

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 60
 компенсирующего вида»
 Т.Г.Грегер
 14.04.2025г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша «Геркулес» жидкая	180	6	8	26	207	272
	Чай с сахаром	180			6	25	502
	Морковь с зеленым горошком и растительным маслом	50	1	5	3	60	437
	Бутерброд с маслом	35	2	3	16	103	100
итого за завтрак		445	9	16	51	395	
второй завтрак	Молоко кипяченое	180	5	4	8	87	534
итого за второй завтрак		180	5	4	8	87	
обед	Суп харчо со сметаной	180	6	14	24	247	15
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	50	1	5	2	59	17
	Картофельное пюре	130	3	6	23	157	434
	Гуляш из свинины	60	10	14	4	180	ТТК
	Компот из яблок с лимоном	180			18	73	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		650	23	40	88	801	
полдник	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1		34	123	527
	Булочка домашняя	60	6	8	35	240	583
итого за полдник		260	7	8	69	363	
ужин	Запеканка рисовая с творогом	150	18	15	25	315	322
	Джем фруктовый	50			34	133	413
	Фрукты	100			11	46	118
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	14	100	514
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		520	25	18	104	688	
Итого за день:		2055	69	86	320	2334	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша пшённая	160	7	11	30	238	264
	Какао с молоком	200	3	2	19	109	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	5	15	123	97
итого за завтрак		400	14	18	64	470	
второй завтрак	Кефир	200	6	6	8	118	535
итого за второй завтрак		200	6	6	8	118	
обед	Свекольник со сметаной	180	4	7	14	130	136
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	7	31	217	243
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	15	14	242	404
	Соус томатный	50		2	5	45	18
	Напиток морковно-яблочный	180			12	52	541
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		670	28	32	93	771	
полдник	Пряники	50	3	4	35	180	608
	Сок	200	1		20	92	537
итого за полдник		250	4	4	55	272	
ужин	Салат картофельный с огурцами солёными с луком репчатым и зелёным горошком	200	2	19	11	219	65
	Котлета рыбная	80	12	4	8	120	351
	Чай с сахаром	200			7	27	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Фрукты	100			11	46	118
итого за ужин		620	17	23	57	506	
Итого за день:		2140	69	83	277	2137	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	150	14	17	4	224	307
	Чай сладкий с молоком	180	2	1	14	74	506
	Бутерброд с маслом	35	2	3	16	103	100
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		465	18	21	45	447	
второй завтрак	Молоко кипячённое	200	5	4	9	96	534
итого за второй завтрак		200	5	4	9	96	
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	8	11	16	194	149
	Картофельное пюре	130	3	6	23	157	434
	Котлета мясная	70	15	20	9	273	386
	Огурец солёный	50	1		1	5	113
	Компот из сухофруктов	180			30	111	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		660	30	38	96	825	
полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2		24	112	537
	Булочка молочная	50	4	10	31	227	585
итого за полдник		250	5	10	55	339	
ужин	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	50	1	5	3	60	437
	Вареники ленивые с творогом	180	28	20	31	418	331
	Кисель	180			23	93	516
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		450	33	25	81	677	
Итого за день:		2025	91	98	282	2364	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша Дружба	150	7	7	30	215	268
	Какао с молоком	180	3	2	17	98	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	5	15	123	97
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		470	14	14	73	482	
второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	5	5	20	162	535
итого за второй завтрак		180	5	5	20	162	
обед	Суп харчо со сметаной	180	6	14	24	247	15
	Говядина тушёная с капустой	150	16	17	9	249	371
	Компот из яблок с лимоном	200			20	81	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		580	25	32	70	662	
полдник	Пряники	50	3	4	35	180	608
	Сок	200	1		20	92	537
итого за полдник		250	4	4	55	272	
ужин	Винегрет овощной	200	3	20	18	263	82
	Тефтели рыбные	80	11	2	6	84	355
	Чай с сахаром	200			7	27	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		520	17	22	51	468	
Итого за день:		2000	65	77	269	2046	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша ячневая	180	5	8	25	195	261
	Чай с сахаром	200			7	27	502
	Бутерброд с маслом	35	2	3	16	103	100
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		515	7	11	59	371	
второй завтрак	Молоко кипячённое	200	5	4	9	96	534
итого за второй завтрак		200	5	4	9	96	
обед	Суп картофельный с рыбой	180	9	5	24	176	156
	Голубцы с мясом и рисом	150	13	18	8	250	378
	Соус сметанный	50	1	7	2	79	451
	Компот из сухофруктов	180			30	111	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		610	26	31	81	701	
полдник	Напиток морковно-яблочный	200			14	57	541
	Булочка молочная	50	4	10	31	227	585
итого за полдник		250	4	10	45	284	
ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8	9	20	198	301
	Салат овощной с зелёным горошком	60	2	5	7	84	72
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	14	100	514
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		460	17	17	61	476	
Итого за день:		2035	59	73	255	1928	
Среднее значение за 1 неделю:		2051,00	70,60	83,40	280,60	2161,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша пшённая	150	6	10	29	223	264
	Чай с сахаром	180			6	25	502
	Бутерброд с маслом	35	2	3	16	103	100
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		465	8	13	62	397	
второй завтрак	Молоко кипячённое	200	5	4	9	96	534
итого за второй завтрак		200	5	4	9	96	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2	2	14	81	164
	Фрикадельки мясные для супов	30	6	7		88	175
	Плов из отварной курицы	180	13	10	40	340	411
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и зелёным горошком	50	1	5	2	59	ТТК
	Компот из сухофруктов	200	1		34	123	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		690	26	25	107	776	
полдник	Сок	200	1		20	92	537
	Булочка молочная	50	4	10	31	227	585
итого за полдник		250	5	10	51	319	
ужин	Пудинг творожный запечённый	150	22	13	23	301	325
	Соус сладкий	50	4	3	7	67	111
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	14	100	514
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	60	1	6	4	72	437
итого за ужин		480	34	25	68	634	
Итого за день:		2085	78	77	297	2222	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4	7	23	171	262
	Какао с молоком	180	3	2	17	98	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4	5	15	123	97
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		470	11	14	66	438	
второй завтрак	Кефир	200	6	6	8	118	535
итого за второй завтрак		200	6	6	8	118	
обед	Суп с клёцками	180	7	5	21	160	151
	Рагу овощное	150	2	6	17	135	201
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	15	14	242	404
	Компот из яблок с лимоном	200			20	81	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		660	26	27	89	703	
полдник	Напиток морковно-яблочный	200			14	57	541
	Пряники	60	4	4	41	216	608
итого за полдник		260	4	4	55	273	
ужин	Салат из свёклы с зелёным горошком	80	1	7	7	93	54
	Макаронные изделия отварные	180	4	4	27	161	297
	Тефтели рыбные	80	11	2	6	84	355
	Чай с сахаром	200			7	27	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		580	19	13	67	459	
Итого за день:		2170	66	64	285	1991	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	150	14	17	4	224	307
	Чай сладкий с молоком	200	2	2	15	83	506
	Бутерброд с маслом, с джемом	40	2	2	21	111	109
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	50	1	5	3	60	437
итого за завтрак		440	19	26	43	478	
второй завтрак	Молоко кипячённое	200	5	4	9	96	534
итого за второй завтрак		200	5	4	9	96	
обед	Рассольник ленинградский	180	5	9	4	114	139
	Капуста тушёная	130	3		15	72	428
	Котлета мясная	80	17	23	11	311	386
	Компот из сухофруктов	180			30	111	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		620	28	33	77	693	
полдник	Сок	200	1		20	92	537
	Булочка молочная	50	4	10	31	227	585
итого за полдник		250	5	10	51	319	
ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной	150	19	17	30	348	326
	Фрукты	100			11	46	118
	Кисель	180			23	93	516
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		470	22	17	84	581	
Итого за день:		1980	79	90	264	2167	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша манная жидкая	150				139	256
	Какао с молоком	180				98	508
	Бутерброд с маслом, сыром	40				123	97
	Фрукты	100				46	118
итого за завтрак		470				406	
второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	5	5	20	162	535
итого за второй завтрак		180	5	5	20	162	
обед	Борщ с капустой (квашеной) и с картофелем	200	4	7	9	119	133
	Картофельная запеканка с мясом	180	13	15	25	287	382
	Соус сметанный	50	1	7	2	79	451
	Компот из яблок с лимоном	180			18	73	528
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		660	21	30	71	643	
полдник	Напиток морковно-яблочный	200			14	57	541
	Коржик молочный	50	4	11	33	247	598
итого за полдник		250	4	11	47	304	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	4	3	23	134	297
	Суфле из кур	80	18	17	2	236	413
	Соус томатный	40		2	4	36	18
	Свёкла долькой	40	1		4	17	427
	Чай с сахаром	200			7	27	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		550	26	22	60	544	
Итого за день:		2110	68	81	259	2059	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша ячневая	150	4	7	21	163	261
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	14	100	514
	Бутерброд с маслом, с джемом	40	1	3	17	95	109
	Фрукты	100			11	46	118
итого за завтрак		470	9	13	63	404	
второй завтрак	Молоко кипячённое	180	5	4	8	87	534
итого за второй завтрак		180	5	4	8	87	
обед	Щи из св. капусты с картофелем	180	3	6	8	97	144
	Картофельное пюре	110	3	5	20	133	434
	Мясные ёжики в томатном соусе	80	15	14	13	235	462
	Компот из сухофруктов	180			30	111	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	115
итого за обед		600	24	26	88	661	
полдник	Сок	200	1		20	92	537
	Пряники	50	3	4	35	180	608
итого за полдник		250	4	4	55	272	
ужин	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	15	14	242	404
	Рис отварной	150	4	6	34	205	419
	Соус сметанный	50	1	7	2	79	451
	Чай с сахаром	180			6	25	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
итого за ужин		500	22	28	76	645	
Итого за день:		2000	64	75	290	2069	
Среднее значение за 2 недели:		2069,00	71,00	77,40	279,00	2101,60	
Среднее значение за 10 дней:		2060,00	70,80	80,40	279,80	2131,70	