

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 57»
153025, г. Иваново, ул. Войкова, д.3, тел. 32-54-19 dou57@ivedu.ru
ИНН 3702234140 КПП 370201001



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида № 57»

О. В. Редкова

Приказ №5 от «10» января 2022 г.

Меню
приготавливаемых блюд
(основное двухнедельное)
для организации питания детей
в муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении
«Детский сад компенсирующего вида № 57»

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет
с 3 до 7 лет

Длительность пребывания детей: 12 часов

День	Понедельник	Неделя		1	Возрастная категория	3-7лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макароны отварные	130	4,2	1,17	33,15	156	1
Икра кабачковая	35	0,42	2,45	2,59	33,95	69
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	101
Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3	102
Какао-напиток на свежем молоком	180	5,11	5,71	15,45	132,11	80
Итого:	403	16,11	19,25	67,87	471,07	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,52	42	82
Итого:	100	0,4	0,4	10,52	42	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	180	7,1	4,12	15,52	129,92	40
Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,76	1,99	4,27	37,7	68
Блины	130	7,93	10,16	48,61	280	81
Сгущеное молоко	15	1,08	1,27	8,4	40,8	58
Компот из кураги	180	0,57	0,03	10,6	43,55	83
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	605	23,94	19,07	107,4	656,97	
Полдник						
Вафли / Печенье	50	1,60	7,45	37,45	173	122
Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116	84
Итого:	250	7,20	13,85	46,85	289	
Ужин						
Жаркое по-домашнему	190	5,46	3,79	16,55	259	16
Яйцо 1/2	30	3,81	3,27	0,21	47,01	71
Чай несладкий	180	0,18	0,00	0,00	0	85
Повидло на хлеб	10	0,04	0,00	7,30	28,4	104
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Итого:	450	12,73	7,46	43,58	431,21	
Итого за день	1808	58,63	60,03	276,22	1890,25	

День	Вторник	Неделя		1	Возрастная категория	3-7 лет
		Пищевые вещества				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Б	Ж	У	Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Завтрак				
Каша геркулесовая молочная	180	4,86	6,38	25,71	178,8	28
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	101
Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,98	10,64	79,74	86а
Итого:	408	10,82	15,56	55,98	408,3	
Второй завтрак						
Банан	100	1,50	0,2	22,2	90	74
Итого:	100	1,50	0,2	22,20	90	
Обед						
Щи на м/к бульоне со сметаной	180	6,77	8,04	8,34	133,54	41
Салат из кукурузы	50	0,90	3,06	5,36	45,48	60
Греча отварная	130	3,90	4,42	18,98	131,3	22
Печень по-строгановски	70	7,56	10,33	5,53	175,26	31
Сок	180	0,72	0,72	18,9	75,6	82
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	660	26,35	28,07	77,11	686,18	
Полдник						
Пирог с картошкой	70	5,19	5,22	29,69	190,23	115
Снежок / Ряженка	180	5,04	4,5	7,59	90,9	87
Итого:	250	10,23	9,72	37,28	281,13	
Ужин						
Сырники	160	19,42	15,96	29,32	282,8	17
Молочный соус	50	1,07	1,49	11,08	62,7	77
Чай сладкий с лимоном	200	0,24	0,01	7,36	28,82	89
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,3	14,64	96,8	100
Итого:	450	23,97	17,76	62,4	471,12	
Итого за день	1868	61,87	69,71	262,97	1903,03	

День	Среда	Неделя		1	Возрастная категория	3-7 лет
		Пищевые вещества				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Б	Ж	У	Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Завтрак				
Творожный пудинг	150	20,55	13,84	16,27	263,92	3
Сметанный соусом	30	0,74	6,7	8,29	83,4	79
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	101
Какао- напиток на свежем молоке	180	5,11	5,71	15,45	132,11	80
Итого:	408	29,72	25,75	59,64	629,19	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	72
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180	7,13	8,27	17,34	159,62	42
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,40	2,05	2,23	28,35	61
Капуста тушеная	130	2,40	4,74	13,46	93,06	23
Тефтели мясные	70	5,67	5,73	7,21	95	32
Лимонный напиток	180	0,14	0,01	5,44	22,3	90
Хлеб ржанной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	660	22,24	22,3	65,68	523,33	
Полдник						
Пирог с яйцом	70	5,2	5,33	27,9	178,53	110
Компот из изюма	180	0,32	0,07	23,98	56,9	83
Итого:	180	5,52	5,4	51,88	235,43	
Ужин						
Овощное рагу со сливочным маслом	180	3,09	5,96	22,33	137,13	18
Яйцо 1/2 шт.	30	3,87	3,48	0,24	48	71
Кисель	190	0,18	0,03	32,24	118,08	91
Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3	102
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Итого:	450	12,79	12,82	74,36	436,31	
Итого за день	1798	60,74	66,67	261,36	1871,26	

День	Четверг	Неделя		1	Возрастная категория	3-7лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет с маслом	170	10,12	13,14	7,07	200,5	4
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	10	0,09	6,8	0,14	66,2	101
Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,98	10,64	79,74	86а
Итого:	400	16,09	23,32	37,37	443,24	
Второй завтрак						
Груша	100	0,40	0,30	10,90	42,00	73
Итого:	100	0,4	0,3	10,9	42	
Обед						
Рассольник на м/к бульоне	180	6,71	5,44	15,81	136,68	43
Салат капустный	50	0,67	2,02	2,64	32,48	62
Картофельное пюре	130	2,88	4,26	19,20	130,60	24
Рыба тушеная с овощами	70	8,62	2,13	2,98	96,69	33
Кисель	180	0,17	0,03	30,42	112,06	91
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	660	25,55	15,38	91,05	633,51	
Полдник						
Плюшки	70	4,88	4,44	30,33	199,42	111
Снежок / ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	87
Итого:	200	10,68	9,44	38,73	307,42	
Ужин						
Каша пшеничная молочная	180	6,84	9,24	35,42	208,4	19
Салат из моркови	40	0,52	2,02	4,75	38,74	70
Чай сладкий	180	0,2	0	14,2	20,9	92
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Повидло (на хлеб)	10	0,1	0	15,6	38,8	104
Итого:	450	10,9	11,66	89,49	403,64	
Итого за день	1810	63,62	60,1	267,54	1829,81	
Пятница						
День	Пятница	Неделя		1	Возрастная категория	3-7лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша гречневая молочная	160	5,72	9,33	28,01	184,95	5
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	10	0,09	6,8	0,14	66,2	101
Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3	102

Какао- напиток на свежем молоке	180	5,11	5,71	15,45	132,11	80
Итого:	400	16,57	25,19	63,15	516,36	
Второй завтрак						
Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	36	75
Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36	
Обед						
Бульон куриный с гречками	180	11,77	7,95	15,98	168,58	44
Салат из свежих помидор	50	0,54	3,96	1,98	37,37	63
Голубцы ленивые	130	9,94	10,97	9,74	167,39	25
Соус овощной	30	0,74	2,56	3,5	41,12	59
Сок	180	0,72	0,72	17,6	75,6	82
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	620,00	30,21	27,66	68,80	615,06	
Полдник						
Зефир / мармелад	50	0,2	0	42,95	205,1	121
Чай без сахара	200	20	0	0	0	85
Итого:	250	20,2	0	42,95	205,1	
Ужин						
Биточки манные	180	5,67	6,83	39,79	239,72	20
Кисель	50	0,08	0,01	10,43	37,68	91
Компот из кураги и изюма	180	0,46	0,05	13,34	53,96	83
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,3	14,64	96,8	100
Итого:	450	9,45	7,19	78,2	428,16	
Итого за день	1820	77,33	60,24	261,20	1800,68	
Итого за неделю	9104	322,19	316,75	1329,29	9295,03	

День	Понедельник	Неделя			2	Возрастная категория	3-7лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная на сухом молоке	170	6,52	7,63	27,53	206,7	6	
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100	
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	101	
Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3	102	
Чай сладкий	180	0,2	0	14,2	19,9	92	
Итого:	408	12,45	16,8	61,39	412,66		
Второй завтрак							
Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	42	82	
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	42		
Обед							
Суп "Полевой" на мясо-костном бульоне	180	7,43	7,67	18,94	172,52	45	
Салат "Свеколка" с растительным маслом	50	0,9	1,98	6,84	42,48	64	
Плов с мясом	150	10,97	11,71	23,94	229,67	26	
Кисель	180	0,15	0,03	30,42	102,06	91	
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103	
Итого:	610	25,95	22,9	100,1	671,73		
Полдник							
Вафли	50	1,7	5,9	32,35	133,8	123	
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	84	
Итого:	250	7,3	12,3	41,75	249,8		
Ужин							
Запеканка капустная	180	6,8	12,98	23,2	227,2	11	
Соус томатный	30	0,42	0,78	1,73	20,09	76	
Кофейный напиток со свежим молоком	200	2,64	2,98	10,64	79,74	86	
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100	
Итого:	450	13,1	17,1	55,09	423,83		
Итого за день	1818	59,2	69,51	268,2	1800,02		
Вторник							
День	Вторник	неделя			2	Возрастная категория	3-7лет
		Пищевые вещества					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Б	Ж	У	Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак						27
Каша рисовая молочная	180	4,33	6,9	29,21	198	7
Какао на молоке	180	5,76	6,48	11,57	125,96	80
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	101
Итого:	408	13,41	19,6	60,41	473,72	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47	72
Итого:	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед						
Суп гороховый на мясо- костном бульоне	180	9,11	6,3	22,12	153,52	46
Соленый огурец порционно	50	0,4	0,05	0,85	5,50	65
Картофель отварной со сливочным маслом	130	2,55	4,13	20,95	135,6	27
Котлета мясная	70	7,66	9,05	9,88	152,46	34
Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	82
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	660	26,94	21,8	91,44	647,68	
Полдник						
Пирог с капустой и яйцом	70	5,49	3,75	24,8	155,54	114
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	87
Итого:	250	10,71	8,25	32,36	247,54	
Ужин						
Крупеник гречневый с творогом	180	15,97	13,55	24,3	261,9	12
Молочный соус	50	1,92	1,66	10,78	65,6	77
Чай сладкий	180	0,2	0	14,2	19,9	92
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Итого:	450	21,33	15,6	68,8	444,2	
Итого за день	1868	62,79	65,59	262,8	1860,14	
День	Среда	неделя		2	Возрастная категория	3-7лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная с изюмом	150	14,01	9,09	21,98	230,26	8
Сметана	20	0,36	3	0,94	31,6	95

Кофейный напиток со свежим молоком	180	2,64	2,98	10,64	79,74	86
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,2	52,96	101
Сыр	10	6,9	9	0,8	43,56	102
Итого:	408	27,23	30,3	54,08	534,92	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	72
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Суп овощной на м/к бульоне	180	6,82	7,03	10,77	134,62	47
Салат "Витаминный"	50	0,87	3,07	5,59	49,97	66
Ежики в томатном соусе	150	14,95	17,57	21,34	288,1	28
Компот из изюма	180	0,32	0,05	15,24	56,9	83
Хлеб ржанной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	610	29,46	29,2	72,94	654,59	
Полдник						
Гребешок	70	4,88	4,44	30,33	199,42	113
Чай с лимоном	180	0,4	0,2	14,2	56	89
Итого:	250	5,28	4,64	44,53	255,42	
Ужин						
Гороховое пюре	180	8,87	3,03	16,97	108,26	12
Яйцо 1/2	30	3,87	3,48	0,24	48	71
Кисель	200	0,18	0,03	32,24	118,08	91
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Итого:	450	16,16	6,94	68,97	371,14	
Итого за день	1818	61,53	69,47	261,3	1863,07	
День	Четверг	Неделя		2	Возрастная категория	3-7лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Рыба под омлетом	180	17,53	13,04	6,97	206,75	9
Какао на свежем молоке	180	5,76	6,48	11,57	125,96	80
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,2	52,96	101
Итого 400/350	408	26,61	25,7	38,26	482,47	
Второй завтрак						
Груша	100	0,44	0,3	10,90	42	73
Итого:	100	0,44	0,3	10,9	42	

Обед						
Суп харчо на м/к бульоне	180	6,23	5,34	19,45	149,35	48
Салат из свежих овощей	50	0,49	2,04	2,59	28,74	67
Картофельная запеканка с мясом	150	11,74	16,86	21,86	225,65	29
Розовый соус	20	0,67	2,79	2,80	39,36	78
Лимонный напиток	180	0,14	0,01	5,44	22,3	90
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	630	25,77	28,5	72,14	590,4	
Полдник						
Булочка домашняя с изюмом	70	4,54	3,37	29,89	145,3	112
Сок	200	0,8	0,8	19,6	84	82
Итого:	200	5,34	4,17	49,49	229,3	
Ужин						
Макаронник	180	5,05	7,04	38,7	219,44	14
Соус молочный	30	1,01	0,83	8,23	44,42	77
Компот из кураги	200	0,57	0,03	13,9	51,51	83
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Итого:	450	9,87	8,3	80,35	412,17	
Итого за день	1788	58,03	67,03	261,7	1806,2	
День	Пятница	неделя		2	Возрастная категория	3-7лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша дружба	170	6,41	8,86	36,87	226,4	10
Кофейный напиток на молоке	180	2,64	2,98	10,64	79,74	86
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,1	7,8	0,1	52,96	101
Сыр	10	6,9	9	0,3	43,56	102
Итого:	408	19,29	29	67,43	499,46	
Второй завтрак						
Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	36	75
Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36	
Обед						
Борщ на курином бульоне	180	6,84	6,67	10,87	128,43	49
Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	41,8	60
Вермишель отварная	130	4,6	4,14	30,23	178,7	30

Гуляш из курицы	70	10,2	4,26	4,04	108,64	35
Компот из кураги и изюма	180	0,46	0,05	16,64	53,96	88
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	660	30,09	19,2	84,9	636,53	
Полдник						
Печенье	50	3,75	5,9	37,45	200	122
Ряженка	200	5,8	5	8,4	98	87
Итого:	250	9,55	10,9	45,85	298	
Ужин						
Винегрет	130	2,08	4,81	11,44	97,50	15
Оладьи печеночные	100	16,05	7,41	10,44	189,88	36
Чай сладкий	180	0,2	0	14,2	19,9	92
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	103
Итого:	450	21,57	12,6	55,6	404,08	
Итого за день	1868	61,4	71,97	261,9	1874,07	
За неделю	9160	302,95	343,6	1316	9203,5	