

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 6 комбинированного вида» города Пикалево

(МБДОУ «ДС №6 КВ» г. Пикалево)



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«ДС № 6 КВ» г. Пикалево

 О.Г. Токарева

«14» октября 2024 г.

## МЕНЮ

**ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА 10 ДНЕЙ**

**для воспитанников от 3 до 7 лет**

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша манная жидкая / сад	185	6	9	26	214	1 015
	*Какао с молоком /сад	180	3	4	17	113	1 055
	*Бутерброд с маслом сливочным/ сад	45	3	5	19	131	1 019
<b>Итого за Завтрак</b>		410	12	18	62	458	
Завтрак 2							
	*Сок /сад	180	1		18	83	1 024
<b>Итого за Завтрак 2</b>		180	1		18	83	
Обед	*Зеленый горошек /сад	60	2	3	4	50	1 032
	*Рассольник рыбный со сметаной/сад	200	7	5	15	136	1 214
	*Голубцы ленивые	160	16	8	23	229	1 010
	*Соус сметанный	20		1	2	15	1 011
	*Компот из изюма/сад	180			21	86	1 038
	*Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1 014
<b>Итого за Обед</b>		670	28	18	85	615	
Полдник							
	*Сырники со сгущенным молоком/ сад	120/20	22	22	39	446	1 018
	*Чай /сад	180				1	1 261
	*Банан /сад	150	2	1	32	144	1 045
<b>Итого за Полдник</b>		470	24	23	71	591	
<b>Итого за день</b>		1 730	65	59	236	1747	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Вермишель отварная в молоке с маслом /сад	185	6	9	25	208	1 075
	*Кофейный напиток с молоком/ сад	180	3	3	15	100	1 020
	*Бутерброд с сыром/сад	60	6	9	19	181	1 187
<b>Итого за Завтрак</b>		425	15	21	59	489	
Завтрак 2							
	*Молоко кипяченое	160	5	5	8	96	1 239
<b>Итого за Завтрак 2</b>		160	5	5	8	96	
Обед	*Салат из свежей капусты	60	1	3	6	54	1 073
	*Суп "Полевой" /сад	200	6	11	13	117	1 093
	*Картофель отварной	140	2	3	16	99	254
	*Биточки рубленные из птицы	70	10	19	8	132	1 189
	*Компот из фруктов сушеных	180			16	64	1 081
	*Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1 014
<b>Итого за Обед</b>		700	22	37	79	565	
Полдник							
	*Винегрет овощной /сад	120	2	7	13	124	1 050
	*Хлеб пшеничный/ сад	20	2		10	47	1 021
	*Сок /сад	180	1		21	94	1 091
<b>Итого за Полдник</b>		320	5	7	44	265	
<b>Итого за день</b>		1 605	47	70	190	1415	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша ячневая жидкая на молоке с маслом/сад	185	6	9	30	237	954
	*Чай сладкий с молоком /сад	180	3	3	11	83	307,01
	*Бутерброд с маслом сливочным/ сад	45	3	5	19	131	1 019
Итого за Завтрак		410	12	17	60	451	
Завтрак 2							
	*Кефир/сад	150	5	4	11	105	1 034
Итого за Завтрак 2		150	5	4	11	105	
Обед	*Салат "Степной" из разных овощей/сад	60	1	4	5	63	302
	*Суп гороховый с мясом /сад	200	8	6	14	146	1 077
	*Рис рассыпчатый /сад	130	3	3	34	176	1 199
	*Котлета рыбная	70	13	5	9	136	1 078
	*Компот из кураги /сад	180	1		18	78	1 049
	*Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1 014
Итого за Обед		690	29	19	100	638	
Полдник							
	*Омлет с сыром /сад	100	12	17	3	211	1 092
	*Кофейный напиток с молоком/ сад	180	3	3	15	100	1 020
	*Хлеб пшеничный/ сад	20	2		10	47	1 021
Итого за Полдник		300	17	20	28	358	
Итого за день		1 560	63	60	199	1612	

(лист 4)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом/сад	185	9	10	36	270	1 042
	*Какао с молоком /сад	180	3	4	17	113	1 055
	*Бутерброд с маслом сливочным/ сад	45	3	5	19	131	1 019
Итого за Завтрак		410	15	19	72	514	
Завтрак 2							
	*Яблоко/ сад	150	1	1	15	71	1 017
Итого за Завтрак 2		150	1	1	15	71	
Обед							
	*Салат из свежей капусты и свеклы/сад	60	1	5	4	65	1 259
	*Бульон с курой с гренками/сад	200	7	8	16	109	1 025
	*Тефтели-ежики мясные в соусе /сад	160	19	13	16	258	1 258
	*Напиток из плодов шиповника /сад	180			10	40	1 059
	*Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1 014
Итого за Обед		650	30	27	66	571	
Полдник							
	*Запеканка творожная с морковью /сад	140	20	15	26	319	1 068
	*Чай с лимоном /сад	190/7			10	43	1 043
	*Хлеб пшеничный/ сад	20	2		10	47	1 021
Итого за Полдник		357	22	15	46	409	
Итого за день		1 567	68	62	199	1565	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша гречневая на молоке с маслом /сад	185	10	10	38	288	1 059
	*Кофейный напиток с молоком/ сад	180	3	3	15	100	1 020
	*Бутерброд с маслом сливочным/ сад	45	3	5	19	131	1 019
Итого за Завтрак		410	16	18	72	517	
Завтрак 2	*Молоко кипяченое	160	5	5	8	96	1 239
	Итого за Завтрак 2		160	5	5	8	96
Обед	*Огурец соленый /сад	60	1		1	6	1 216
	*Ци из свежей капусты с курой /сад	200	4	11	7	101	1 057
	*Печень по-строгановски сад	70	14	9	12	183	1 207
	*Пюре картофельное /сад	140	3	5	21	142	1 037
	*Компот из чернослива/сад	180			15	62	1 029
	*Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1 014
Итого за Обед		700	25	26	76	593	
Полдник	*Оладьи с вареньем /сад	120/20	10	14	67	431	1 095
	*Чай /сад	180				1	1 261
Итого за Полдник		320	10	14	67	432	
Итого за день		1 590	56	63	223	1638	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша "Ассорти" (сборная молочная) с маслом /сад	185	7	10	24	212	1 063
	*Чай с сахаром/ сад	160/10			10	41	1 016
	*Бутерброд с маслом сливочным/ сад	45	3	5	19	131	1 019
Итого за Завтрак		420	10	15	53	384	
Завтрак 2	*Сок /сад	160	1		21	94	1 091
	Итого за Завтрак 2		160	1		21	94
Обед	*Салат из картофеля с зеленым горошком/сад	60	1	4	5	63	965
	*Борщ с мясом со сметаной /сад	200	6	6	11	125	1 046
	*Макаронь отварные	130	5	5	32	190	1 157
	*Котлета куриная/сад	70	10	18	11	144	1 263
	*Компот из изюма/сад	180			21	66	1 039
	*Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1 014
Итого за Обед		690	25	34	100	707	
Полдник	*Морковные котлеты	150	6	16	30	290	1 265
	*Напиток из плодов шиповника /сад	180			10	40	1 059
	*Хлеб пшеничный/ сад	20	2		10	47	1 021
Итого за Полдник		350	8	16	50	377	
Итого за день		1 640	44	65	224	1662	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша жидкая молочная рисовая с маслом /сад	185	6	9	33	241	1 083
	*Кофейный напиток с молоком/ сад	180	3	3	15	100	1 020
	*Бутерброд с сыром/сад	60	6	9	19	181	1 187
Итого за Завтрак		425	15	21	67	522	
Завтрак 2							
	*Кефир/сад	160	5	4	11	105	1 034
Итого за Завтрак 2		160	5	4	11	105	
Обед	*Салат из свеклы с зеленым горошком /сад	60	1	3	5	51	1 212
	*Суп с рыбными консервами/сад	200	8	5	14	137	1 035
	*Капуста тушеная/сад	130	3	3	14	95	930
	*Котлета мясная /сад	70	14	8	13	177	1 071
	*Компот из чернослива/сад	180			15	62	1 029
	*Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1 014
Итого за Обед		690	29	20	81	621	
Полдник							
	*Запеканка творожная со сгущенным молоком/сад	150/20	23	17	29	364	968
	*Чай /сад	180				1	1 261
	*Хлеб пшеничный/ сад	20	2		10	47	1 021
Итого за Полдник		370	25	17	39	412	
Итого за день		1 645	74	62	193	1660	

(лист 8)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Каша овсяная жидкая (геркулес) /сад	185	7	10	24	218	1 022
	*Чай сладкий с молоком /сад	180	3	3	11	83	307,01
	*Бутерброд с маслом сливочным/ сад	45	3	5	19	131	1 019
Итого за Завтрак		410	13	18	54	432	
Завтрак 2							
	*Яблоко/ сад	150	1	1	15	71	1 017
Итого за Завтрак 2		150	1	1	15	71	
Обед							
	*Салат из отварной моркови с растительным маслом/сад	60	1	6	4	73	1 249
	*Суп молочный с пшеном /сад	200	7	8	23	194	1 070
	*Жаркое по-домашнему	180	22	10	17	244	1 094
	*Компот из кураги /сад	180	1		18	78	1 049
	*Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1 014
Итого за Обед		670	34	25	82	688	
Полдник							
	*Омлет натуральный с маслом /сад 140г.	140	7	11	3	142	1 030
	*Кофейный напиток с молоком/ сад	180	3	3	15	100	1 020
	*Хлеб пшеничный/ сад	20	2		10	47	1 021
Итого за Полдник		340	12	14	28	289	
Итого за день		1 570	60	58	179	1480	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша из пшена и риса молочная вязкая "Дружба"/сад	185	6	7	32	218	1 223
	*Какао с молоком /сад	180	3	4	17	113	1 055
	*Бутерброд с маслом сливочным/ сад	45	3	5	19	131	1 019
Итого за Завтрак		410	12	16	68	462	
Завтрак 2							
	*Сок /сад	180	1		21	94	1 091
Итого за Завтрак 2		180	1		21	94	
Обед	*Салат из свежей капусты	60	1	3	6	54	1 073
	*Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	200	16	6	15	177	1 251
	*Греча рассыпчатая/сад	130	8	6	35	228	1 039
	*Гуляш из кур	80	12	24	6	148	1 036
	*Напиток из плодов шиповника /сад	180			10	40	1 059
	*Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1 014
Итого за Обед		700	40	40	92	746	
Полдник	*Рыба , отварная /сад	80	20	5		126	1 088
	*Пюре картофельное	120	3	4	18	120	1 089
	*Чай с лимоном /сад	180/7			10	43	1 043
	*Хлеб пшеничный/ сад	20	2		10	47	1 021
Итого за Полдник		417	25	9	38	336	
Итого за день		1 707	78	65	219	1638	

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша пшенная жидкая молочная с маслом/сад	185	9	10	36	270	1 033
	*Кофейный напиток с молоком/ сад	180	3	3	15	100	1 020
	*Бутерброд с маслом сливочным/ сад	45	3	5	19	131	1 019
Итого за Завтрак		410	15	18	70	501	
Завтрак 2							
	*Кефир/сад	160	5	4	11	105	1 034
Итого за Завтрак 2		160	5	4	11	105	
Обед	*Огурец соленый /сад	60	1		1	6	1 216
	*Суп овощной с курой, сметаной /сад	200/5	7	9	13	158	1 253
	*Пюре картофельное с морковью	140	3	5	19	132	1 079
	*Оладьи печёночные в молочном соусе	70	19	16	19	294	3
	*Компот из фруктов сушеных	180			16	64	1 061
	*Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1 014
Итого за Обед		705	33	31	88	753	
Полдник							
	*Рагу из овощей/сад	100	1	3	8	70	5
	*Чай с сахаром/ сад	180/10			10	41	1 016
	*Хлеб пшеничный/ сад	20	2		10	47	1 021
Итого за Полдник		310	3	3	28	158	
Итого за день		1 585	56	56	197	1517	

Итого за период	16 199	611	620	2064	15834	
Среднее значение за период		61,1	62	206,4	1583,4	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428841

Владелец Токарева Ольга Геннадьевна

Действителен с 27.10.2024 по 27.10.2025