г.

Меню разработано на основе сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений 2008г. составители: Коровка Л.С.Добросердова И.И.

День №1.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	1. Каша «Дружба»	200						19	
	Крупа рисовая	10							
	Крупа пшенная	15							
	Молоко	150							
	Масло сливочное	5							
	Сахар	5							
	итого	200	0,5	5,08	2,3	59,96			
	2. Кофе с молоком	180							177
	Кофейный напиток	1,2							
	Молоко	130							
Сахар	10								
итого	180	5,03	5,74	24,33	164,63				
3. Хлеб с сыром	40								
Сыр	10								
Хлеб пшеничный	30								
итого	40	15,5	19,59	32,24	367,04				
ВСЕГО	420	21,03	30,41	58,87	591,63				
2 завтрак	1.Сок	100							
Итого	100	0,85		23,13	90,77				
обед	салат из свежих помидор	50						6	
	помидор свежий	49							
	масло растительное	1							
	итого	50	0,5	5,08	2,3	56,96			
	2. Щи со сметаной	200							8
	Капуста	70							
	Картофель	70							
	Морковь	20							
	Лук	20							
	Масло сливочное	10							
Зелень	5								
Сметана	5								
Итого	200	6,67	6,1	6,54	102,4				
3. Ежики в сметано-томатном соусе	100								
Мясо	55							118	
Дил	10								

	Яйцо	1							
	Лук	6							
	Масло сливочное	5							
	Морковь	5							
	Соус:								
	Мука	5							
	Томат	5							
	Бульон								
	Сметана	8							
	Итого	100	9.16	13.53	9.44	196.14			
	4. Свекла тушеная	50							5
	Свекла	50							
	Масло растительное	5							
	Лук	50							
	Итого	50	15	11.3	13.7	234			
	5. Компот из сухофрукта	180							168
	Сахар	10							
	Итого	180	2.34	6.15	18.4	130.5			0.05
	6. Хлеб ржаной	60							
	Итого	60	0,3	-	27,59	121,15			0.05
	ВСЕГО	640	34.82	42.16	101.11	934.92			0.05
поддник	1.Творожно-манный пудинг со сухими молоком	200\20							33
	Творог	120							
	Крупа манная	15							
	Масло сливочное	15							
	Сахар	5							
	Молоко	5							
	Яйцо	8							
	Морковь	50							
	Молоко сухое	10							
	Итого	200	17.5	11.65	30.57	232.61			
	3.Чай с молоком	180							182
	Чай	0.6							
	Сахар	10							
	молоко	110							
	Итого	180	3,12	3,2	28,6	148,4			
	ВСЕГО	380	59.82	75.77	211.71	1765.72			

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1. Каша манная	200						59
	Крупа манная	20						
	Молоко	150						
	Масло сливочное	5						
	Сахар	5						
	Изюм	7						
	Итого	200	8,9	13,07	33,92	268,05		
	2. Какао с молоком	180					172	
	Какао	0,6						
	Молоко	130						
	Сахар	10						
	Итого	180	4,03	4,42	18,32	126,6		
	3. Хлеб с маслом	50/10						
	Масло сливочное	10						
Хлеб пшеничный	50							
Итого	60	3,89	6,96	24,93	180,6			
всего	440	16,82	11,38	77,17	575,25			
2 завтрак	сок яблочный	100	0,85	0	23,13	90,77		
Итого	100	0,85	0	23,13	90,77			
Обед	2. Суп крестьянский со сметаной	200					14	
	Мясо	75						
	Картофель	80						
	Крупа пшениная	10						
	Морковь	20						
	Лук	10						
	Масло сливочное	3						
	Зелень	3						
	Сметана	10						
	Итого	200	3,16	5,75	21,4	147,3		
	3. Сосиска с тушеной капустой	250						
	Сосиска	35						
	Капуста	230						
	Морковь	35						

	Лук	80							
	Томат	5							
	Итого	250	6,67	6,1	6,54	102,4			168
	5. Компот из сухофруктов	180							
	Сухофрукты	10							
	Сахар	15							
	Вода								
	итого	180	0,27	-	24,34	96,56		0,05	
	6. Хлеб ржаной	60							
	итого	60	3,3	0,6	17,1	90,5			
	Всего	990	14,29	17,23	72,37	489,75			
	Полдник	80							196
	Мука	50							
	Молоко	50							
	Яйцо	7							
	Масло сливочное	5							
	Масло растительное	5							
	Сахар	5							
	Дрожжи	1.25							
	Джем	20							
	итого	80	5,72	8,51	34,85	251,24			172
	Какао с молоком	180							
	Итого	180	10,76	14,81	42,95	362,84			
	всего	260	42,72	43,42	215,62	1518,61		0,05	

1. Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1. Каша рисовая	200						67
	Крупа рисовая	30						
	Молоко	160						
	Масло сливочное	5						
	Сахар	5						
	Итого	200	1,95	6,45	27,33	175		
	2. Кофе с молоком	200					176	
	Кофейный напиток	1,2						
	Молоко	150						
	Сахар	10						
Итого	200	5,33	5,94	24,73	174,63			
3. Хлеб с маслом	50/10							
Масло сливочное	10							
Хлеб пшеничный	50							
Итого	60	3,89	6,96	24,93	180,6			
Всего	460	11,17	19,35	52,06	530,23			
2 завтрак	1. Свежий банан	100	0,9	0,06	11,52	53,4		
Итого	100	0,9	0,06	11,52	53,4			
Обед	2. Суп рыбный	250					27	
	Горбуша конс.	40						
	Картофель	80						
	Морковь	20						
	Лук	15						
	Масло сливочное	3						
	Зелень	5						
	Крупа пшеничная	10						
	Итого	250	8,87	5,1	18	150		
	3. Гуляш из мяса	80						39
Мясо	75							
Лук	10							
Морковь	30							

			Б	Ж	У			
Завтрак	1. Каша геркулесовая	200						65
	Геркулес	20						
	Молоко	150						
	Масло сливочное	5						
	Сахар	5						
	Итого	200	9,15	13,63	30,38	275,63	172	
	2. Какао с молоком	180						
	Какао	0,6						
	Молоко	130						
	Сахар	10						
	Итого	180	4,03	4,42	18,32	126,6		
	3. Хлеб с маслом	45/10						
Масло сливочное	10							
Хлеб пшеничный	45							
Итого	55	3,69	6,46	21,93	163,6			
всего	635							
2. Яблоко	100							
Итого	100	0,45	-	11,21	52			
Всего	100	17,32	24,51	81,84	617,83			
Обед	Салат из св. огурцов	50					5	
	огурцы свежие	49						
	масло растительное	1						
	Итого	50	0,36	5,04	1,5	51,8		
	2. Суп гороховый с гренками	200						12
	Картофель	80						
	Горох	35						
	Морковь	20						
	Лук	20						
	Масло сливочное	10						
	Зелень	3						
	Хлеб пшеничный	30						
Итого	200	3,67	7,64	28,96	114,66	116		
3. Тефтели с подливой	80							
Мясо	55							
Лук	20							
Мука	17							

	Яйцо	7							
	Молоко	30							
	Хлеб пшеничный	50							
	Масло растительное	7							
	Морковь	15							
	Итого	80	12,5	10,8	4,87	168,98			142
	4. Картофельное пюре	180							
	Картофель	210							
	Молоко	50							
	Масло сливочное	5							
	Итого	180	3,81	7,22	27,77	191,32			168
	5. Компот из сухофруктов	180							
	Сухофрукты	10							
	Сахар	15							
	Итого	180	0,27	-	24,34	96,56	0,05		
	6. Хлеб ржаной	60							
	Итого	60	3,3	0,6	17,1	90,5			
	Всего	750	24,49	30,5	106,11	716,86			189
Поддник	1. Булочка с изюмом	80							
	Мука пшеничная	50							
	Молоко	50							
	Яйцо	7							
	Масло сливочное	5							
	Масло растительное	5							
	Сахар	7							
	Дрожжи	1.25							
	Изюм	7							
	Итого	80	6,72	4,4	39,6	224,8			182
	Чай с молоком	180							
	чай	0.6							
	сахар	10							
	молоко	130							
	вода	39,4							
	Итого	180	2,79	2,55	13,27	87,25			
	Всего	260	9,51	6,95	52,87	312,05	0,05		
	Всего	1745	51,32	61,96	240,82	1646,74	0,05		

пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	тическая ценность		
Завтрак	1. Каша гречневая	200					58	
	Крупа гречневая	25						
	Молоко	150						
	Масло сливочное	5						
	Сахар	5						
	Итого	200	8,73	13,02	31,25	277,98		176
	2. Кофе с молоком	180						
	Кофейный напиток	1,2						
	Молоко	140						
	Сахар	10						
Итого	180	5,03	5,64	23,73	164,63			
3. Хлеб с маслом	50/10							
Масло сливочное	10							
Хлеб пшеничный	50							
Итого	60	3,89	6,96	24,93	180,6			
Всего	440	17,65	25,62	79,91	623,21			
2завтрак	1. Яблоко	100						
Итого	100	0,45	-	11,21	52			
Обед	Салат из овощей	50						
	Помидор	45						
	Огурец	30						
	Лук	10						
	Масло растительное	4						
	Зелень	7						
	Итого	50	0,89	4,78	2,99	52,99		
	2. Суп куриный вермишелевый	200						13
	Куры	72						
	Картофель	70						
Морковь	20							
Лук	15							
Масло сливочное	3							
Зелень	5							
Вермишель	15							
Итого	200	2,87	3,5	18	110,3			
3. Овощное рагу с курицей	260					17		
Куры	24\26							
Лук	10							

	Морковь	50							
	Томат	3							
	Капуста	90							
	Картофель	100							
	Масло растительное	3							
	Масло сливочное	5							
	Зеленый горошек	30							
	Итого	260	21,61	16,47	14,5	311,4			164
	4. Кисель	180							
	сахар	10							
	кисель	10							
	ВОДА	160							
	итого	180	0,2	0,2	27,8	114			0,05
	6. Хлеб ржаной	60							
	Итого	240	3,3	0,6	17,1	90,5			0,05
	Всего	750	28,67	25,55	80,39	679,19			0,055
Полдник	1. Омлет с кабачковой икрой	160/10							28
	Яйцо	1.5							
	Молоко	90							
	Масло сливочное	5							
	Кабачковая икра	60							
	Итого	170	11,7	39,37	14,58	97,11			
	3. Чай	180							184
	Чай	0,6							
	Сахар	12							
	Вода	167,4							
	Итого	180	0,13	0,04	11	43,5			
	4. Хлеб пшеничный	50							
	Итого	50	3,85	1,5	24,8	131			
	Всего	400	32,6	40,91	50,38	271,61			
	всего	1690	79,37	92,08	221,89	1626,01			0,05

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры																					
			Б	Ж	У																								
Завтрак	1. Макароны с сыром	250						134																					
			Макароны	40																									
			Сыр	20																									
			Масло сливочное	5																									
			Итого	250	4,89	6,76	26,07		191,25																				
			2. Какао с молоком	180	1,2	Какао																							
						Молоко	150																						
						Сахар	10																						
						Итого	180		4,43	4,72	19,32	136,6																	
						3. Хлеб с маслом	50/10		10	Масло сливочное																			
										Хлеб пшеничный	50	3,89	6,96	24,93	180,6														
			2. Яблоко свежее	100	100	Всего	490		13,21	18,44	70,32	508,45																	
						итого	100		0,45		11,21	52																	
Обед	1. Свежий помидор	50	50	2,56	-	13,6	61,44	8																					
									Итого	200	борщ из св капусты и картофеля	40	свекла	20	капуста	10,5	морковь	5	лук	2,4	масло растительное	5	зелень	2	сахар	8	сметана	107,1	бульон

	Итого	200	1,54	5,07	8,04	83,33		107
	Запеканка капустная	200						
	Масло слив	13						
	Капуста белокоч	260						
	сметана	7						
	сухари	7						
	Крупа манная	27						
	Яйцо	1/3						
	Итого	200	21.54	24.37	11.55	351	14	
	4. Компот из сухофруктов	180						
	Сухофрукты	11						
	Сахар	15						
	Итого	180	0,27	-	24,34	96,56	0,05	
	6. Хлеб ржаной	50						
	Итого	50	25.91	29.44	57.53	592.33	0.05	
	Итого	645						
	1.Запеканка творожная со сметанным соусом	250						31
	Творог	120						
	Молоко	50						
	Масло сливочное	5						
	Сметана	10						
	Яйцо	6						
	Сахар	11						
	Крупа манная	10						
	Морковь	50						
	Мука	4						
	Итого	250	31,4	22,11	30,41	446,99		1184
	чай с сахаром	180						
	Чай	0.6						
	Сахар	10						
	Итого	430	0,13	0,04	10	43,5	0,05	
	Итого	1700	70.56	70.12	135.29	1591.27	0.05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	1. Каша пшеничная	200						20	
	Крупа пшеничная	25							
	Молоко	150							
	Масло сливочное	5							
	Сахар	5							
	Итого	200	8,45	13,02	32,33	281,17			
	2. Кофе с молоком	180							177
	Кофе	1.2							
	Молоко	130							
	Сахар	10							
	Итого	180	4,03	4,42	18,32	126,6			
	3. Хлеб с сыром	50/12							
	Сыр	12							
	Хлеб пшеничный	50							
Итого	62	15,5	19,59	32,24	367,04				
Всего	442	27,98	37,03	82,89	774,84				
Обед	1. Салат витаминный	50						2	
	Капуста	60							
	Масло растительное	3							
	Яблоко	40							
	Морковь	15							
	Итого	50	0,94	4,24	3,07	54,84			
	2. Рассольник со сметаной	200							
	Картофель	80							
	Крупа перловая	10							
	Морковь	20							
Лук	10								
Зелень	Масло сливочное	3							
	Зелень	3							

	Сметана	10							
	Итого	200	5,7	3,93	16,65	129,63			35
	Котлета рыбная	70							
	Минтай	48							
	Хлеб пшенич	11							
	Молоко	9							
	Яйцо	1/13							
	Масло сливочное	1,2							
	итого	70	8,87	1,65	5,81	73,55			110
	4.Картофельное пюре	180							
	Картофель	210							
	Молоко	50							
	Масло сливочное	5							
	Итого	180	3,81	7,22	27,77	191,32			
	5. Компот	180	180						
	сухофрукта	11							
	Сахар	10	15						
	Вода	159							
	Итого	180	0,18	-	24,16	100,36	0,05		
	6. Хлеб ржаной	50							
	Итого	50	3,3	0,6	17,1	90,5			
	Всего	730	26,43	26,79	93,62	735,63			
Завтрак	1.Печенье	20							
	Итого	100	3,33	1,67	23	131,67			
	2. Сок	100							
	Итого	100	0,85	-	23,13	90,77			
	Всего	120	4,18	1,67	46,13	222,44			
полдник	1.Оладьи с джемом	150/25							207
	Мука	47							
	Масло сливочное	5							
	Джем	25							
	Яйцо	7							
	Сахар	5							
	Молоко	50							
	Дрожжи	1.25							

	Масло растительное	10							
	Итого	175	9,08	11,61	110,2	542,3			
	3. Чай с молоком	180							182
	Чай	0,6							
	Сахар	10							
	Молоко	100							
	Итого	180	2,8	2,9	26	134,5		0,05	
	Всего	355	12,48	21,27	141,67	763,22		0,05	
	всего	1647	71,07	86,76	363,86	2496,13		0,05	

	Масло растительное	4							
	Итого	1,94	3,69	8,4	61,3				
	2. свекольник со сметаной	200							11
	Картофель	80							
	Свекла	100							
	Морковь	20							
	Лук	10							
	Масло сливочное	3							
	Зелень	3							
	Сметана	10							
	Томат	3							
	Итого	2,76	6,97	17,86	125,5				39
	3. Гуляш из мяса	80							
	Мясо	75\55							
	Лук	10							
	Морковь	30							
	Томат	3							
	Масло сливочное	3							
	Мука	5							
	Сметана	5							
	Итого	13,5	5,9	3,4	118				127
	4. Гречка рассыпчатая	180							
	Крупа гречневая	45							
	Масло сливочное	5							
	Итого	10,26	8,68	49,41	324,61				
	5. Сок								
	Итого	0,85	-	23,13	90,77				
	6. Хлеб ржаной	60							
	Итого	3,3	0,6	17,1	90,5				
	Всего	32,61	25,84	119,3	810,68				
Полдник	Сырники из творога	200							34

	Творог								
	Яйцо								
	Сахар								
	Мука								
	Масло сливоч								
	Повидло								
		Итого	27.12	5.24	44.6	334.32			172
	чай	180							
	Чай	0.6							
	Сахар	15							
		Итого	0,05	-	15,95	65,28			
		всего	27.17	5.24	60.55	399.6			
		Всего	77.7	56.39	265.69	1855.11			

	Лук	10							
	Масло сливочное	3							
	Зелень	3							
	Сметана	10							
	Томат	3							
	Итого	200	2,76	6,97	17,86	125,5			39
	3. Гуляш из мяса	80							
	Мясо	75\55							
	Лук	10							
	Морковь	30							
	Томат	3							
	Масло сливочное	3							
	Мука	5							
	Сметана	5							
	Итого	80	13,5	5,9	3,4	118			127
	4. Гречка рассыпчатая	180							
	Крупа гречневая	45							
	Масло сливочное	5							
	Итого	180	10,26	8,68	49,41	324,61			
	5. Сок	180							
	6. Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	90,5			
	Итого	60							
	Всего	750	32,61	25,84	119,3	810,68			
Поддник	Сырники из творога	200							34
	творог	136							
	Яйцо	4							
	Сахар	15							
	Мука	20							
	Масло сливочное	5							
	Повидло	20							
	Итого	200	27,12	5,24	44,6	334,32			
	чай	180							172
	чай	0,6							

	Сахар	15							
	Итого	180	0,05	-	15,95	65,28			
	всего	380	27.17	5.24	60.55	399.6			
	Всего	1670	77.7	56.39	265.69	1855.11			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	1. Молочная рисовая	200						25	
	рис	20							
	Молоко	150							
	Масло сливочное	5							
	Сахар	5							
	Итого	200	6,45	7,02	25,33	195,17			
	2. Кофе с молоком	180							182
	Кофе	1.2							
	Молоко	130							
	Сахар	10							
	Итого	180	4,03	4,42	18,32	126,6			
	3. Хлеб с маслом	50/10							
Масло сливочное	10								
Хлеб пшеничный	50								
Итого	60	3,89	6,96	24,93	180,6				
Всего	440	14,37	18,4	68,58	502,37				
Завтрак	2. Яблоко	100							
Итого	100	0,45	-	11,21	52				
Всего	100	5,49	5,74	18,57	153,27				
Обед	1. Салат свекольный	50						7	
	Свекла	80							
	Масло растительное	3							
	Итого	50	0,9	4,36	6,4	66,03			
	2. Куриный бульон с гречками и яйцом	200							
Куры	45								
Морковь	30								
Лук	10								

Масло сливочное	3							
Хлеб пшеничный	30							
Яйцо	7							
Итого	200	18,61	13,05	18,16	261,39			123
3. Суфле куриное	80							
Куры	90							
Лук	10							
Мука	4							
Яйцо	7							
Молоко	30							
Масло сливочное	3							
Итого	80	16,72	14,32	3,52	189,28			144
4. Рис отварной с томатной подливой	180							
Рис	45							
Морковь	20							
Масло сливочное	5							
Томат	5							
Мука	5							
Лук	10							
Итого	180	4,32	7,74	25,56	189			
5. Компот	180							
яблоко	180							
Сахар	20							

	вода								
	Итого	180	0,2	0,02	21,54	91,36		0,05	
	6. Хлеб ржаной	50							
	Итого	50	3,3	0,6	17,1	90,5			
	Всего	740	44,04	40,09	92,28	887,56			
Полдник	вареники ленивые	200/10							30
	творог	156							
	мука пшеничная	22							
	яйцо	11							
	сахар	11							
	масло сливочное	10							
	Итого	210	32,49	9,82	33,22	351,22			
	ряженка	180							
	Итого	180	2,8	3,19	4,9	56,26		0,05	
	всего	390	35,29	13,01	38,12	407,48		0,05	
	всего	1670	99,19	77,24	217,55	1950,68		0,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша боярская	200						21
	крупа пшенная	38						
	молоко	122						
	сахар	8						
	изюм	2,7						
	масло сливочное	27						
	итого	200	9,8	13,94	41,73	331,58		
	кофейный напиток	180					182	
	коф напиток	2						
	сахар	15						
	вода	163						
	итого	180	1,4	1,6	17,35	89,32		
хлеб с маслом	60							
итого	440	0,05	8,25	0,08	74,8			
сок натуральный	100							
итого	100	11,25	23,79	59,16	495,7			
Обед	2. Суп картофельный со сметаной	200						210
	Картофель	100						
	Морковь	20						
	Лук	10						
	Масло сливочное	3						
	Зелень	3						
	Сметана	10						
	Итого	200	6,47	10,73	18,8	220,95		
	3. Шницель мясной	80					36	
	Мясо	70						
	Лук	10						
	Хлеб пшеничный	10						

	Сахар	12								
	Вода	167,4								
	Итого	180	0,13	0,04	11	43,5	0,05			
	Всего	260	5,79	2,14	44,45	218,5	0,05			
	всего	1490	36.21	54.9	189.35	1473.53	0.05			