

Учб. Заб. гос



2024г

МЕНЮ

Возрастная категория - 3-7 лет

Используемые источники:

1. СП 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Единый сборник-технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий: нормативно-технический материал / "Уральский региональный центр питания", общество с ограниченной ответственностью (Пермь), Пермский государственный медицинский университет им. Е. А. Вагнера; Сост. А. Я. Перевалов. - [Изд. 5-е, с доп.]. - Пермь: Урал. регион. центр питания, 2018
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Гигиена детей и подростков. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Новосибирск, 2022
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

Распределение суточной потребности по приемам пищи
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Распределение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	20	10,8	12	52,2	360
II завтрак	5	2,7	3	13,05	90
Обед	35	18,9	21	91,35	630
Полдник	15	8,1	9	39,15	270
ИТОГО		40,5	45	195,75	1350
Ужин	20	10,8	12	52,2	360
II ужин	5	2,7	3	13,05	90
Итого за день		54	60	261	1800

Согласно табл. 4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в дошкольной организации предусмотрен четырех-разовый режим питания. ужин и второй ужин дети получают дома.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №
139 «Чебурашка»



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Неделя 1						
завтрак	Каша рисовая молочная	200	1,94	2,73	11,64	75,98	
	Батон (порциями)	40	3,2	0,4	19,68	95,2	
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	
	Сыр (порциями)	16	2,7	2,28	0	31,32	
	Какао с молоком	180	3,2	3,2	21	120,35	726
итого за завтрак			11,04	12,71	52,37	360,35	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Горошек зеленый консервированный (порциями)	50	2,2	0,2	4,2	34,5	
	Суп крестьянский	200	1,92	5,04	10,3	94,2	
	Пудинг из говядины	70				0	
	Макаронные изделия отварные	130	4,5	0,6	41,7	184,2	
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	70	3,92	0,77	34,58	162,4	
итого за обед			13,04	6,61	117,78	585,3	
полдник	Творожная запеканка	90	1,44	4,62	3,66	33,84	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
	Печенье	40	2,3	2,7	21,3	103,4	
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	
итого за полдник			10,26	9,26	51,16	288,84	
Итого за 1 день:			37,34	31,98	234,88	1327,99	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБОУ «Средняя школа № 139 «Чебурашка»



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1.5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Неделя 1						
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	1,46	2,05	8,73	56,99	259
	Батон	30	2,4	0,3	14,76	71,4	ТК
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	ТК
	Сыр (порциями)	10	1,68	1,43	0	19,58	ТК
	Какао с молоком	180	3,2	3,2	21	120,35	508
итого за завтрак			8,74	11,08	44,54	305,82	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	ТК
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Горошек зеленый консервированный (порциями)	40	1,76	0,16	3,36	27,6	114
	Суп крестьянский	180	1,73	4,54	9,27	84,78	54-10с
	Пудинг из говядины	60	5,18	12,23	1,58	135,84	290
	Макаронные изделия отварные	120	4,15	0,55	12,64	65,08	297
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	3,36	0,66	29,64	139,2	ТК
итого за обед			16,68	18,14	83,49	562,5	
полдник	Творожная запеканка	60	0,96	3,08	2,44	22,56	319
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	1,68	0,33	14,82	69,6	ТК
	Печенье	30	1,73	2,03	15,97	77,55	-
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	501
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	536
итого за полдник			8,65	6,94	39,67	228,51	
Итого за 1 день:			37,07	39,56	181,27	1190,33	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 139 «Чебурашка»



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 2	Неделя 1						
завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,06	7,18	20,43	170,45	
	Батон (порциями)	40	3,2	0,4	19,68	95,2	
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	
	Конфета	30	0,47	1,02	11,84	55,46	
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	
итого за завтрак			10,91	12,7	52,54	360,41	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Огурец свежий (порциями)	50	0,4	0,05	1,25	7	
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,37	4,06	6,72	83,2	
	Тефтели	70	5,18	15,1	1,34	158,6	
	Пюре картофельное	130	2,73	1,04	19,11	97,5	
	Кисель	180	1,4	0	29	122	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	70	3,92	0,77	34,58	162,4	
итого за обед			19	21,02	92	630,7	
полдник	Яйцо отварное	50	6,35	5,755	0,35	78,5	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
	Печенье	40				0	
	Чай черный	180	3,2	3,2	21	120,35	
	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	
итого за полдник			14,49	11,895	51,91	370,65	
Итого за 2 день:			47,4	49,015	210,02	1455,26	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ Детский сад №
139 «Чебурашка»



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Неделя 1						
завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая	150	5,3	5,38	15,32	127,84	253
	Батон	30	2,4	0,3	14,76	71,4	ТК
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	ТК
	Конфета	30	0,47	1,02	11,84	55,46	-
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	501
итого за завтрак			8,35	10,8	42,51	294	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	ТК
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Огурец свежий (порциями)	40	0,32	0,04	1	5,6	112
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,83	3,65	6,05	74,88	149
	Тефтели мясные	60	4,44	12,94	1,15	135,94	393
	Пюре картофельное	120	2,22	4,52	9,05	89,03	434
	Кисель	180	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	3,36	0,66	29,64	139,2	ТК
итого за обед			16,57	21,81	75,89	566,65	
полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	306
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	1,68	0,33	14,82	69,6	ТК
	Булочка сахарная	55	4,22	3,8	17,98	108,5	54-10в
	Какао с молоком	180	3,2	3,2	21	120,35	508
	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	536
итого за полдник			16,88	14,43	64,88	440,25	
Итого за 2 день:			44,8	50,44	196,85	1394,4	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад №
139 «Чебурашка»



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3	Неделя 1						
завтрак	Каша ячневая молочная	200	4,58	4,73	11,6	107,36	
	Батон (порциями)	40	3,2	0,4	19,68	95,2	
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	
	Какао с молоком	180	3,2	3,2	21	120,35	726
итого за завтрак			10,98	12,43	52,33	360,41	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Помидор свежий (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	12	
	Суп картофельно-морковный с мясным фаршем	200	6,18	4,21	6,94	91,63	
	Гуляш	70	4,82	8,42	1,84	100,96	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,4	7,8	19,4	153,18	
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	70	3,92	0,77	34,58	162,4	
итого за обед			19,37	21,3	91,66	630,17	
полдник	Пицца	110	13,2	7	13,8	173	
	Чай с сахаром	180	7,32	3,42	21,3	147	
	Йогурт	100	0,18	0	1,26	50,4	
итого за полдник			4,28	1,5	7,16	107,4	
Итого за 3 день:			37,63	38,63	164,72	1191,48	

Меню приготавливаемъ

Возрастная категория: 1.5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Неделя 1						
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	3,44	3,54	8,7	80,52	261
	Батон	30	2,4	0,3	14,76	71,4	1К
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	1К
	Какао с молоком	180	3,2	3,2	21	120,35	508
итого за завтрак			9,04	11,14	44,51	309,77	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	1К
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Помидор свежий (порциями)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	112
	Суп картофельно-морковный с мясным фаршем	180	5,56	3,78	6,25	82,47	54-12с
	Гуляш из говядины	60	4,13	7,22	1,58	86,54	373
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,14	7,2	17,91	141,4	243
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	3,36	0,66	29,64	139,2	1К
итого за обед			17,13	18,94	83,9	569,21	
полдник	Вареники ленивые	70	9,24	4,9	9,66	121,1	462
	Пирожок печенный с печенью и рисом	60	7,32	3,42	21,3	147	1052
	Чай с сахаром	180	0,18	0	1,26	50,4	502
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	536
итого за полдник			20,84	9,82	38,12	375,5	
Итого за 3 день:			50,01	43,3	180,1	1347,98	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий М.А. 1099 Детский сад №
139 «Чебурашка» МБДОУ
Д/С № 1099
«Чебурашка»

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 4	Неделя 1						
завтрак	Каша Дружба (рис+пшено)	200	7,52	8,71	20,37	177,85	
	Батон (порциями)	40	3,2	0,4	19,68	95,2	
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	
	Чай с лимоном	180	0,18	0	12,24	50,4	
итого за завтрак			10,9	13,21	52,34	360,95	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Икра кабачковая (порциями)	50	0,6	2,35	3,85	39	
	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200	2,96	5,76	13,04	112,58	
	Запеканка картофельная	160	9,27	10,81	7,91	162,04	
	Соус томатный	40	0,68	1,8	3,12	32	
	Кисель	180	1,4	0	29	122	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	70	3,92	0,77	34,58	162,4	
итого за обед			18,83	21,49	91,5	630,02	
полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150				0	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	1,26	50,4	
	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	
итого за полдник			5,12	2,94	31,82	222,2	
Итого за 4 день:			37,85	41,04	189,23	1306,67	

УТВЕРЖАЮ
Заведующий МБДОУ
139 «Чебурашка»



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 4	Неделя 1						
завтрак	Каша Дружба (рис+пшено)	150	5,64	6,53	15,28	133,4	266
	Батон	30	2,4	0,3	14,76	71,4	ТК
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	ТК
	Чай с лимоном	180	0,18	0	12,24	50,4	504
итого за завтрак			8,22	10,93	42,33	292,7	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	ТК
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Икра кабачковая (порциями)	40	0,48	1,88	3,08	31,2	121
	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	180	2,66	5,18	11,74	101,32	133
	Запеканка картофельная с говядиной	180	8,34	9,73	7,12	145,84	54-17м
	Соус томатный	30	0,51	1,35	2,34	24	673
	Кисель	180	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	3,36	0,66	29,64	139,2	ТК
итого за обед			16,75	18,8	82,92	563,56	
полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	125	6,58	5,67	23,8	173,08	54-3г
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	1,68	0,33	14,82	69,6	ТК
	Чай с сахаром	180	0,18	0	1,26	50,4	502
	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	536
итого за полдник			11,14	8,5	50,68	372,08	
Итого за 4 день:			39,11	41,63	189,5	1321,84	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ Детский сад № 139 «Чебурашка»

Меню *Меню* *Меню*

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5	Неделя 1						
завтрак	Каша кукурузная молочная	180	7,61	8,05	10,34	140,65	
	Батон (порциями)	40	3,2	0,4	19,68	95,2	
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	
	Варенье (порциями)	30	0,1	0,1	22,3	86	
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	
итого за завтрак			11,09	12,65	52,91	361,15	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Кукуруза консервированная (порциями)	50	1	0,4	6,1	30,5	
	Рассольник домашний со сметаной	200	3,5	2,8	8,47	115,71	
	Котлета мясная	70	3,47	6,48	2,04	80,05	
	Рис отварной	130	5,8	8,7	10,5	97,84	
	Соус молочный	40	0,8	2,08	2,84	33,6	
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	70	3,92	0,77	34,58	162,4	
итого за обед			18,99	21,23	91,53	630,1	
полдник	Суп картофельный с рыбной консервами	200	5,9	6,73	12,52	131,12	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
	Булочка сахарная	55	3,2	3,2	21	120,35	
	Чай черный	180	4,1	1,5	5,9	57	
	Йогурт	100	5,9	6,73	12,52	131,12	
итого за полдник			15,44	11,87	59,18	401,27	
Итого за 5 день:			48,52	49,15	217,19	1486,02	
Среднее значение за неделю:			41,748	41,963	203,208	1353,484	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий УО «Четский с/п № 139 «Чебурашка»



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Неделя 1						
завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	150	5,77	6,04	10,42	112,48	271
	Батон	30	2,4	0,3	14,76	71,4	1К
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	1К
	Варенье (порциями)	20	0,07	0,07	14,87	57,33	1К
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	501
итого за завтрак			8,42	10,51	40,64	280,51	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	1К
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Кукуруза консервированная (порциями)	40	0,8	0,32	4,88	24,4	115
	Рассольник домашний со сметаной	180	3,15	2,52	7,62	104,14	140
	Котлета мясная	60	2,97	5,55	1,75	68,6	386
	Рис отварной	120	5,35	8,03	9,7	90,3	419
	Соус молочный	30	0,6	1,56	2,13	25,2	444
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	3,36	0,66	29,64	139,2	1К
итого за обед			16,73	18,64	82,72	561,84	
полдник	Суп картофельный с рыбной консервой	180	5,31	6,06	11,3	118	159
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	1,68	0,33	14,82	69,6	1К
	Какао с молоком	180	3,2	3,2	21	120,35	508
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	536
итого за полдник			14,29	11,09	53,02	364,95	
Итого за 5 день:			42,44	43,64	189,95	1300,8	
Среднее значение за неделю:			42,88	43,71	187,53	1311,07	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ Детский сад №
139 «Чебурашка»
Росси Р.И. Демов
Демов Р.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 6	II неделя						
завтрак	Каша манная молочная	200	7,52	7,78	9,84	140,06	
	Батон (порциями)	40	3,2	0,4	19,68	95,2	
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	
	Варенье (порциями)	30	0,1	0,1	22,3	86	
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	
итого за завтрак			11	12,38	52,41	360,56	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Кукуруза консервированная (порциями)	50	1	0,4	6,1	30,5	
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	2,96	5,6	20,32	110,72	
	Плов	200	9,72	14,07	1,27	204,16	
	Компот из сухофруктов	180	1,4	0	29	122	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	70	3,92	0,77	34,58	162,4	
итого за обед			19	20,84	91,27	629,78	
полдник	Вареники ленивые	100					
	Пирожок печеный с печеню и рисом	60					
	Какао с молоком	180					
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	
итого за полдник			4,1	1,5	5,9	57	
Итого за 6 день:			37,1	38,12	163,15	1140,84	

УТВЕРЖАЮ:  Заведующий отделением медико-психологического детского сада № 139

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 6	II неделя						
завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	5.84	5.83	10.38	112.04	256
	Батон	30	2.4	0.3	14.76	71.4	1К
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0.05	37.5	1К
	Варенье (порциями)	20	0.07	0.07	14.87	57.33	1К
	Чай черный	180	0.18	0	0.54	1.8	501
итого за завтрак			8,49	10,3	40,6	280,07	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3.4	13.57	93.5	1К
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Кукуруза консервированная (порциями)	40	0.8	0.32	4.88	24.4	115
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180	2.66	5.04	18.3	99.65	147
	Плов	180	8.75	12.7	1.14	183.74	375
	Кисель	180	1.4	0	29	122	516
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	3.36	0.66	29.64	139.2	1К
	итого за обед		16,97	18,72	82,96	568,99	
полдник	Вареники ленивые	70	9.24	4.9	9.66	121.1	462
	Пирожок печенный с печенью и рисом	60	7.32	3.42	21.3	147	1052
	Какао с молоком	180	3.2	3.2	21	120.35	508
	Йогурт	100	4.1	1.5	5.9	57	536
итого за полдник			23,86	13,02	57,86	445,45	
Итого за 6 день:			52,32	45,44	194,99	1388,01	

УТВЕРЖДАЮ:

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад №
139 «Несушишка»



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 7	II неделя						
завтрак	Каша Дружба (рис+пшено)	200	7,52	8,71	20,37	177,85	
	Батон (порциями)	40	3,2	0,4	19,68	95,2	
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	
	Конфета	30	0,47	1,02	11,84	55,46	
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	
итого за завтрак			11,37	14,23	52,48	367,81	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Огурец свежий (порциями)	50	0,4	0,05	1,25	7	
	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200	2,96	5,76	13,04	112,58	
	Рыба запеченная с яйцом	200	10,46	12,27	12,74	204,87	
	Соус молочный	40	0,8	2,08	2,84	33,6	
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	70	3,92	0,77	34,58	162,4	
итого за обед			19,04	20,93	91,45	630,45	
полдник	Кулеши пшеничный	60					
	Гренки с сыром	60					
	Чай с сахаром	180	0,18	0	1,26	50,4	
	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	
итого за полдник			2,88	2,5	12,06	129,4	
Итого за 7 день:			36,29	41,06	169,56	1221,16	



Д/с №139
"Чебурашк"

Чебурашк

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7	II неделя						
завтрак	Каша Дружба (рис+пшено)	150	5,64	6,53	15,28	133,4	266
	Батон	30	2,4	0,3	14,76	71,4	1К
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	1К
	Конфета	30	0,47	1,02	11,84	55,46	-
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	501
итого за завтрак			8,69	11,95	42,47	299,56	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	1К
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Огурец свежий (порциями)	40	0,32	0,04	1	5,6	112
	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	180	2,66	5,18	11,74	101,32	133
	Рыба запеченная с яйцом	180	9,41	11,04	11,47	184,38	347
	Соус молочный	30	0,6	1,56	2,13	25,2	444
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	3,36	0,66	29,64	139,2	1К
итого за обед			16,85	18,48	82,98	565,7	
полдник	Кулеш пшеничный	180	6,54	5,23	10,89	114,08	3-217
	Тренки с сыром	60	3,81	4,81	35,8	192,78	59
	Чай с сахаром	180	0,18	0	1,26	50,4	502
	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	536
итого за полдник			13,23	12,54	58,75	436,26	
Итого за 7 день:			41,77	46,37	197,77	1395,02	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №
139 «Чебурашка»



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 8	II неделя						
завтрак	Каша гречневая молочная	200	1,82	2,46	11,72	76,38	
	Батон (порциями)	40	3,2	0,4	19,68	95,2	
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	
	Сыр (порциями)	16	2,7	2,28	0	31,32	
	Какао с молоком	180	3,2	3,2	21	120,35	
итого за завтрак			10,92	12,44	52,45	360,75	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Горошек зеленый консервированный (порциями)	50	2,2	0,2	4,2	34,5	
	Суп картофельной с клецками	200	2,6	3,35	9,72	96,48	
	Сосиска	70	5,86	10,08	0,56	86,3	
	Пюре картофельное	130	2,4	4,9	9,8	96,45	
	Соус томатный	40	0,68	1,8	3,12	32	
	Кисель	180	1,4	0	29	122	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	70	3,92	0,77	34,58	162,4	
итого за обед			19,06	21,1	90,98	630,13	
полдник	Плов овощной	200				0	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
	Булочка сахарная	60				0	
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	
итого за полдник			6,52	1,94	26,2	151,6	
Итого за 8 день:			39,5	38,88	183,2	1235,98	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ЦАДОУ «Детский сад №
139 «Чебурашка»



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8	II неделя						
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150	1,4	1,85	8,79	57,3	54-20к
	Батон	30	2,4	0,3	14,76	71,4	ГК
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	ГК
	Сыр (порциями)	10	1,68	1,43	0	19,58	ГК
	Какао с молоком	180	3,2	3,2	21	120,35	508
итого за завтрак			8,68	10,88	44,6	306,13	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	ГК
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Горошек зеленый консервированный (порциями)	40	1,76	0,16	3,36	27,6	114
	Суп картофельный с клецками	180	2,34	3,02	8,75	86,83	54-6к
	Сосиска отварная	60	5,02	8,64	0,48	73,97	536
	Пюре картофельное	120	2,52	0,96	17,64	90	434
	Соус томатный	30	0,51	1,35	2,34	24	673
	Кисель	180	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	3,36	0,66	29,64	139,2	ГК
итого за обед			16,61	18,35	82,62	562,63	
полдник	Плов овощной	180	6,54	5,23	16,29	134,33	429
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	1,68	0,33	14,82	69,6	ГК
	Булочка сахарная	55	4,22	3,8	17,98	108,5	54-10в
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	501
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	536
итого за полдник			16,72	10,86	55,53	371,23	
Итого за 8 день:			45,01	43,49	196,32	1333,49	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9	II неделя						
завтрак	Каши пшеничная молочная	200				0	
	Батон (порциями)	40	3,2	0,4	19,68	95,2	
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	
	Чай черный с сахаром	180	0,18	0	1,26	50,4	
итого за завтрак			3,38	4,5	20,99	183,1	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Икра кабачковая (порциями)	50	0,6	2,35	3,85	39	
	Суп картофельный с крупой	200	2	2,2	16,6	116	
	Капуста тушеная с мясом	200	11,84	15,76	9,41	202,45	
	Кисель	180	0,5	0	27	110	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	70	3,92	0,77	34,58	162,4	
итого за обед			18,86	21,08	91,44	629,85	
полдник	Омлет натуральный	200					
	Пирожок печенный с картофелем	60					
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,4	
	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	
итого за полдник			3,96	3,94	25,56	156,4	
Итого за 9 день:			36,81	40,86	182,98	1240,27	

139 «Чебурка»

МБД

РДТ
ЖАБНИ
ЗВН

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9	II неделя						
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,71	6	23,57	133,1	54-13к
	Батон	30	2,4	0,3	14,76	71,4	1К
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	1К
	Чай черный с сахаром	180	0,18	0	1,26	50,4	502
итого за завтрак			8,29	10,4	39,64	292,4	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	1К
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Икра кабачковая (порциями)	40	0,48	1,88	3,08	31,2	121
	Суп картофельный с крупой	180	1,8	1,98	14,94	104,4	244
	Канюста тушенная с мясом	180	10,66	14,18	8,47	182,21	371
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	3,36	0,66	29,64	139,2	1К
итого за обед			16,8	18,7	83,13	567,01	
полдник	Омлет натуральный	180	5,4	4,68	25,2	134,19	307
	Пирожок печенный с картофелем	60	4,82	3,08	25,81	143,75	1052
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,4	506
	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	536
итого за полдник			14,18	11,7	76,57	434,34	
Итого за 9 день:			42,27	44,2	212,91	1387,25	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 139
«Чесбурашка»

И. Генова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 10	II неделя						
завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,52	7,64	20,41	177,36	
	Батон (порциями)	40	3,2	0,4	19,68	95,2	
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	
	Чай с лимоном	180	0,18	0	12,24	50,4	
итого за завтрак			10,9	12,14	52,38	360,46	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Помидор свежий (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	12	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,6	5,9	9,2	102	
	Жаркое по-домашнему	200	9,27	14,08	16,69	231,57	
	Компот из сухофруктов	180	1,4	0	29	122	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	70	3,92	0,77	34,58	162,4	
итого за обед			18,74	20,85	91,37	629,97	
полдник	Суп молочный с вермишелью	200	4,41	5,44	15,86	126,08	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
	Печенье	40	2,3	2,7	21,3	103,4	
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	
итого за полдник			13,23	10,08	63,36	381,08	
Итого за 10 день:			45,87	46,47	220,68	1465,01	
Среднее значение за неделю:			39,114	41,078	183,914	1260,652	
Среднее значение за 10 дней:			40,431	41,5205	193,561	1307,068	

УТВЕРЖАЮ
Заведующий кафедрой
139 «Ч...»



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10	II неделя						
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,64	5,73	15,3075	133,02	264
	Батон	30	2,4	0,3	14,76	71,4	ТК
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5	ТК
	Чай с лимоном	180	0,18	0	12,24	50,4	504
итого за завтрак			8,22	10,13	42,3575	292,32	
2 завтрак	Фрукты	100	3	3,4	13,57	93,5	ТК
итого за 2 завтрак			3	3,4	13,57	93,5	
обед	Помидор свежий (порциями)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,24	5,31	8,28	91,8	152
	Жаркое по-домашнему	180	8,34	12,67	15,02	208,41	374
	Кисель	180	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	3,36	0,66	29,64	139,2	ТК
итого за обед			16,78	18,72	83,46	571,01	
полдник	Суп молочный с вермишелью	180	3,97	4,9	14,27	113,47	54-19к
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	1,68	0,33	14,82	69,6	ТК
	Печенье	30	1,73	2,03	15,97	77,55	-
	Чай черный	180	0,18	0	0,54	1,8	501
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	536
итого за полдник			11,66	8,76	51,5	319,42	
Итого за 10 день:			39,66	41,01	190,888	1276,25	
Среднее значение за неделю:			44,20	44,09	198,57	1355,99	
Среднее значение за 10 дней:			43,55	43,91	193,05	1333,54	