Согласовано
на Совете по питанию
от 30.12.2021г. № 4

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с №22
_____ М.Г. Тимошенко
приказ 30.12.2021г № 144

Меню приготавливаемых блюд(осенне-зимний период)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет (10,5 часов)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	ФРУКТОВЫЙ ПЛОВ	173	3.9	2.0	47.1	221.0	422
	БУТЕРБРОД (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ)	20/7	1.6	5.9	10.1	93.7	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.0	24.4	430
итого за завтрак		**400**	**5.5**	**7.9**	**63.2**	**339.1**	
II завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	442
итого за II завтрак		**200**	**1.0**	**0.2**	**19.8**	**85.8**	
обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2.9	6.0	13.4	123.0	57
	КУРА ОТВАРНАЯ В СОУСЕ	40/30	9.8	12.9	5.7	157.7	312
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.0	3.0	19.1	113.6	321
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	134
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	126
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	9.5	40.9	396
итого за обед		**653**	**19.5**	**22.5**	**71.4**	**548.2**	

полдник	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.2	5.7	23.5	165.9	189
	БУБЛИКИ	25	1.9	1.3	13.4	73.5	137
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.5	2.9	10.9	82.7	397
итого за полдник		**425**	**11.6**	**9.9**	**47.8**	**322.1**	
Итого за день:			**37.7**	**40.4**	**202.6**	**1 295.3**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**N рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 1 День 2							
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	6.5	6.6	22.0	169.7	413
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ)	25/7/16	5.8	10.8	12.3	164.1	3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.0	24.2	430
итого за завтрак		**448**	**12.4**	**17.3**	**40.3**	**358.0**	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	146
итого за II завтрак		**150**	**0.6**	**0.6**	**14.7**	**70.5**	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.8	7.3	14.1	133.9	82
	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11.5	10.4	12.6	172.1	273
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	5.4	9.8	100.2	132
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	134

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	128
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	5.8	23.3	402
итого за обед		**662**	**23.8**	**23.5**	**70.5**	**564.2**	
полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	21.3	16.5	27.2	325.3	225
	КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435
итого за полдник		**375**	**27.1**	**21.5**	**35.2**	**431.3**	
Итого за день:			**63.6**	**62.8**	**155.9**	**1 400.4**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**N рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 1 День 3							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	200	6.4	6.0	23.3	169.1	92
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/7	2.0	6.0	12.3	105.8	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.6	11.8	81.7	395
итого за завтрак		**432**	**11.6**	**14.6**	**47.5**	**356.6**	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	146
итого за II завтрак		**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47.0**	
обед	СУП-РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	4.9	12.4	103.2	76

	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14.1	15.2	18.3	241.0	276
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	50	0.8	2.0	4.3	38.4	33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	134
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	127
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	5.8	23.3	402
итого за обед		**708**	**20.8**	**22.6**	**67.0**	**530.7**	
полдник	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	14.2	4.4	8.5	128.5	247
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	126
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	6.1	25.2	393
	ПРЯНИКИ	55	3.3	2.6	41.3	201.3	138
итого за полдник		**340**	**18.7**	**7.1**	**63.3**	**390.6**	
Итого за день:			**51.5**	**44.7**	**187.6**	**1 324.9**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**N рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 1 День 4							
завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	153	11.8	12.3	3.7	169.7	215
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ)	25/7/16	5.8	10.8	12.3	164.1	3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.0	24.4	430

итого за завтрак		**401**	**17.6**	**23.0**	**22.0**	**358.2**	
II завтрак	РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	437
итого за II завтрак		**200**	**5.8**	**5.0**	**8.4**	**108.0**	
обед	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ	200	4.5	7.3	12.0	124.8	110
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	70/30	11.9	11.1	14.8	191.9	286
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	6.4	2.5	41.1	210.8	206
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	134
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	128
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	9.5	40.9	396
итого за обед		**702**	**28.1**	**21.7**	**110.5**	**726.8**	
полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	125/25	25.2	16.3	52.8	438.7	231
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	4.5	8.6	93.3	400
итого за полдник		**330**	**30.4**	**20.8**	**61.4**	**532.0**	
Итого за день:			**81.9**	**70.5**	**202.3**	**1 725.0**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**N рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 1 День 5							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.6	5.8	25.5	177.2	112

	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/7	2.0	6.0	12.3	105.8	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0.0	7.0	29.0	432
итого за завтрак		**432**	**8.9**	**11.8**	**44.9**	**312.0**	
II завтрак	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	190	1.0	0.2	18.2	66.0	445
итого за II завтрак		**190**	**1.0**	**0.2**	**18.2**	**66.0**	
обед	СУП-СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2.6	6.0	13.6	122.2	77
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРОЙ	200	12.9	15.2	19.5	243.5	299
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	41
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	134
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	127
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	9.5	40.9	396
итого за обед		**708**	**20.1**	**21.8**	**69.6**	**538.0**	
полдник	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	28.1	15.2	16.8	335.8	267
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА	60	1.7	2.1	4.1	41.6	46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	126
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	6.1	25.2	393
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	146
итого за полдник		**495**	**31.4**	**17.8**	**44.3**	**485.2**	
Итого за день:			**61.4**	**51.6**	**177.0**	**1 401.2**	

Прием	**Наименование блюда**	**Вес**	**Пищевые вещества**		**Энергети-**	**N**

пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая ценность	рецептуры
Неделя 2 День 1							
завтрак	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	213
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	4.6	3.0	20.9	127.2	414
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	47
	БУТЕРБРОД (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ)	20/7	1.6	5.9	10.1	93.7	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.0	24.4	430
итого за завтрак		**417**	**12.3**	**18.0**	**41.1**	**367.7**	
II завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	442
итого за II завтрак		**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	
обед	СУП-СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2.6	6.0	13.6	122.2	77
	ПЛОВ С МЯСОМ	200	15.2	15.3	35.5	315.6	265
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.2	2.1	2.0	32.9	40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	134
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	126
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	9.5	40.9	396
итого за обед		**713**	**22.8**	**24.0**	**84.3**	**624.7**	
полдник	КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	6.5	6.6	22.0	169.7	413
	БАТОН	25	1.9	0.2	11.9	57.7	123
	ПОВИДЛО	15	0.1	0.0	9.9	39.8	2
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.5	2.9	10.9	82.4	397

итого за полдник		**440**	**12.0**	**9.7**	**54.7**	**349.7**	
Итого за день:			**48.2**	**51.8**	**200.3**	**1 428.1**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**N рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 2							
завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.2	5.7	23.5	165.9	189
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ)	25/7/16	5.8	10.8	12.3	164.1	3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.0	24.4	430
итого за завтрак		**448**	**12.1**	**16.5**	**41.8**	**354.3**	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	146
итого за II завтрак		**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47.0**	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2.9	5.5	15.4	120.8	85
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	12.5	13.9	23.2	244.8	309
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	134
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	128
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	5.8	23.3	402
итого за обед		**672**	**20.5**	**19.9**	**77.6**	**547.2**	
полдник	ПИРОЖНОЕ ТВОРОЖНОЕ "ТОНЯ"	150	23.0	14.9	36.1	353.0	237
	КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435

итого за полдник		**350**	**28.8**	**19.9**	**44.1**	**459.0**	
Итого за день:			**61.8**	**56.6**	**173.3**	**1 407.5**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**N рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 3							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	5.7	5.7	23.9	166.0	98
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/7	2.0	6.0	12.3	105.8	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.6	11.8	81.7	395
итого за завтрак		**432**	**10.9**	**14.3**	**48.1**	**353.5**	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	146
итого за II завтрак		**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47.0**	
обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	6.6	9.1	14.2	161.2	57
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/30	18.9	9.1	4.8	202.3	261
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.0	3.0	19.1	113.6	321
	СОЛЕНЫЙ ПОМИДОР	50	0.5	0.0	1.2	6.8	42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	134
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	127
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	5.8	23.3	402
итого за обед		**738**	**33.1**	**21.7**	**71.2**	**631.9**	

полдник	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО "ПОЛЬСКИ"	80	12.9	5.5	3.7	115.3	254
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	126
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	6.1	25.2	393
	ЗЕФИР	55	0.4	0.1	42.6	173.9	156
итого за полдник		**350**	**14.5**	**5.7**	**59.9**	**350.0**	
Итого за день:			**58.9**	**42.0**	**189.0**	**1 382.5**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**N рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 4							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	200	6.4	5.8	22.9	165.4	94
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/7	2.0	6.0	12.3	105.8	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.0	24.4	430
итого за завтрак		**432**	**8.5**	**11.8**	**41.3**	**295.6**	
II завтрак	РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	437
итого за II завтрак		**200**	**5.8**	**5.0**	**8.4**	**108.0**	
обед	СУП РИСОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5.5	8.3	16.4	159.3	87
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11.5	10.4	12.6	172.1	272
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2.4	4.9	13.4	105.3	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	134

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	128
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	9.5	40.9	396
итого за обед		**662**	**23.9**	**24.2**	**80.2**	**612.3**	
полдник	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	90	8.5	6.3	58.0	319.9	454
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	4.5	8.6	93.3	400
итого за полдник		**270**	**13.7**	**10.8**	**66.7**	**413.2**	
Итого за день:			**51.9**	**51.8**	**196.5**	**1 429.0**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**N рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 5							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6.6	6.1	21.2	161.9	96
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/7	2.0	6.0	12.3	105.8	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0.0	7.0	29.0	432
итого за завтрак		**432**	**8.8**	**12.1**	**40.5**	**296.8**	
II завтрак	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	190	1.0	0.2	18.2	66.0	445
итого за II завтрак		**190**	**1.0**	**0.2**	**18.2**	**66.0**	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6.0	7.3	11.9	130.0	80
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15.0	13.4	20.7	247.1	298
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.7	75.5	134
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	127

	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	9.5	40.9	396
итого за обед		**657**	**25.1**	**21.3**	**67.8**	**540.9**	
полдник	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	8.2	6.0	1.0	91.0	60
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.6	2.9	15.8	97.9	321
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	126
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	6.1	25.2	393
	ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	153
итого за полдник		**435**	**13.2**	**10.4**	**61.3**	**391.3**	
Итого за день:			**48.1**	**44.0**	**187.8**	**1 294.9**	
Среднее значение за период:			56.5	51.6	187.2	1 408.9	