

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Буратино» Хвастовичского района Калужской области



Утверждаю
Заведующая МКДОУ д-с «Буратино»
Л.Т. Ефремкина
Приказ № 38 от 10.04. 2024 года

Менюготавливаемых блюд
для организации питания детей
от 3 до 7 лет
С 10,5 часовым пребыванием в ДОУ

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.– М.:ДеЛи принт, 2019.– 628 с.

Неделя первая

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак 8:30-8:50							
	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	5,43	4,23	33,38	193,0	172
	Печенье	25	2,3	2,2	22,7	125,1	б/н
	Какао напиток на молоке с сахаром	200	4,1	3,5	17,33	118,8	397
итого за завтрак		425	11,83	9,93	73,41	436,9	
Второй завтрак 10:30	Сок	200	1	0,00	20,2	85,2	399
Обед 12:00-12:30							
	Огурец порционно (по сезону)	50	0,42	0,06	1,14	6,78	б/н
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,38	7,20	13,4	136	67
	Картофель тушеный с мясом	200	7,5	5,3	14,66	227,27	54
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8	431
	Хлеб ржаной	50	1,15	0,4	21,65	93	б/н
Итого за обед		700	10,6	12,96	67,25	574,85	
Уплотнённый Полдник 16:15-16:30							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	4,83	4,45	71,25	295	414
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	б/н
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	394
итого за полдник		370	7,59	4,83	96,85	442,14	
Итого за день		1695	31,02	27,72	257,71	1539,09	

Неделя первая

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак 8:30-8:50							
	Макароны с сыром со сливочным маслом	150	3,2	5,5	11,5	98	204
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3,03	2,65	15,7	118	395
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	2
итого за завтрак		398	7,98	12,95	43,2	335,22	
Второй завтрак 10:30	Фрукты/ яблоко	100	0,3	0,3	7,41	35,3	б/н
Обед 12:00-12:30	Суп рыбный с консервами	200	8,60	8,40	14,33	167	38
	Овощное рагу с мясом	200	2,23	4,04	10,16	86,67	361
	Хлеб ржаной	50	1,15	0,4	21,65	93	376
	Кисель	200	5,4	6,2	7,9	113,9	
итого за обед		650	17,38	19,04	54,04	460,57	
Уплотнённый Полдник 16:15-16:30	Крокеты манные с повидлом	150	7,68	5,78	40,84	246	198
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	341
итого за полдник		350	7,88	5,88	51,84	287	
Итого за день		1498	33,54	38,17	156,49	1118,09	

Неделя первая

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак 8:30-8:50							
	Каша геркулесовая на молоке	200	6,7	9,7	24,4	211,0	188
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	393
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	2
итого за завтрак		428	11,12	16,84	54,71	419,22	
10:30 фрукты	Фрукты/банан	110	1,5	0,5	21	96	б/н
Обед 12:00-12:30	Салат свекольный	50	0,58	3,48	7,39	39,33	83
	Суп фасолевый на мясном бульоне со сметаной	200	4,4	4,2	13,05	108	81
	Плов с курицей	200	20,04	16,06	53,73	400,1	165
	Хлеб ржаной	50	1,15	0,4	21,65	93	б/н
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8	431
Итого за обед		700	26,32	24,14	112,22	752,23	
Уплотнённый Полдник 16:15-16:30							
	Ватрушка с повидлом	150/25	10,77	10,05	92,1	480,42	445
	Напиток из натурального сока	200	0,04	0,00	24,76	94,20	393
итого за полдник		375	10,81	10,05	116,86	574,62	
Итого за день	Всего:	1613	49,75	51,53	212,69	1842,07	

Неделя первая

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак 8:30-8:50							
	Омлет натуральный	150	9,7	10,04	1,14	149	214
	Кофейный напиток на молоке	200	3,03	2,65	15,7	118	395
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	2
Итого за завтрак		398	14,48	17,49	32,84	386,22	
10:30 фрукты	Зефир	50	0,5	0,00	40	163	б/н
Обед 12:00-12:30	Кукуруза консервированная	60	1,72	3,71	4,92	59,58	12
	Борщ со сметаной	200	5,48	8,8	12,3	131	57
	Тефтеля рыбная	80	11	6,4	7,74	104	256
	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	116,4	321
	Хлеб ржаной	50	1,15	0,4	21,65	93	б/н
	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	392
Итого за обед		740	22,49	24,26	94,02	598,18	
Уплотнённый Полдник 16:15-16:30							
	Пудинг творожный со сливочным маслом и сахаром	100	11,8	8,7	12,9	205,7	240
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	41	391
Итого за полдник	Всего:	300	12	8,8	23,9	61,57	
Итого за день		1488	49,47	50,55	190,76	1208,97	

Неделя первая

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак 8:30-8:50							
	Каша манная на молоке со сливочным маслом и сахаром	200	4,56	9	17	144	112
	Какао-напиток на молоке	200	4,1	3,5	17,33	118,8	397
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/8/12	5,04	11,20	16	215	1
итого за завтрак		460	13,7	23,7	50,33	477,8	
10:30	Фрукты/апельсин	100	0,7	0,2	6,1	32,3	б/н
Обед 12:00-12:30							
	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	200	6,38	6,74	22,4	156	102
	Котлета паровая из куриного мяса	75	12,44	9,24	12,56	183,0	306
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	200
	Хлеб ржаной	50	1,15	0,4	21,65	93	б/н
	компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8	431
Итого за обед		705	23,72	21,87	83,83	666,6	
Уплотнённый Полдник 16:15-16:30							
	Плов сладкий с изюмом и сливочным маслом	150	2,2	6,8	33,00	203	209
	Кисель	200	5,4	6,2	7,9	113,9	376
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	б/н
итого за полдник		390	10,24	13,36	56,3	423,04	
Итого за день		1655	48,36	59,13	196,56	1599,74	

Неделя вторая

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак 8:30-8:50							
	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом и сахаром	200	8,98	9,37	25,51	262,68	184
	Печенье	25	2,3	2,2	22,7	12,51	б/н
	Какао-напиток на молоке	200	4,1	3,5	17,33	118,8	397
итого за завтрак		425	15,38	15,07	65,54	506,58	
10:30 сок фрукты	Сок	200	1	0,00	20,2	85,2	399
Обед 12:00-12:30	Зеленый горошек	60	1,78	3,1	3,74	50,16	10
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	10,1	5,4	20,0	163,6	77
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	16,55	26,4	17,23	312	286
	Хлеб ржаной	50	1,15	0,4	21,65	93	б/н
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8	431
Итого за обед		710	29,73	35,3	89,12	773,16	
Уплотнённый Полдник 16:15-16:30							
	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	3,2	5,5	11,5	98	204
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	б/н
	Чай сахаром, лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	394
итого за полдник		370	5,96	5,88	37,1	245,14	
Итого за день	Всего:	1705	52,07	56,25	211,96	1610,08	

Неделя вторая

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак 8:30-8:50							
	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом и сахаром	200	6,7	9,7	24,4	211,0	188
	Кофейный напиток на молоке	200	3,03	2,65	15,7	118	395
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	2
итого за завтрак		448	11,48	17,15	56,1	448,22	
10:30 сок фрукты	Фрукты/яблоко	100	0,3	0,3	7,41	35,3	б/н
Обед 12:00-12:30							
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	2,95	10,18	95,74	82
	Суфле из говяжьей печени	130	10,2	13	25	194	9
	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	116,4	321
	Хлеб ржаной	50	1,15	0,4	21,65	93	б/н
	Напиток на натуральном соке	200	0,04	0,00	24,76	94,20	393
Итого за обед		730	17,87	21,3	104,24	593,34	
Уплотнённый Полдник 16:15-16:30							
	Омлет	150	9,7	10,04	1,14	149	214
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	391
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	б/н
итого за полдник		390	12,54	10,5	27,54	148,63	
Итого за день	Всего:	1668	42,19	49,25	195,29	1225,49	

Неделя вторая

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак 8:30-8:50							
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом и сахаром	200	5,43	4,23	33,38	193,0	172
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	393
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22	2
итого за завтрак		428	9,85	11,37	63,69	401,22	
10:30	Фрукты/банан	110	1,5	0,5	21	96	б/н
Обед 12:00-12:30							
	Салат свекольный	50	0,58	3,48	7,39	39,33	83
	Суп с клёцками на мясном бульоне со сметаной	200	5,1	1,72	16,9	114,24	45
	Капуста тушёная с мясом кур	180	3,2	5,28	24,75	120,0	144
	Хлеб ржаной	50	1,15	0,4	21,65	93	б/н
	компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8	431
Итого за обед		680	10,18	10,88	97,97	478,37	
Уплотнённый Полдник 16:15-16:30							
	Пряник	40	2,6	3	28,8	152,6	б/н
	Кисель	200	5,4	6,2	7,9	113,9	376
итого за полдник		240	8	9,2	36,7	266,5	
Итого за день		1458	29,53	36,18	219,36	1242,09	

Неделя вторая

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак 8:30-8:50							
	Каша пшенная молочная со сливочным маслом и сахаром	200	4,65	6,48	38,2	203	189
	Какао-напиток на молоке	200	4,1	3,5	17,33	118,8	397
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/8/12	5,04	11,20	16	215	1
Итого завтрак		460	13,79	21,18	71,53	536,8	
10:30 фрукты	Йогурт	150	5,15	4,01	8,7	90	б/н
Обед 12:00-12:30							
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,38	7,20	13,4	136	67
	Котлета рыбная со сметанным соусом гречневым гарниром	80/30/150	11/0,42/4,83	6,4/1,22/4,45	1,76/7,74/71,25	104/22,2/295	374/256/414
	Хлеб ржаной	50	1,15	0,4	21,65	93	б/н
	Напиток на натуральном соке	200	0,04	0,00	24,76	94,20	393
Итого обед		710	18,82	19,67	140,56	622	
Уплотнённый Полдник 16:15-16:30	Ленивые вареники с творогом, со сливочным маслом и сахаром	100	16,74	8,22	16,37	266,09	229
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41	391
Итого полдник	Всего:	300	16,94	8,32	27,37	307,09	
Итого за день		1620	54,7	153,18	248,16	1555,89	

Неделя вторая

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак 8:30-8:50							
	Каша «Дружба» со сливочным маслом и сахаром	200	4,28	10,1	26	223	169
	Кофейный напиток на молоке	200	3,03	2,65	15,7	118	395
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/8/12	5,04	11,20	16	215	1
Итого за завтрак		460	12,35	23,95	57,7	556	57
10:30 фрукты	Конфета	30	1,2	7,9	17,8	147	83
Обед 12:00-12:30	Салат из свеклы	50	0,58	3,48	7,39	39,33	94
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,80	276
	Жаркое по – домашнему с куриным мясом	200	9,32	10,86	28,56	353	б/н
	Хлеб ржаной	50	1,15	0,4	21,65	93	431
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8	
Итого обед		700	13,35	17,01	87,71	680,93	
Уплотнённый Полдник 16:00-16:30							
	Булочка домашняя	100	1,22	1,22	30,8	135,96	186
	Напиток на натуральном соке	200	0,04	0,00	24,76	94,20	393
Итого полдник		300	1,26	1,22	55,56	230,16	
Итого за день	Всего:	1490	28,16	50,08	218,77	161,09	

Среднее значение за 10 дней содержания белков, жиров, углеводов и энергетическая ценность составляет:

Белки – 42;

Углеводы – 210;

Жиры – 47;

Энергетическая ценность – 1459;

Масса порции – 1589;