

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 1» г. Петушки

С.В.Сикорская

« 09 » января 2024 года



Меню приготавливаемых блюд

в МБДОУ «Детский сад № 1» г. Петушки

Возрастная категория: дети от 3 лет до 7 лет.

Сезон: Осенний, зимний, весенний периоды.

Режим питания: четырехразовое питание (завтрак, 2 завтрак, обед и уплотненный полдник).

г. Петушки 2024 год

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец-ры
		Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1

День 1

Завтрак:	Макаронны с сыром	160/25	9,73	11,54	30,69	207,57	415
	Салат из капусты	60	1,162	4,058	5,164	60,48	79
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Чай с сахаром	180	0,4	0	8,29	27,86	943
Итого за завтрак:		455	13,17	11,268	56,144	403,67	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итого за 2 завтрак:		120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Рассольник с курицей, сметаной	200	9,037	10,83	16,85	207,57	197
	Котлета мясная	70	12,54	9,265	13,3	247,6	608
	Картофельное пюре	130	3,812	6,278	22,22	159,459	299
	Салат из свеклы	60	0,816	4,05	5,446	58,832	б/н
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	34,5	90,5	-
Итого за обед:		710	31,423	31,623	117,954	877,627	
Уплотненный полдник:	Салат из моркови	60	0,762	0,058	10,908	42,666	92
	Омлет натуральный	180	8,489	13,66	5,084	178,053	438
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
	Печенье	20	1,76	3,42	14	89,4	-
Итого за Уплотненный полдник:		465	17,506	21,868	56,762	485,479	
Итого за 1 день:		62,64	65,3	244,166	1826,776		

День 2

Завтрак:	Каша пшеничная	200	8,389	11,121	33,192	265,8	390
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итого за завтрак:		410	14,767	20,611	60,632	480,47	
завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итого за 2 завтрак:		120	0,541	0,541	13,306	60	

Обед:	Борщ с курицей, сметаной	200	10,59	11,048	27,159	246,63	171
	Картофель тушеный с мясом	180	10,99	12,293	26,37	258,18	590
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	34,5	90,5	-
Итого за обед:		690	26,42	24,541	116,749	721,454	
Уплотненный полдник:	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
	Салат из моркови	60	0,762	0,058	10,908	42,666	92
	Сырники со сгущенным молоком	170/30	24,262	15,163	40,136	389,057	463
	Йогурт	150	4,35	9,375	16,5	117	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
Итого за Уплотненный полдник:		465	33,657	28,718	71,426	618,557	
Итого за 2 день:			75,385	74,411	262,113	1880,481	
<u>День 3</u>							
Завтрак:	Каша рисовая	200	7,2	10,515	34,488	261,05	390
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Чай с молоком	180	4,6	3,75	15,34	105,86	943
Итого за завтрак:		410	13,678	19,935	61,828	474,67	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итого за 2 завтрак:		120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Суп картофельный с курицей, сметаной	200	14,095	11,968	33,113	286,773	204
	Пирог с мясом	180	20,16	13,776	61,74	457,2	
	Салат из свеклы	60	0,816	4,05	5,446	58,832	б/н
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Гренки пшеничные	20	1,54	0,6	9,96	52,4	1067
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	34,5	90,5	-
Итого за обед:		690	40,289	30,994	160,437	1006,971	
Уплотненный полдник:	Суфле из печени	70	12,95	4,41	1,762	98,7	35/8
	Капуста тушеная	135	2	6,77	6,21	91,056	315
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
	Печенье	40	3,52	6,84	28	178,8	-
Итого за Уплотненный полдник:		450	20,395	18,77	67,182	507,796	

Итого за 3 день:			74,903	70,24	302,753	2049,437	
День 4							
Завтрак:	Каша манная	200	6,713	10,383	24,6	217,229	390
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
Итого за завтрак:		410	13,161	20,033	50,92	434,849	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итого за 2 завтрак:		120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Свекольник с курицей, сметаной	200	10,59	11,048	27,159	227,151	170
	Плов с мясом	180	11,004	13,33	31,266	291,532	601
	Салат из капусты	60	1,162	4,058	5,164	60,48	79
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	34,5	90,5	-
Итого за обед:		690	27,974	29,636	123,727	783,329	
Уплотненный полдник:	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
	Рагу овощное	180	2,849	5,668	8,412	119,117	316
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
	Печенье	40	0,88	1,71	7	144,7	-
Итого за Уплотненный полдник:		455	8,194	10,308	45,762	434,457	
Итого за 4 день:			49,87	60,518	233,715	1712,635	

День 5							
Завтрак:	Каша гречневая	200	6,509	8,341	24,024	254,453	390
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итого за завтрак:		410	12,887	16,886	49,464	469,123	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итого за 2 завтрак:		120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Щи с курицей, сметаной	200	6,696	7,111	10,65	187,462	187
	Тефтели мясные	130	15,948	14,086	14,818	283,15	618
	Молочный соус	50	1,567	4,287	6,161	115,3	794
	Салат из свеклы	60	0,816	4,05	5,446	58,832	б/н

	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	34,5	90,5	-
Итого за обед:		690	30,245	30,734	97,213	848,91	
Уплотненный полдник:	Котлета рыбная	70	14,114	2,648	9,575	113,089	510
	Картофельное пюре	130	3,812	6,278	22,22	159,459	299
	Салат из капусты	60	1,162	4,058	5,164	60,48	79
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
Итого за Уплотненный полдник:		465	21,013	13,734	68,169	472,268	
Итого за 5 день:			66,000	62,009	240,046	1858,701	

Неделя 2

День 6

Завтрак:	Макаронны с сыром	160/25	9,73	11,54	30,69	207,57	415
	Салат из капусты	60	1,162	4,058	5,164	60,48	79
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Чай с сахаром	180	0,4	0	8,29	27,86	943
Итого за завтрак:		455	13,17	11,268	56,144	403,67	
2 завтрак:	Бананы	120	1,854	0,655	25,2	115,2	-
Итого за 2 завтрак:		120	1,854	0,655	25,2	115,2	
Обед:	Суп гороховый с курицей	200	10,802	7,421	23,739	242,333	206
	Печень по-строгановски	70	9,569	6,874	5,145	122,164	387
	Картофельное пюре	130	3,812	6,278	22,22	159,459	299
	Салат из свеклы	60	0,816	4,05	5,446	58,832	6/н
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Гренки пшеничные	45	3,465	1,35	22,41	117,9	1067
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	34,5	90,5	-
Итого за обед:		735	32,142	26,564	129,138	791,296	
Уплотненный полдник:	Каша манная	200	6,713	10,383	24,6	217,229	390
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
	Ватрушка с творогом	120	11,88	10,2	39,6	297,6	1058
Итого за Уплотненный полдник:		500	23,091	24,563	78,52	520,782	
Итого за 6 день:			70,257	63,05	289,002	1830,948	

День 7

Завтрак:	Каша «Дружба»	200	6,509	8,341	24,024	197,572	390
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итого за завтрак:		355	10,449	17,917	44,474	344,889	
2 завтрак:	Бананы	120	1,854	0,655	25,2	115,2	-
Итого за 2 завтрак:		120	1,854	0,655	25,2	115,2	
Обед:	Суп вермишелевый с курицей, сметаной	200	9,197	12,25	20,348	227,689	208
	Рагу овощное с мясом	180	10,456	13,768	15,234	285,037	б/н
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	34,5	90,5	-
Итого за обед:		630	24,493	27,218	95,72	716,892	
Уплотненный полдник:	Рыба под омлетом	180	16,386	15,398	5,786	211,32	503
	Салат из моркови	60	0,762	0,058	10,908	42,666	92
	Йогурт	150	4,35	9,375	16,5	117	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
	Пряники	40	0,88	1,71	7	144,7	-
Итого за Уплотненный полдник:		455	25,763	30,251	61,826	541,486	
Итого за 7 день:			61,624	76,041	227,22	1718,467	

День 8

Завтрак:	Каша рисовая	200	7,2	10,515	34,488	261,05	390
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Чай с молоком	180	4,6	3,75	15,34	105,86	943
Итого за завтрак:		410	13,678	19,935	61,828	474,67	
2 завтрак:	Бананы	120	1,854	0,655	25,2	115,2	-
Итого за 2 завтрак:		120	1,854	0,655	25,2	115,2	
Обед:	Суп с мучными клецками с курицей, сметаной	200	13,271	10,456	28,123	286,773	213
	Гуляш мясной	70	6,834	8,9	2,043	191,18	591
	Гречка отварная	120	5,782	6,398	25,178	184,174	378
	Салат из свеклы	60	0,816	4,05	5,446	58,832	б/н
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	34,5	90,5	-

Итого за обед:		700	31,921	31,004	120,93	925,123	
Уплотненный полдник:	Оладьи из печени	70	12,95	4,41	1,762	98,7	87
	Капуста тушеная	135	2	6,77	6,21	91,056	315
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
	Печенье	40	3,52	6,84	28	178,8	-
Итого за Уплотненный полдник:		450	20,395	18,77	67,182	507,796	
Итого за 8 день:			67,848	70,364	275,14	2022,789	

День 9

Завтрак:	Каша пшеничная	200	8,389	11,121	33,192	265,8	390
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Какао с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	959
Итого за завтрак:		410	14,767	20,611	60,632	480,47	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итого за 2 завтрак:		120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Суп уральский с курицей, сметаной	200	15,278	12,637	28,903	285,773	204
	Голубцы ленивые с мясом	130	11,276	15,874	17,124	218,077	б/н
	Молочный соус	50	1,567	4,287	6,161	115,3	794
	Салат из свеклы	60	0,816	4,05	5,446	58,832	б/н
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	34,5	90,5	-
Итого за обед:		690	30,798	33,45	99,661	701,157	
Уплотненный полдник:	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
	Салат из моркови	60	0,762	0,058	10,908	42,666	92
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	170/30	24,728	17,458	32,09	332,756	469
	Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
Итого за Уплотненный полдник:		465	34,273	25,848	58,73	474,983	
Итого за 9 день:			80,379	80,45	232,329	1763,314	

День 10

Завтрак:	Каша геркулесовая	200	8,257	11,887	28,864	254,453	390
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1

	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итого за завтрак:		410	14,635	21,377	56,304	469,123	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итого за 2 завтрак:		120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Свекольник с курицей, сметаной	200	10,59	11,048	27,159	227,151	170
	Запеканка картофельная с мясом	130	12,728	11,932	24,876	245,835	626
	Молочный соус	50	1,567	4,287	6,161	69,178	794
	Салат из капусты	60	1,162	4,058	5,164	60,48	79
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Хлеб пшеничный	45	3,465	1,35	22,41	117,9	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	34,5	90,5	-
Итого за обед:		715	32,028	29,217	130,784	811,83	
Уплотненный полдник:	Яйцо	1	6,35	5,75	0,35	91,2	424
	Салат из моркови	60	0,762	0,058	10,908	42,666	92
	Пирог с рыбой	180	18,095	6,364	55,872	346,476	1052
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
Итого за Уплотненный полдник:		480	25,207	12,172	85,89	541,382	
Итого за 10 день:			72,411	63,307	286,284	1882,335	

Среднее значение за 10 дней:

Итого за 1 день:	62,64	65,3	244,166	1826,776
Итого за 2 день:	75,385	74,411	262,113	1880,481
Итого за 3 день:	74,903	70,24	302,753	2049,437
Итого за 4 день:	49,87	60,518	233,715	1712,635
Итого за 5 день:	66,000	62,009	240,046	1858,701
Итого за 6 день:	70,257	63,05	289,002	1830,948
Итого за 7 день:	61,624	76,041	227,22	1718,467
Итого за 8 день:	67,848	70,364	275,14	2022,789
Итого за 9 день:	80,379	80,45	232,329	1763,314
Итого за 10 день:	72,411	63,307	286,284	1882,335
Среднее значение:	68,131	68,569	259,332	1854,588