

Согласовано
На Совете по
питанию
от 30.06.2022 г. № 2

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с № 22
_____М.Г. Тимошенко
приказ 30.06.2022 г. № 82/1

Меню приготавливаемых блюд (летний период)

Возрастная категория: от 3 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	2,4	2,6	34,6	169,5	417
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/7	2,1	5,6	13,3	113,8	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	24,7	392
Итого за завтрак							
II завтрак	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	2,5	5,6	24,2	154,0	15
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0,0	0,0	20,0	79,8	442
Итого за II завтрак							
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,3	2,6	18,3	125,0	99
	БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	13,1	14,0	4,2	195,0	278
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	2,4	20,8	119,4	331
	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,9	2,1	7,8	53,4	50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,5	14,4	72,0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	16,0	76,8	5
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	9,2	40,2	396
Итого за обед							
полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	17,3	9,5	31,9	282,5	504
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	14,1	117,7	397
Итого за полдник		280	22,7	14,0	46,0	400,2	
Итого за день:			56,6	49,8	234,8	1623,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,1	5,9	19,5	155,3	189
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/7	2,1	5,6	13,3	113,8	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,5	3,6	13,6	104,8	395
Итого за завтрак		382	12,8	15,1	46,5	373,9	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	28
Итого за II завтрак							
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	5,9	7,4	26,9	197,9	85
	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	150	16,7	15,9	15,5	273,7	351
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,5	14,4	72,0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	16,0	76,8	5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,8	19,4	376
Итого за обед		592	27,1	24,0	77,6	6639,7	
полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	16,3	7,0	6,4	154,1	268
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	3,1	2,2	40,1	22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	12,5	60,0	5
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,0	0,0	18,9	75,6	442
Итого за полдник		345	18,5	10,4	40,0	329,8	
Итого за день:			58,8	49,9	173,9	1390,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	45	5,0	4,5	0,3	61,3	213
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	0,9	2,9	5,1	49,2	20
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ)	25/7/8	3,9	7,9	13,3	143,0	3
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	14,1	117,7	397
Итого за завтрак		315	15,2	19,8	32,8	371,2	
II завтрак	КЕФИР	180	5,4	4,5	7,2	91,8	435
	БУБЛИК	25	2,0	0,5	13,3	67,5	5
Итого за II завтрак		205	7,4	5,0	20,5	159,3	
обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,5	4,7	16,6	124,8	57
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	20,8	8,9	4,9	183,4	261
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	4,5	18,3	125,6	321
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,3	10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,5	14,4	72,0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	16,0	76,8	5
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,0	12,4	51,3	380
Итого за обед		712	32,6	19,0	84,1	642,2	
полдник	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,1	6,6	18,7	159,9	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	24,7	392
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	28
Итого за полдник		450	6,6	7,0	34,6	231,6	
Итого за день:			61,8	50,8	171,9	1404,4	

Прием пищи	Наименован еблюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День 4							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	5,9	5,2	20,2	151,6	93
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/7	2,1	5,6	13,3	113,8	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,1	20,8	392
Итого за завтрак							
II завтрак	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	2,5	5,6	24,2	154,0	15
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗОВАНН ЫЙ	180	0,0	0,	3,6	14,4	435
Итого за II завтрак		215	2,5	5,6	27,8	168,4	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	9,8	3,6	9,8	111,8	84
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	14,5	13,8	6,3	206,9	151
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	7,7	4,1	16,1	144,6	321
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	2,1	39,0	23
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,5	14,4	72,0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	16,0	76,8	5
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	9,2	40,2	396
Итого за обед		672	37,2	25,5	73,8	691,3	
полдник	ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНОЕ "ТОНЯ"	80	16,6	14,4	27,4	305,5	237
	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	5,8	4,4	22,4	151,2	384
Итого за полдник		260	22,3	18,8	49,8	456,7	
Итого за день:			70,1	60,7	190,0	1602,7	

Прием пищи	Наименован неблюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,6	6,3	22,2	174,8	189
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ)	25/7/8	3,9	7,9	13,3	143,0	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,2	0,0	6,7	27,7	432
Итого за завтрак		390	10,7	14,2	42,3	345,5	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	28
Итого за II завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
обед	СУП С ФАСОЛЬЮ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	200	3,1	3,6	14,2	101,6	81
	ГОЛУБЦЫ ПО ВЕНГЕРСКИ	130	12,8	13,7	17,2	242,2	306
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,5	14,4	72,0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	16,0	76,8	5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,8	19,4	376
Итого за обед		572	20,3	18,0	66,6	512,0	
полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	10,1	8,2	63,7	368,7	453
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,5	3,6	12,9	101,8	394
Итого за полдник		250	14,6	11,8	76,6	470,5	
Итого за день:			46,1	44,4	195,4	1375,0	

Прием пищи	Наименован неблюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	70	4,8	4,0	20,8	141,2	206
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/7	2,1	5,6	13,3	113,8	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,1	21,0	392
Итого за завтрак		252	7,1	9,6	39,3	276,1	
I I завтрак	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	2,5	5,6	24,2	154,0	15
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0,0	0,0	20,0	79,8	442
Итого за II завтрак		225	2,5	5,6	44,1	233,8	
обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	4,3	16,5	120,1	57
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	60	13,1	13,1	15,3	228,6	285
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3,0	4,8	49,8	34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,5	14,4	72,0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	16,0	76,8	5
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	9,2	40,2	396
Итого за обед		562	22,1	21,3	76,1	587,5	
полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80	16,5	13,1	31,6	310,7	225
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	14,1	117,7	397
Итого за полдник		260	22,0	17,6	45,7	428,4	
Итого за день:			53,6	54,1	205,2	1525,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2							
День 2							
завтрак	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	7,1	7,2	21,6	181,5	189
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/7	2,1	5,6	13,3	113,8	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,2	0,0	6,7	27,7	432
Итого за завтрак		382	9,3	12,8	41,7	323,0	
I I завтрак	КЕФИР	180	5,4	4,5	7,2	91,8	435
	БУБЛИК	25	2,0	0,5	13,3	67,5	5
Итого за II завтрак		205	7,4	5,0	20,5	159,3	
обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,8	3,3	20,2	123,1	105
	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	100	18,6	18,5	12,0	287,9	311
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	2,8	43,1	35
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,5	14,4	72,0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	16,0	76,8	5
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	9,2	40,2	396
Итого за обед		602	27,1	25,8	74,6	643,1	
полдник	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	17,1	3,9	3,7	119,4	244
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,3	11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	15,0	72,0	5
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,0	0,0	3,5	14,0	435
Итого за полдник		340	19,7	4,3	24,4	219,6	
Итого за день:			63,5	47,9	161,2	1345,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 3							
завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,2	8,7	2,4	120,8	214
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	25	0,0	1,7	1,7	22,4	19
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ)	25/7/8	3,9	7,9	13,3	143,0	3
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	14,1	117,7	397
Итого за завтрак		325	17,6	22,9	31,6	403,9	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	28
Итого за II завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8,8	10,1	17,2	194,0	83
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	20,2	8,6	14,7	216,9	291
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	4,1	2,1	48,0	23
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,5	14,4	72,0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	16,0	76,8	5
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,0	13,2	54,8	380
Итого за обед		622	34,6	23,5	77,6	662,5	
полдник	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,1	5,9	19,5	155,3	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	24,9	392
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	15
Итого за полдник		360	6,6	6,2	33,4	215,6	
Итого за день:			59,1	53,0	152,4	1329,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 4							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	170	5,1	5,1	16,9	132,3	94
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ)	25/7	2,1	5,6	13,3	113,8	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,2	0,0	6,7	27,7	432
Итого за завтрак		382	7,3	10,7	37,0	273,8	
II завтрак	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	2,5	5,6	24,2	154,0	15
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0,0	0,0	20,0	79,8	442
Итого за II завтрак		225	2,5	5,6	44,1	233,8	
обед	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	6,5	17,3	148,2	95
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,0	12,5	4,2	181,4	259
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,3	3,9	17,1	138,3	181
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	4,1	3,1	53,7	42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,5	14,4	72,0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	16,0	76,8	5
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	9,2	40,2	396
Итого за обед		702	27,8	27,9	81,3	710,6	
полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	80	15,1	12,7	15,0	234,2	224
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	14,1	117,7	397
Итого за полдник		260	20,5	17,1	29,1	351,9	
Итого за день:			58,1	61,4	191,4	1570,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,8	6,4	19,5	172,3	184
	БУТЕРБРОД (БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ)	25/7/8	3,9	7,9	13,3	143,0	3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,1	21,0	392
Итого за завтрак		390	10,9	14,3	38,0	336,3	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	28
Итого за II завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
обед	СУП С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	2,4	3,4	16,0	106,5	80
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,3	12,9	20,0	249,4	258
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,3	10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,5	14,4	72,0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	16,0	76,8	5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,8	19,4	376
Итого за обед		652	20,6	17,1	72,7	532,4	
полдник	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	10,2	8,2	52,5	324,5	471
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,5	3,6	13,6	104,8	395
Итого за полдник		230	14,7	11,8	66,1	429,3	
Итого за день:			46,6	43,7	186,6	1345,0	

МБДОУ д/с № 22, Тимошенко Мария Григорьевна
04.08.2022 12:37 (MSK), Простая подпись