

Утверждено
приказом № 44 от 21.02.2022

МДОУ "Центр развития ребенка - детский сад "Звездочка"

О.А. Калабина



Меню приготавливаемых блюд МДОУ "Центр развития ребенка - детский сад "Звездочка"

Прим пищи	Наименование блюда	Возрастная категория: от 1 года до 3 лет						Возрастная категория: от 3 до 6 лет						№ рецептуры			
		Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)						
			Б	Ж	У			Б	Ж	У							
Неделя 1																	
День 1																	
завтрак	Каша молочная с пшеничной крупой	150	5,01	3,44	17,5	121,5	180	5,93	4,16	18,29	131,76	180	5,93	4,16	18,29	11	
	Какао с молоком	180	4,21	4,63	20,33	136,17	180	4,21	4,63	20,33	136,17	180	4,21	4,63	20,33	45	
	Печенье сахарное	30	1,76	1,8	12,25	72	50	2,94	3,0	20,43	120	50	2,94	3,0	20,43	59	
	итого за завтрак	360	10,98	9,87	50,08	329,67	410	13,08	11,76	59,05	387,93	410	13,08	11,76	59,05	387,93	
2 завтрак																	
	Напиток кисломолочный "Снежок"	100	2,8	3,2	4,1	59	100	2,8	3,2	4,1	59	100	2,8	3,2	4,1	52	
итого за 2 завтрак		100	2,8	3,2	4,1	59	100	2,8	3,2	4,1	59	100	2,8	3,2	4,1	59	
Обед																	
	Салат из свежей капусты	30	0,49	2,43	1,83	31,06	50	0,82	4,04	3,05	51,77	50	0,82	4,04	3,05	51,77	43
	Суп гороховый с гречками	150	2,22	3,52	6,82	67,9	180	2,96	4,69	9,09	90,53	180	2,96	4,69	9,09	90,53	1
	Овощи тушеные с курой	160	11,02	16,66	11,74	240,25	200	14,7	22,22	15,66	320,34	200	14,7	22,22	15,66	320,34	20
	Кисель/ Кисель с витаминами	150	0,07	0	18,52	73,52	180	1,22	0	26,12	109,31	180	1,22	0	26,12	109,31	50/48
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	40	2	0,4	17	81,6	40	2	0,4	17	81,6	60
итого за обед		510	14,8	22,81	47,41	453,53	650	21,7	31,35	70,92	653,55	650	21,7	31,35	70,92	653,55	
Полдник																	
	Макароны запеченные с яйцом	110	6,09	5,35	19,09	150,33	130	7,21	6,32	22,51	177,6	130	7,21	6,32	22,51	177,6	28
	Сок	150	0,8	0,15	15,65	71,3	180	0,96	0,18	18,78	85,56	180	0,96	0,18	18,78	85,56	51
итого за полдник		260	6,89	5,5	34,74	221,63	310	8,17	6,5	41,29	263,16	310	8,17	6,5	41,29	263,16	
Итого за 1 день		1230	35,47	41,38	136,33	1063,83	1470	45,75	52,81	175,36	1363,64	1470	45,75	52,81	175,36	1363,64	

День 2

завтрак

Каша манная молочная	150	3,26	3,2	14,92	71,41	180	4,15	3,94	19,01	130,32	12
Чай с молоком	180	1,93	0,32	16,36	76	180	1,93	0,32	16,36	76	46
Бутерброд с маслом	25	1,65	2,87	10,39	75,25	47	3,10	5,40	19,53	141,47	61
итого за завтрак	355	6,84	6,39	41,67	222,66	407	9,18	9,66	54,9	347,79	

2 завтрак

Напиток кисломолочный "Снежок"	100	2,8	3,2	4,1	59	100	2,8	3,2	4,1	59	52
итого за 2 завтрак	100	2,8	3,2	4,1	59	100	2,8	3,2	4,1	59	

Обед

Салат из свеклы с р. маслом	30	0,46	2,43	3,06	34,43	50	0,77	4,05	5,1	57,38	44
Суп картоф. с крупой(овс.) и сметаной	150	1,33	3,57	7,74	68,4	180	1,99	5,55	11,61	102,6	2
Жаркое по -домашнему	150	14,34	12,47	11,53	215,62	180	17,18	14,97	13,74	259,36	21
Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,8	180	0,5	0	24,66	100,62	53
Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	40	2	0,4	17	81,6	60
итого за обед	500	17,55	18,67	51,38	443,05	630	22,44	24,77	72,11	601,56	

Полдник

Оладьи запеченные	80	7,52	7,68	45,28	280,48	90	8,46	8,64	50,94	315,54	34
с повидлом (джемом)	10	0,04	0	0,65	25	15	0,05	0	0,74	28,13	57,1
Сок/ Напиток витаминизированный	150	0,8	0,15	15,65	71,3	180	0,96	0,18	18,78	85,56	51/49
итого за полдник	240	8,36	7,83	61,58	376,78	285	9,47	8,82	70,46	429,23	
Итого за 2 день	1195	35,55	36,09	158,73	1101,49	1422	43,89	46,45	201,57	1437,58	

День 3

завтрак

Каша молочная из геркулеса	150	3,37	3,82	13,87	105	180	4,18	4,6	17,35	129,6	13
Кофе с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5	180	2,5	0,04	17,82	81,5	56
Бутерброд с маслом	25	1,65	2,87	10,39	75,25	47	3,10	5,40	19,53	141,47	61
итого за завтрак	355	7,52	6,73	42,08	261,75	407	9,78	10,04	54,7	352,57	

2 завтрак

Яблоко	100	0,3	0,0	10,4	43,2	100	0,3	0,0	10,4	43,2	58
итого за 2 завтрак	100	0,3	0	10,4	43,2	100	0,3	0	10,4	43,2	

Обед

Салат из квашеной капусты с маслом	30	0,44	2,4	2,78	34,62	50	0,73	4	4,63	57,7	42
Щи со сметаной	150	1,25	3,41	4,3	52,97	180	1,5	4,1	5,16	63,56	3
Гуляш из мяса	50	7,48	8,22	3,26	117,03	70	9,97	10,97	4,35	156,04	35
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,08	4,28	29,87	185,49	130	8,11	5,71	39,83	247,32	22
Компот из свежих фруктов	150	0,23	0	15,46	61,07	180	0,27	0	18,55	73,28	54
Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	40	2	0,4	17	81,6	60
итого за обед	510	16,48	18,51	64,17	491,98	650	22,58	25,18	89,52	679,5	

Полдник

Рыба отварная	50	9,41	2,35	0,71	61,49	70	13,18	3,28	1	86,08	40
Картофель отварной	110	1,36	2,76	11,54	75,43	130	1,61	3,27	13,64	89,15	29
Чай с сахаром/ Кисель с витаминными	150	0,05	0	11,24	42,88	180	1,22	0	26,12	109,31	47/48
итого за полдник	310	10,82	5,11	23,49	179,8	380	16,01	6,55	40,76	284,54	
Итого за 3 день	1275	35,12	30,35	140,14	976,73	1537	48,67	41,77	195,38	1359,81	

День 4

завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,22	3,22	3,22	15,67	105,75	180	3,89	3,89	19,08	128,16	14
	Какао с молоком	180	4,21	4,63	20,33	136,17	180	4,21	4,63	20,33	136,17	45	
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,31	5,09	11,99	108,97	57	5,4	8,3	19,53	177,47	61	
итого за завтрак		365	10,74	12,94	47,99	350,89	417	13,5	16,82	58,94	441,8		
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96	58	
итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96		
Обед	Салат из свеклы с р. маслом	30	0,46	2,43	3,06	34,43	50	0,77	4,05	5,1	57,38	44	
	Рассольник ленинградский	150	4,23	3,77	8,88	87,07	180	5,08	4,53	10,67	104,49	4	
	Биточки из мяса	50	7,33	16,02	33,89	113,89	70	10,27	22,43	47,44	159,44	36	
	Макаронны отварные	110	4,03	3,89	22,94	137,81	130	4,76	4,6	27,11	162,87	23	
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,8	180	0,5	0	24,66	100,62	53	
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	40	2	0,4	17	81,6	60	
итого за обед		510	17,47	26,31	97,82	497,8	650	23,38	36,01	131,98	666,4		
Подлник	Запеканка творожно-морковная	130	12,26	11,61	20,26	231,62	150	14,15	13,39	23,37	267,26	32	
	Молоко сгущенное с сахаром	5	0,36	0,43	3,25	15,75	10	0,72	0,85	5,60	31,50	57	
	Чай с сахаром/ Напиток витаминизир.	150	0,05	0	11,24	42,88	180	0	0	16,74	66,6	47/49	
итого за подлник		285	12,67	12,04	34,75	290,25	340	14,87	14,24	45,71	365,36		
Итого за 4 день		1260	42,38	51,79	201,56	1234,94	1507	53,25	67,57	257,63	1569,56		
День 5	завтрак	Каша молочная с макарон. изделиями	150	4,16	1,38	14,7	70,2	180	6,23	2,07	22,01	131,4	15
	Кофе с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5	180	2,5	0,04	17,82	81,5	56	
	Бутерброд с маслом	25	1,65	2,87	10,39	75,25	47	3,10	5,40	19,53	141,47	61	
итого за завтрак		355	8,31	4,29	42,91	226,95	407	11,83	7,51	59,36	354,37		
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,0	10,7	42	100	0,4	0,0	10,7	42	58	
итого за 2 завтрак		100	0,4	0	10,7	42	100	0,4	0	10,7	42		
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,44	2,4	2,78	34,62	50	0,73	4	4,63	57,7	42	
	Свекольник со сметаной	150	1,32	3,08	6,96	61	180	1,58	3,69	8,35	72,72	5	
	Рагу из кури	50	7,48	8,23	3,26	117,03	70	9,97	10,97	4,35	156,04	37	
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,85	5,92	28,49	181,58	130	3,36	7	33,68	214,59	24	
	Напиток лимонный	150	0,09	0	18,68	73,1	180	0,11	0	22,41	87,72	55	
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	40	2	0,4	17	81,6	60	
итого за обед		510	13,18	19,83	68,67	508,13	650	17,75	26,06	90,42	670,37		
Подлник	Котлеты рыбные любительские	50	8,67	4,55	1,48	80,91	70	12,14	6,36	2,04	113,27	41	
	Картофельное пюре	110	1,62	2,32	10,31	67,9	130	1,91	2,74	12,18	80,25	30	
	Чай с сахаром/ Кисель с витаминами	150	0,05	0	11,24	42,88	180	1,22	0	26,12	109,31	47/48	
итого за подлник		310	10,34	6,87	23,03	191,69	380	15,27	9,1	40,34	302,83		
Итого за 5 день		1275	32,23	30,99	145,31	968,77	1537	45,25	42,67	200,82	1369,57		

День 6

завтрак

Каша гречневая на молоке	150	2,84	3,85	18,45	120,75	180	3,33	4,6	22,6	143,28	16
Какао с молоком	180	4,21	4,63	20,33	136,17	180	4,21	4,63	20,33	136,17	45
Печенье сахарное	30	1,76	1,8	12,25	72	50	2,94	3,0	20,43	120	59
Итого за завтрак	360	8,81	10,28	51,03	328,92	410	10,48	12,2	63,36	399,45	

2 завтрак

Напиток кисломолочный "Снежок"	100	2,8	3,2	4,1	59	100	2,8	3,2	4,1	59	52
Итого за 2 завтрак	100	2,8	3,2	4,1	59	100	2,8	3,2	4,1	59	

Обед

Салат из свеклы с р. маслом	30	0,46	2,43	3,06	34,43	50	0,77	4,05	5,1	57,38	44
Суп крестьянский со сметаной	150	1,78	1,45	10,8	63,17	180	2,15	1,74	12,96	75,8	6
Плов из курицы	150	9,5	12,6	59,2	336,7	180	11,28	15,12	38,31	520,4	25
Кисель/ Кисель с витаминами	150	0,07	0	18,52	73,52	180	1,22	0	26,12	109,31	50/48
Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	40	2	0,4	17	81,6	60
Итого за обед	500	12,81	16,68	100,08	548,62	630	17,42	21,31	99,49	844,49	

Полдник

Салат из квашеной капусты с р. маслом	30	0,49	2,43	1,83	31,06	50	0,82	4,04	3,05	51,77	42
Картофельные котлеты	110	3,6	7,9	23,55	179,45	130	4,2	9,37	27,84	212,07	31
Сок	150	0,8	0,15	15,65	71,3	180	0,96	0,18	18,78	85,56	51
Итого за полдник	290	4,89	10,48	41,03	281,81	360	5,98	13,59	49,67	349,4	
Итого за 6 день	1250	29,31	40,64	196,24	1218,35	1500	36,68	50,3	216,62	1652,34	

День 7

завтрак

Каша пшенная молочная	150	2,71	3,37	13,12	98,25	180	3,23	4,33	16,27	116,64	17
Чай с молоком	180	1,93	0,32	16,36	76	180	1,93	0,32	16,36	76	46
Бутерброд с маслом	25	1,65	2,87	10,39	75,25	47	3,10	5,40	19,53	141,47	61
Итого за завтрак	355	6,29	6,56	39,87	249,5	407	8,26	10,05	52,16	334,11	

2 завтрак

Напиток кисломолочный "Снежок"	100	2,8	3,2	4,1	59	100	2,8	3,2	4,1	59	52
Итого за 2 завтрак	100	2,8	3,2	4,1	59	100	2,8	3,2	4,1	59	

Обед

Салат из свежей капусты	30	0,49	2,43	1,83	31,06	50	0,82	4,04	3,05	51,77	43
Суп картофельный с макарон.	150	1,7	1,34	12,96	70,4	180	2,04	1,62	15,57	84,32	7
Котлета куриная	50	5,92	6,97	4,2	103,33	70	7,79	9,14	5,51	135,62	38
Овощи тушеные	110	2,49	4,18	10,32	90,93	130	2,93	4,21	18,73	123,46	26
Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,8	180	0,5	0	24,66	100,62	53
Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	40	2	0,4	17	81,6	60
Итого за обед	510	12,02	15,12	58,36	420,32	650	16,08	19,41	84,52	577,39	

Полдник

Запеканка рисовая с творогом	130	12,38	9,02	28,37	248,93	150	14,28	10,4	32,73	287,22	33
Молоко стуженое с сахаром	5	0,36	0,43	3,25	15,75	10	0,72	0,85	5,60	31,50	57
Чай с сахаром/ Напиток витаминизир.	150	0,05	0	11,24	42,88	180	0	0	16,74	66,6	47/49
Итого за полдник	285	12,79	9,45	42,86	307,56	340	15	11,25	55,07	385,32	
Итого за 7 день	1250	33,9	34,33	145,19	1036,38	1497	42,14	43,91	195,85	1355,82	

День 8

завтрак

Каша молочная "Дружба"	150	3,29	3,42	14,78	103,13	180	3,95	4,11	17,74	123,75	18
Кофе с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5	180	2,5	0,04	17,82	81,5	56
Бутерброд с маслом и сыром	35	3,31	5,09	11,99	108,97	57	5,4	8,3	19,53	177,47	61
итого за завтрак	365	9,1	8,55	44,59	293,6	417	11,85	12,45	55,09	382,72	

2 завтрак

Яблоко	100	0,3	0,0	10,4	43,2	100	0,3	0,0	10,4	43,2	58
итого за 2 завтрак	100	0,3	0	10,4	43,2	100	0,3	0	10,4	43,2	

Обед

Салат из квашеной капусты	30	0,44	2,4	2,78	34,62	50	0,73	4	4,63	57,7	42
Суп с зеленым горошком	150	1,33	3,71	6,77	65,7	180	1,99	5,56	10,15	99	8
Гуляш из мяса	50	7,48	8,23	3,26	117,03	70	9,97	10,97	4,35	156,04	35
Макароны отварные с маслом	110	4,03	3,89	22,94	137,81	130	4,76	4,6	27,11	162,87	23
Компот из свежих фруктов	150	0,23	0	15,46	61,07	180	0,27	0	18,55	73,28	54
Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	40	2	0,4	17	81,6	60
итого за обед	510	14,51	18,43	59,71	457,03	650	19,72	25,53	81,79	630,49	

Полдник

Котлеты рыбные любительские	50	8,67	4,55	1,45	80,91	70	12,14	6,36	2,04	1,14	41
Картофельное пюре	110	1,62	2,32	10,31	67,9	130	1,91	2,74	12,18	80,25	30
Чай с сахаром/ Кисель с витаминами	150	0,05	0	11,24	42,88	180	1,22	0	26,12	109,31	47/48
итого за полдник	310	10,34	6,87	23	191,69	380	15,27	9,1	40,34	190,7	
Итого за 8 день	1285	34,25	33,85	137,7	985,52	1547	47,14	47,08	187,62	1247,11	

День 9

завтрак

Каша манная молочная	150	6,08	7,16	23,77	182,93	180	7,3	8,6	28,53	219,52	12
Какао с молоком	180	4,21	4,63	20,33	136,17	180	4,21	4,63	20,33	136,17	45
Бутерброд с маслом и сыром	35	3,31	5,09	11,99	108,97	57	3,7	5,8	13,7	124,54	61
итого за завтрак	365	13,6	16,88	56,09	428,07	417	15,21	19,03	62,56	480,23	

2 завтрак

Груша	100	0,4	0,0	10,7	42	100	0,4	0,0	10,7	42	58
итого за 2 завтрак	100	0,4	0	10,7	42	100	0,4	0	10,7	42	

Обед

Салат из свеклы с р. маслом	30	0,46	2,43	3,06	34,43	50	0,77	4,05	5,1	57,38	44
Суп овощной со сметаной	150	2,22	3,52	6,82	67,9	180	2,96	4,69	9,09	90,53	9
Голубцы ленивые	150	10,41	10,25	12,16	183,25	180	12,5	12,31	14,59	219,9	27
Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,8	180	0,5	0	24,66	100,62	53
Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	40	2	0,4	17	81,6	60
итого за обед	500	14,51	16,4	51,09	410,18	630	18,73	21,45	70,44	550,03	

Полдник

Сырники творожные	130	22,32	17,51	16,98	324,88	150	25,75	20,2	19,59	374,86	33,1
Молоко сгущенное с сахаром	5	0,36	0,43	3,25	15,75	10	0,72	0,85	5,60	31,50	57
Чай с сахаром/ Напиток витаминизир.	150	0,05	0	11,24	42,88	180	0	0	16,74	66,6	47/49
итого за полдник	285	22,73	17,94	31,47	383,51	340	26,47	21,05	41,93	472,96	
Итого за 9 день	1250	51,24	51,22	149,35	1263,76	1487	60,81	61,53	185,63	1545,22	

День 10

завтрак

Каша молочная с ячневой крупой	150	5,01	3,44	17,5	121,5	180	5,93	4,16	18,29	131,76	19
Кофе с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5	180	2,5	0,04	17,82	81,5	56
Бутерброд с маслом	25	1,65	2,87	10,39	75,25	47	3,10	5,40	19,53	141,47	61
итого за завтрак	355	9,16	6,35	45,71	278,25	407	11,53	9,6	55,64	354,73	

2 завтрак

Банан	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96	58
итого за 2 завтрак	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96	

Обед

Салат из свежей капусты	30	0,49	2,43	1,83	31,06	50	0,82	4,04	3,05	51,77	43
Борщ с капустой и сметаной	150	1,07	2,37	4,66	44,3	180	1,29	2,84	5,59	53,14	10
Котлета мясная	50	10,33	10,64	3,17	149,85	70	14,46	14,9	4,43	209,79	39
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,08	4,28	29,87	185,49	130	8,11	5,71	39,83	247,32	22
Напиток лимонный	150	0,09	0	18,68	73,1	180	0,11	0	22,41	87,72	55
Хлеб ржаной	20	1	0,2	8,5	40,8	40	2	0,4	17	81,6	60
итого за обед	510	19,06	19,92	66,71	524,6	650	26,79	27,89	92,31	731,34	

Полдник

Рыба отварная	50	9,41	2,35	0,71	61,49	70	13,18	3,28	1	86,08	40
Картофель отварной	110	1,36	2,76	11,54	75,43	130	1,61	3,27	13,64	89,15	29
Чай с сахаром/ Напиток витаминизир.	150	0,05	0	11,24	42,88	180	0	0	16,74	66,6	47/49
итого за полдник	310	10,82	5,11	23,49	179,8	380	14,79	6,55	31,38	241,83	
Итого за 10 дней	1275	40,54	31,88	156,91	1078,65	1537	54,61	44,54	200,33	1423,9	
Среднее значение за период	1254,5	36,999	38,252	156,746	1092,842	1504,1	47,819	49,863	201,681	1432,455	