

Меню приготавливаемых блюд
МБДОУ «Сосново-Озерский детский сад «Ласточка»

Затверждаю:
 Заведующая Ж.П. Рышкенова
 Приказ № 52 от 20.12.2021 г



Возрастная категория: 3-6 лет

1 неделя

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак 1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	4,69	6,23	34,35	204,64	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	5,16	23,06	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	
	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6	
	Сыр (порциями)	10	2,13	4,16	0	47,96	
	Итого завтрак 1		10,86	12,15	52,36	360,64	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Сухари сливочные	50	2,2	2,61	3,45	43,02	
	Вода питьевая	180	0	0	0	0	
	Итого завтрак 2		2,6	3,01	13,25	90,02	
Обед	Помидоры (порциями)	50	0,5	0,1	11,75	49,78	
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной и мясом отварным	200	0,82	3,2	17,08	99,84	
	Кнели говяжьи с рисом	80	6,5	5,8	6,5	104,2	
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	1,4	0,4	25,09	108,56	
	Кисель фруктовый	180	0,18	0,18	12,66	51,48	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	
	Хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8	71,2	
		Итого обед		19	21,22	91,58	630,59
	Полдник	Напиток лимонный	180	0	0	6,7	24,18
Пирожок печенный из дрожжевого теста (простой) с яйцом и рисом		80	8,17	9,3	32,5	246,5	
	Итого полдник		8,17	9,3	39,2	270,68	
Итого за первый день			40,63	45,68	196,39	1351,93	
День 2							
Завтрак 1	Каша вязкая ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	5,68	5,12	25,05	165,53	

	Чай с молоком	180	1,3	1,4	14,27	72,46
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5
	Итого завтрак 1		10,96	12,36	52,22	360,47
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	5,18	24,94
	Печенье	30	1,89	2,86	8,24	65,24
	Итого завтрак 2		2,79	3,04	13,42	90,18
Обед	Огурец свежий (порциями)	50	0,35	0,05	10,95	45,65
	Суп крестьянский со сметаной и мясом отварным	200	0,85	5,08	17,24	118,08
		5	0,1	1,5	0,2	14,67
		20	3,82	3,4	0	45,38
	Мясо отварное	75	5,8	4,1	0,3	61,3
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	2,07	4,52	33,8	182,02
	Компот из изюма	180	0,14	0	10,6	42,96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8	71,2
	Итого обед		18,81	21,19	91,34	629,64
Полдник	Омлет натуральный	110	8,13	7,8	12,81	140,86
	Напиток грушевый	180	0	0	26,84	128,16
	Итого полдник		8,13	7,8	39,65	269,02
Итого за второй день			40,69	44,39*	196,63	1349,31
День 3						
Завтрак 1	Каша жидкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	4,59	6,17	29,42	186,21
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6
	Сыр (порциями)	10	2,13	4,16	0	47,96
	Итого завтрак 1		10,82	12,09	52,47	360,21
Завтрак 2	Банан	100	2,5	2,7	14,02	90,38
	Итого завтрак 2		2,5	2,7	14,02	90,38
Обед	Рыба соленая (порциями)	50	2,5	4,3	0	48,7
	Суп гороховый с мясом отварным	200	1,02	4,73	19,53	126,72
		20	3,82	3,4	0	45,38
	Жаркое по-домашнему	230	5,37	6,19	36,4	224,28
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,1	65,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38

	Хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8	71,2
	<i>Итого обед</i>		<i>18,89</i>	<i>21,16</i>	<i>90,28</i>	<i>630,06</i>
Полдник	Напиток яблочный	180	0	0	26,23	124,82
	Ватрушка с творогом	80	7,84	9,02	12,1	143,24
	<i>Итого полдник</i>		<i>7,84</i>	<i>9,02</i>	<i>38,33</i>	<i>268,06</i>
Итого за третий день			40,05	44,97	195,10	1348,71
День 4						
Завтрак 1	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,71	6,53	34,15	214,67
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	5,16	23,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5
	<i>Итого завтрак 1</i>		<i>10,75</i>	<i>12,39</i>	<i>52,21</i>	<i>360,21</i>
Завтрак 2	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
	Пряники	30	1,83	2,94	5,77	51,9
	Вода питьевая	180	0	0	0	0
	<i>Итого завтрак 2</i>		<i>2,63</i>	<i>3,14</i>	<i>13,27</i>	<i>89,9</i>
Обед	Горошек зеленый (порциями)	50	1,6	0,1	3,3	21,5
	Свекольник со сметаной и мясом	200	1,1	6,06	19,1	108,34
	отварным	5	0,1	1,5	0,2	14,67
		20	3,82	3,4	0	45,38
	Плов с мясом	230	5,84	7,1	36,4	265,06
	Компот из кураги	180	0,7	0	13,2	55,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8	71,2
	<i>Итого обед</i>		<i>18,84</i>	<i>20,7</i>	<i>90,45</i>	<i>630,13</i>
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	23,04	162,16
	Напиток из шиповника	180	2,51	3,7	16,21	108,08
	<i>Итого полдник</i>		<i>8,11</i>	<i>9,1</i>	<i>39,25</i>	<i>270,24</i>
Итого за четвертый день			40,33	45,33	195,18	1350,48
День 5						
Завтрак 1	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	4,37	6,18	23,14	161,87
	Чай с молоком	180	1,67	1,19	5,82	38,27
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6
	Конфета шоколадная	20	0,8	3,26	10,8	75,04
	<i>Итого завтрак 1</i>		<i>10,82</i>	<i>12,37</i>	<i>52,61</i>	<i>360,16</i>

Завтрак 2	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Вафли	30	2,17	2,84	3,07	43,07
	Вода питьевая	180	0	0	0	0
Итого завтрак 2			2,57	3,14	13,37	90,07
Обед	Огурец свежий (порциями)	50	0,35	0,05	10,95	45,65
	Щи из свежей капусты со сметаной и	200	1,28	1,15	18,01	101,91
		5	0,1	1,5	0,2	14,67
	мясом отварным	20	3,82	3,4	0	45,38
	Котлета рыбная	80	5,52	2,04	4,4	116,34
	Картофельное пюре	150	1,8	10,16	27,58	138,21
	Кисель ягодный	180	0,15	0,17	11,34	48,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8	71,2
Итого обед			18,7	21,01	90,73	630,24
Полдник	Какао с молоком	180	6,03	4,2	17,15	130,1
	Булочка дорожная	100	2,17	4,82	22,01	140,05
Итого полдник			8,2	9,02	39,16	270,15
Итого за пятый день			40,29	45,54	195,87	1350,62
Среднее значение за неделю			40,398	45,166	195,834	1350,21

2 неделя

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак 1	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	4,37	6,18	23,14	161,87
	Чай с молоком	180	1,67	1,19	5,82	38,27
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6
	Конфета шоколадная	20	0,8	3,26	10,8	75,04
Итого завтрак 1			10,82	12,37	52,61	360,16
Завтрак 2	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Вафли	30	2,17	2,84	3,07	43,07
	Вода питьевая	180	0	0	0	0
Итого завтрак 2			2,57	3,14	13,37	90,07
Обед	Горошек зеленый (порциями)	50	1,6	0,1	3,3	21,5
	Суп с клецками и картофелем со сметаной и	200	0,82	3,2	17,08	99,84
		5	0,1	1,5	0,2	14,67

	мясом отварным	20	3,82	3,4	0	45,38
	Капуста тушеная с мясом	230	6,21	10,27	39,35	273,45
	Компот из кураги	180	0,7	0	13,2	55,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8	71,2
	Итого обед		18,93	21,01	91,38	630,02
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	23,04	162,16
	Напиток из шиповника	180	2,51	3,7	16,21	108,08
	Итого полдник		8,11	9,1	39,25	270,24
Итого за первый день			40,43	45,62	196,61	1350,49
День 2						
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	200	2,76	0,67	37,49	167,51
	Молоко кипяченое	180	4,07	5,94	1,84	70,16
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5
	Итого завтрак 1		10,81	12,45	52,23	360,15
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	5,18	24,94
	Печенье	30	1,89	2,86	8,24	65,24
	Итого завтрак 2		2,79	3,04	13,42	90,18
Обед	Кукуруза консервированная (порциями)	50	0,57	0,09	3,72	27,65
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	2,35	7,21	17,24	118,08
	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом	230	10,13	10,83	41,34	321,81
	Компот из изюма	180	0,14	0	10,6	42,96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8	71,2
	Итого обед		18,87	20,67	91,15	630,08
Полдник	Пирожок печенный с повидлом	80	4,96	8,05	35,16	235,01
	Напиток брусничный	180	3,21	0,78	4,14	35,12
	Итого полдник		8,17	8,83	39,3	270,13
Итого за второй день			40,64	44,99	196,1	1350,54
День 3						
Завтрак 1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	4,69	6,23	34,35	204,64
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	5,16	23,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38

	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6
	Сыр (порциями)	10	2,13	4,16	0	47,96
	Итого завтрак 1		10,86	12,15	52,36	360,64
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Сухари сливочные	50	2,2	2,61	3,45	43,02
	Вода питьевая	180	0	0	0	0
	Итого завтрак 2		2,6	3,01	13,25	90,02
Обед	Рыба соленая (порциями)	50	2,5	4,3	0	48,7
	Суп гречневый с мясом отварным	200	1,04	4,75	19,71	126,43
	Голубцы ленивые с подливой	230	5,43	5,97	37,01	224,02
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,1	65,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8	71,2
	Итого обед		18,97	20,96	91,07	629,51
Полдник	Напиток яблочный	180	0	0	26,23	124,82
	Ватрушка с творогом	80	7,84	9,02	12,1	143,24
	Итого полдник		7,84	9,02	38,33	268,06
Итого за третий день			93,87	45,14	195,01	1348,23
День 4						
Завтрак 1	Каша вязкая ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	5,68	5,12	25,05	165,53
	Чай с молоком	180	1,3	1,4	14,27	72,46
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0,05	37,5
	Итого завтрак 1		10,96	12,36	52,22	360,47
Завтрак 2	Банан	100	2,5	2,7	14,02	90,38
	Итого завтрак 2		2,5	2,7	14,02	90,38
Обед	Помидоры (порциями)	50	0,5	0,1	11,75	49,78
	Суп фасолевый со сметаной	200	1,87	4,2	30,08	112,84
	мясом отварным	5	0,1	1,5	0,2	14,67
	Рыба припущенная	20	3,82	3,4	0	45,38
	Рис отварной	80	4,73	2,74	1,32	79,36
	Компот из кураги	150	1,5	6,57	15,75	152,18
	Хлеб пшеничный	180	0,7	0	13,2	55,6
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,94	7,45	48,38
		Хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8

	<i>Итого обед</i>		<i>18,9</i>	<i>21,05</i>	<i>90,55</i>	<i>629,39</i>
Полдник	Напиток грушевый	180	0	0	26,84	128,16
	Булочка сахарная	100	7,84	5,17	10,82	132,02
	<i>Итого полдник</i>		<i>7,84</i>	<i>5,17</i>	<i>37,66</i>	<i>260,18</i>
Итого за четвертый день			40,2	41,28	194,45	1340,42
День 5						
Завтрак 1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	4,67	6,17	29,06	186,12
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38
	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6
	Сыр (порциями)	10	2,13	4,16	0	47,96
	<i>Итого завтрак 1</i>		<i>10,9</i>	<i>12,09</i>	<i>52,11</i>	<i>360,12</i>
Завтрак 2	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
	Пряники	30	1,83	2,94	5,77	51,9
	Вода питьевая	180	0	0	0	0
	<i>Итого завтрак 2</i>		<i>2,63</i>	<i>3,14</i>	<i>13,27</i>	<i>89,9</i>
Обед	Огурцы соленые (порциями)	50	0,22	0,7	1,7	13,7
	Суп рисовый с мясом отварным	200 20	0,78 3,82	1,15 3,4	28,47 0	115,11 45,38
	Бефстроганов из печени	80	6,21	2,46	2,14	118,63
	Каша перловая рассыпчатая со сливочным маслом	150	2,04	10,18	25,06	170,27
	Компот из консервированных плодов	180	0,13	0,16	15,54	57,41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	38,38
	Хлеб ржаной	20	3,4	1,6	10,8	71,2
		<i>Итого обед</i>		<i>18,88</i>	<i>20,59</i>	<i>91,16</i>
Полдник	Какао с молоком	180	6,03	4,2	17,15	130,1
	Булочка дорожная	100	2,17	4,82	22,01	140,05
	<i>Итого полдник</i>		<i>8,2</i>	<i>9,02</i>	<i>39,16</i>	<i>270,15</i>
Итого за пятый день			40,61	44,84	195,7	1350,25
Среднее значение за неделю			51,15	44,37	156,43	1347,99