Согласовано
На Совете по питанию
от 22.02.2022 г. № 1

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с № 22
_____М.Г. Тимошенко
приказ 22.02.2022 г. № 60

Меню приготавливаемых блюд (весенний период)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	ПЛОВ СЛАДКИЙ С ИЗЮМОМ	120	2,3	2,9	34,9	176,1	417
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/8	2,0	7,1	13,3	127,3	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,0	24,4	430
Итого за завтрак		**333**	**4,5**	**10,0**	**54,3**	**327,8**	
II завтрак	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	1.0	1.2	27.1	123.9	4
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0.0	0.0	20.0	79.8	442
Итого за II завтрак		**225**	**1.0**	**1.2**	**47.0**	**203.7**	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5.8	2.2	19.3	119.9	99
	БЕФСТРОГАНЫ ИЗ МЯСА	70	13.0	14.0	3.5	195.5	375
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	90	3.8	2.9	24.0	136.5	331
	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0.8	3.1	7.8	62.2	50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.4	18.5	88.8	3
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	8.9	39.0	396
Итого за обед		**657**	**28.4**	**22.8**	**111.5**	**772.5**	
полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	17.4	9.5	26.5	260.9	219
	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.3	4.5	14.3	120.0	397
Итого за полдник		**280**	**22.7**	**14.0**	**40.8**	**381.0**	
Итого за день:			**56.5**	**48.0**	**253.5**	**1 685.0**	

Прием пищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.7	6.2	20.2	159.8	189
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/8	2.0	7.1	13.3	127.3	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.4	3.6	13.7	106.3	395
Итого за завтрак		**363**	**12.2**	**16.9**	**47.2**	**393.4**	
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	3.1	3.7	15.1	111.7	57
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	22.8	7.8	4.7	204.5	267
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1.7	3.2	9.2	73.4	30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.4	18.5	88.8	3
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.0	0.0	18.9	75.6	442
Итого за обед		**597**	**32.6**	**15.4**	**95.8**	**684.6**	
полдник	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	13.0	15.7	0.7	196.4	60
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.2	4.8	16.6	122.4	321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10	0.2	0.0	6.3	27.7	393
Итого за полдник		**370**	**16.4**	**20.5**	**23.6**	**346.5**	
Итого за день:			**61.6**	**53.2**	**176.4**	**1 471.5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	45	5.0	4.5	0.3	61.3	213
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0.9	3.0	1.9	37.8	45
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ)	25/8/8	3.9	9.3	13.3	154.7	1
	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.3	4.5	14.3	120.0	397
Итого за завтрак		**296**	**15.0**	**21.2**	**29.8**	**373.8**	
II завтрак	КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435
	БУБЛИК	25	0.0	0.0	0.0	0.0	137
Итого за II завтрак		**205**	**5.2**	**4.5**	**7.2**	**95.4**	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	6.0	8.5	27.1	208.4	85
	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	150	16.3	16.2	13.9	268.1	351
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.4	18.5	88.8	3
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	10.2	40.6	380
Итого за обед		**597**	**27.2**	**25.3**	**99.2**	**736.4**	
полдник	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.9	7.0	19.7	166.6	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	430
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	146
Итого за полдник		**430**	**6.4**	**7.4**	**35.5**	**238.0**	
Итого за день:			**53.9**	**58.4**	**171.6**	**1 443.6**	

Прием пищи	Наименован иеблюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	6.4	4.7	23.6	170	93
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/8	2.0	7.1	13.3	25/8	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	180	430
Итого за завтрак		**383**	**8.5**	**11.8**	**42.9**	**314.8**	
II завтрак	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3.0	3.8	29.2	40	4
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН-НЫЙ	180	0.0	0.0	3.5	180	435
Итого за II завтрак		**220**	**3.0**	**3.8**	**32.7**	**220**	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	9.9	3.6	10.0	112.5	84
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	15.0	14.2	11.2	232.1	151
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.3	2.7	19.2	118.0	181
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0.9	2.1	2.0	31.8	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.4	18.5	88.8	3
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	8.9	39.0	396
Итого за обед		**692**	**34.3**	**23.3**	**89.5**	**709.3**	
полдник	ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНОЕ "ТОНЯ"	100	17.0	15.4	27.4	320.3	237
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.3	4.5	14.3	120.0	398
Итого за полдник		**280**	**22.3**	**19.9**	**41.7**	**440.4**	
Итого за день:			**68.1**	**58.7**	**206.9**	**1 641.2**	

Прием пищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6.5	6.6	23.4	179.6	189
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ)	25/8/8	3.9	9.3	13.3	154.7	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	6.8	27.7	395
Итого за завтрак		**391**	**10.5**	**15.8**	**43.5**	**361.9**	
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	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.6	4.2	17.1	120.2	76
	ГОЛУБЦЫ ПО ВЕНГЕРСКИ	130	12.7	14.0	17.0	245.6	306
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.4	18.5	88.8	3
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.8	19.4	402
Итого за обед		**577**	**20.3**	**18.8**	**86.9**	**604.6**	
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	8.6	8.5	55.5	335.2	454
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.8	3.2	12.1	92.5	5
Итого за полдник		**230**	**12.4**	**11.6**	**67.5**	**427.7**	
Итого за день:			**43.6**	**46.7**	**207.7**	**1 441.2**	

Прием пищи	Наименованиеблюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День1							
завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	70	5.5	4.3	24.0	157.5	206
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/8	2.0	7.1	13.3	127.3	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	430
Итого за завтрак		**283**	**7.7**	**11.4**	**43.3**	**309.3**	
I I завтрак	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	1.0	1.2	27.1	123.9	4
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0.0	0.0	20.0	79.8	442
Итого за II завтрак		**225**	**1.0**	**1.2**	**47.0**	**203.7**	
обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/12	3.3	3.7	15.7	115.2	57
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	13.3	14.0	27.2	287.8	266
	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.5	3.0	1.4	35.1	42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.4	18.5	88.8	3
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	8.9	39.0	396
Итого за обед		**659**	**22.2**	**21.4**	**101.2**	**696.6**	
полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/18	20.2	13.3	30.7	323.5	219
	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.3	4.5	14.3	120.0	397
Итого за полдник		**288**	**25.5**	**17.8**	**45.0**	**443.5**	
Итого за день:			**56.4**	**51.9**	**236.5**	**1 653.1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День2							
завтрак	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	7.2	7.6	24.9	197.3	189
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/8	2.0	7.1	13.3	127.3	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	6.8	27.7	395
Итого за завтрак		**383**	**9.5**	**14.7**	**45.0**	**352.3**	
I I завтрак	КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435
	БУБЛИК	25	0.0	0.0	0.0	0.0	137
Итого за II завтрак		**205**	**5.2**	**4.5**	**7.2**	**95.4**	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3.4	3.8	15.1	108.1	81
	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	100	20.3	18.8	13.2	304.2	311
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0.9	3.1	2.0	40.8	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1.4	0.2	11.0	52.8	3
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	8.9	39.0	396
Итого за обед		**587**	**28.8**	**26.3**	**79.8**	**675.5**	
полдник	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	8.1	3.4	1.9	70.8	247
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1.6	4.0	8.7	77.1	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	10.0	48.0	3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	430
Итого за полдник		**350**	**11.0**	**7.6**	**26.6**	**220.3**	
Итого за день:			**54.5**	**53.1**	**158.5**	**1 343.5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 3							
завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8.6	11.3	2.8	147.0	214
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	25	0.5	2.2	1.9	29.6	1
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ)	25/8/8	3.9	9.3	13.3	154.7	432
	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.3	4.5	14.3	120.0	397
Итого за завтрак		**326**	**18.3**	**27.3**	**32.3**	**451.3**	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	146
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	3.5	14.0	445
Итого за II завтрак		**280**	**0.4**	**0.4**	**13.3**	**61.0**	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8.8	9.8	16.9	190.5	83
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	20.3	7.5	12.6	219.1	291
	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0.6	3.9	1.7	44.3	42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.4	18.5	88.8	3
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	10.9	43.6	380
Итого за обед		**617**	**34.7**	**21.8**	**90.2**	**717.0**	
полдник	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	120	13.2	5.9	3.7	119.7	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	430
Итого за полдник		**330**	**5.8**	**6.2**	**26.2**	**184.2**	
Итого задень:			**59.2**	**55.6**	**161.9**	**1 413.5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 4							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	4.9	4.6	17.0	129.4	94
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/8	2.0	7.1	13.3	127.3	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	6.8	27.7	395
Итого за завтрак		**363**	**7.1**	**11.7**	**37.1**	**284.5**	
II завтрак	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	4
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0.0	0.0	20.0	79.8	442
Итого за II завтрак		**230**	**3.0**	**3.8**	**49.2**	**242.6**	
обед	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	5.1	5.9	15.9	142.1	57
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.9	12.5	4.0	180.4	259
	КАША ЯЧНЕВАЯ	130	2.9	2.8	18.9	111.9	184
	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ	55	2.6	2.0	6.7	55.0	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.4	18.5	88.8	3
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	8.9	39.0	396
Итого за обед		**702**	**28.6**	**24.0**	**102.4**	**747.9**	
полдник	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	120	13.6	10.0	18.3	222.8	154
	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4.8	4.1	18.8	132.7	384
Итого за полдник		**300**	**18.4**	**14.2**	**37.1**	**355.5**	
Итого за день:			**57.1**	**53.6**	**225.7**	**1 630.5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 **День 5**							
завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5.8	6.3	17.7	151.1	414
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ)	25/8/8	3.9	9.3	13.3	154.7	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10	0.2	0.0	6.3	27.7	393
Итого за завтрак		**391**	**9.9**	**15.6**	**37.3**	**333.5**	
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	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2.2	3.8	11.0	88.9	88
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12.8	13.0	16.6	234.7	258
	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.5	4.0	1.4	43.9	42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.4	18.5	88.8	3
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.8	19.4	442
Итого за обед		**647**	**20.4**	**21.4**	**81.8**	**606.2**	
полдник	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	8.8	8.3	43.4	287.9	471
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.4	3.6	13.7	106.3	395
Итого за полдник		**230**	**13.2**	**11.9**	**57.2**	**394.2**	
Итого за день:			**43.9**	**49.3**	**186.1**	**1 380.8**	

МБДОУ д/с № 22, Тимошенко Мария Григорьевна
08.04.2022 11:42 (MSK), Простая подпись