

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	1-3лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Макароны отварные	120	3,13	1,08	30,6	145,4	1	
Икра кабачковая	35	0,42	2,45	2,59	33,95	69	
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100	
Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,1	46,34	101	
Сыр	8	1,93	2,36	0,02	29,04	102	
Какао- напиток на свежем молоке	150	4,3	4,81	12,12	107,73	80	
Итого:	350	12,28	16,08	60,07	435,06		
Второй завтрак							
Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,80	42	82	
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	42		
Обед							
Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,78	3,94	11,7	105,64	40	
Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,44	1,99	2,48	29,4	68	
Блины	110	4,71	5,75	29,96	256,3	21	
Сгущеное молоко	10	0,72	0,85	5,6	32	58	
Компот из кураги	150	0,47	0,03	9,57	39,25	83	
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103	
Итого:	490	17,32	13,8	75,31	562,59		
Полдник							
Печенье	30	1,25	3,54	22,47	125,1	122	
Молоко	170	4,76	5,44	7,99	98,6	84	
Итого:	200	6,01	8,98	30,46	223,7		
Ужин							
Жаркое по- домашнему	150	18,35	4,7	18,32	180	16	
Яйцо 1/2	30	3,81	3,27	0,21	47,01	71	
Чай несладкий	180	0,15	0,00	0,00	0	85	
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100	
Повидло	10	0,04	0,00	7,30	28,4	104	
Итого:	400	24,78	8,27	40,47	328,01		
Итого за день	1540	48,25	47,49	216,11	1591,36		

День	Вторник	1 неделя			Возрастная категория	1-3лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,36	149	28
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101
Кофейный напиток с молоком	170	1,94	2,18	10,36	72,3	86а
Итого:	356	8,48	12,5	45,44	333,62	
Второй завтрак						
Банан	100	1,5	0,2	22,2	90	66
Итого:	100	1,5	0,2	22,2	90	
Обед						
Щи на м/к бульоне	150	4,87	6,3	7,34	106,38	41
Салат из кукурузы	30	0,63	2,6	3,33	34,89	60
Греча отварная	110	3,30	3,74	17,08	111,1	22
Печень по-строгановски	50	5,4	7,5	3,95	126,24	61
Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	31
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	530	20	21,9	62,4	541,61	
Полдник						
Пирог с картошкой	50	4,3	4,86	22,82	162,32	115
Снежок / Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	87
Итого:	200	8,65	8,61	29,12	238,32	
Ужин						
Сырники	150	17,05	10,46	20,76	244,5	17
Молочный соус	40	1,02	1,15	10,7	42,26	77
Чай сладкий с лимоном	180	0,24	0,01	7,16	28,82	89
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Итого:	400	20,74	11,9	53,26	388,18	
Итого за день	1586	59,37	55,19	212,42	1591,73	

День	Среда	1 неделя			Возрастная категория	1-3лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Творожный пудинг	130	18,55	11,98	13,99	231,14	3
Сметанный соусом	35	0,75	7,25	7,7	95,8	79
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101
Какао напиток на свежем молоке	150	4,3	4,81	12,21	107,73	80
Итого:	351	26,09	28,7	48,62	546,99	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	72
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Свекольник на мясном бульоне	150	5	6,81	10,23	121,66	42
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,24	2,01	0,84	22,48	61
Капуста тушеная	110	1,98	4,34	11,37	79,99	23
Тефтели мясные	50	4,72	4,78	5,91	79	22
Лимонный напиток	150	0,12	0,01	3,38	14,02	90
Хлеб ржанной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	530	17,26	19,2	47,73	417,15	
Полдник						
Пирог с яйцом	50	4,24	4,92	23,13	170,92	39
Компот из изюма	150	0,26	0,05	10,93	43,66	83
Итого:	200	4,5	4,97	34,06	214,58	
Ужин						
Овощное рагу с маслом сливочным	150	2,54	4,45	14,82	109,19	18
Яйцо 1/2 шт.	30	3,87	3,48	0,24	48	71
Кисель	180	0,15	0,03	31,42	102,06	39
Сыр	6	1,45	1,77	0,02	21,78	91
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	100
Итого:	401	10,84	10,1	63,58	365,73	
Итого за день	1582	59,09	63,29	203,79	1591,45	

День	Четверг	1 неделя			Возрастная категория	1-3лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет с маслом	150	10,75	13,69	5,66	191,1	4
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101
Кофейный напиток с молоком	170	1,94	2,18	10,36	72,3	86а
Итого:	356	15,18	20,5	30,74	375,72	
Второй завтрак						
Груша	100	0,4	0,3	10,9	42	73
Итого:	100	0,4	0,3	10,9	42	
Обед						
Рассольник на м/к бульоне	150	4,88	4,37	12,73	111,67	43
Салат капустный	30	0,67	2,02	1,96	28,84	62
Картофельное пюре	110	2,39	3,17	16,01	105,25	24
Рыба тушеная с овощами	50	7,02	3,57	1,16	64,33	33
Кисель	150	0,13	0,03	26,39	92,9	91
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	530	20,29	14,4	74,25	502,99	
Полдник						
Плюшки	50	3,57	3,23	25,75	170,73	111
Снежок / Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	87
Итого:	200	7,92	6,98	32,05	246,73	
Ужин						
Каша пшенная молочная	150	4,16	6,29	25,13	175,79	19
Салат из моркови	30	0,39	1,02	3,07	22,57	70
Чай сладкий	180	0,15	0	4,99	19,9	92
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Повидло	10	0,1	0	15,6	38,8	104
Итого:	400,00	7,23	7,61	63,43	329,66	
Итого за день	1586	51,02	49,77	211,37	1497,10	

День	Пятница	1 неделя			Возрастная категория	1-3лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша гречневая молочная	130	4,51	7,9	21,74	165,13	5
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101
Сыр	6	1,45	1,77	0,02	21,78	102
Какао - напиток на свежем молоке	180	5,11	5,71	15,45	132,11	80
Итого:	352	13,56	20	51,93	431,34	
Второй завтрак						
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36	75
Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36	
Обед						
Бульон куриный с гречками	150	9,04	5,95	11,52	135,92	44
Салат из свежих помидор	30	0,35	2,04	1,35	24,99	63
Голубцы ленивые	110	8,69	9,27	9,41	141,5	25
Соус овощной	20	0,58	1,73	2,46	27,8	59
Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	82
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	500	24,46	20,8	55,44	493,21	
Полдник						
Зефир / мармелад	30	0,24	0	23,55	91,2	121
Чай без сахара	170	0,15	0	0	0	85
Итого:	200	0,39	0	23,55	91,2	
Ужин						
Биточки манные	150	4,44	5,75	27,55	186,64	20
Кисель	40	0,04	0,01	9,71	36,08	91
Компот из кураги с изюмом	180	0,46	0,05	13,34	53,96	88
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Итого:	400	7,37	6,11	65,24	349,28	
Итого за день	1552	46,68	47,13	204,26	1401,03	
Итого за неделю	3969	135,75	115,6	534,32	3664,47	

2 неделя

День	Понедельник	Неделя			2	Возрастная категория	1-3 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная на сухом молоке	150	5,21	5,38	21,01	154,92	6	
Хлеб пшеничный	30	2,83	0,35	17,08	96,8	100	
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101	
Сыр	6	1,45	1,77	0,02	21,78	102	
Чай сладкий	160	0,2	0	14,2	19,9	92	
Итого:	352	9,75	11,85	52,39	333,12		
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 м/к бульоне	150	5,24	6,32	16,5	128,45	45	
Салат "Свеколка" с растительным маслом	30	0,54	1,98	3,24	32,68	64	
Плов с мясом	130	9,73	9,65	21,44	195,81	26	
Кисель	150	0,15	0,03	26,39	102,9	91	
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103	
Итого:	500	15,62	12,86	67,07	431,39		
Полдник							
Вафли	30	2,25	3,54	22,47	125,1	123	
Молоко	170	4,76	5,44	7,99	98,6	84	
Итого:	200	7,01	8,98	30,46	223,7		
Ужин							
Запеканка капустная	150	5,5	8,94	18,5	172,5	11	
Соус томатный	40	0,59	0,83	2,58	20,16	76	
Кофейный напиток на свежем молоке	180	2,94	5,52	15,97	132,69	86	
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100	
Итого:	400	11,46	15,59	51,69	397,95		
Итого за день	1552	44,24	49,68	211,41	1428,16		

День	Вторник	Неделя			2	Возрастная категория	1-3 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	3,7	5,06	22,98	153,6	7	
Какао со свежим молоком	170	3,04	3,38	10	81,64	80	
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100	
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101	
Итого:	356	9,23	13,09	47,7	347,56		
Второй завтрак							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47,00	72	
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед							
Суп гороховый на м/к бульоне	150	6,72	5,03	11,79	120,78	46	
Соленый огурец порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,30	65	
Картофель отварной со сливочным маслом	110	2,39	2,65	19,77	116,62	27	
Котлета мясная	50	6,24	7,99	6,58	123,77	34	
Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	82	
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103	
Итого:	530	21,39	17,5	69,35	527,47		
Полдник							
Пирог с капустой и яйцом	50	4,74	3,03	21,44	130,33	114	
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	87	
Итого:	200	9,09	6,78	27,74	206,33		
Ужин							
Крупеник гречневый с творогом	150	10,05	9,14	18,12	179,96	12	
Молочный соус	40	1,02	1,15	10,78	42,26	77	
Чай сладкий	180	0,2	0	14,2	19,9	92	
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100	
Итого:	400	13,7	10,59	57,74	314,72		
Итого за день	1586	48,51	48,36	212,33	1443,08		

День	Среда	Неделя			2	Возрастная категория	1-3 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Запеканка творожная с изюмом	130	12,87	8,33	19,02	204,26	8	
Сметана	15	0,39	2,25	0,75	23,7	95	
Кофейный напиток на молоке	170	4,38	4,96	14,55	118,8	86	
Хлеб пшеничный	20	1,60	0,2	9,76	48,4	100	
Масло сливочное	7	0,07	7,8	0,1	52,96	101	
Сыр	8	1,93	2,36	0,02	29,04	102	
Итого:	350	21,24	25,9	44,2	477,16		
Второй завтрак							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	72	
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед							
Суп овощной м/к бульоне	150	4,96	5,72	9,24	109,22	47	
Салат "Витаминный"	30	0,5	2,04	3,8	32,14	66	
Ежики в томатном соусе	130	14,47	13,06	15,41	239,09	28	
Компот из изюма	150	0,26	0,03	12,93	39,25	83	
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103	
Итого:	500	25,39	22,05	57,38	519,7		
Полдник							
Гребешок	50	3,57	3,23	25,75	170,73	113	
Чай с лимоном	150	0,4	0,2	14,2	56	89	
Итого:	200	3,97	3,43	39,95	226,73		
Ужин							
Гороховое пюре	150	7,39	2,01	14,68	102,84	12	
Яйцо 1/2	30	3,87	3,48	0,24	48	71	
Кисель	180	0,15	0,03	26,39	102,9	91	
Хлеб пшеничный	40	2,24	0,40	19,52	96,8	100	
Итого:	400	13,65	5,52	60,83	350,54		
Итого за день	1550	54,52	57,3	212,16	1621,13		

День	Четверг	Неделя			2	Возрастная категория	1-3 лет
		Пищевые вещества					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Б	Ж	У	Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры	
Завтрак							
Рыба под омлетом	150	16,2	11,4	5,12	175,2	9	
Какао со свежим молоком	170	3,04	3,38	10,00	81,64	80	
Хлеб пшеничный	25	2,83	0,35	17,08	96,8	100	
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101	
Итого:	351	22,13	19,48	32,28	393,36		
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	150	4,43	4,67	16,69	112,64	48	
Салат из свежих овощей	30	0,3	2,02	1,23	24,53	67	
Картофельная запеканка с мясом	130	10,28	10,00	19,93	177,64	29	
Розовый соус	15	0,04	2,02	2,86	27,63	78	
Лимонный напиток	150	0,12	0,01	3,38	14,02	90	
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103	
Итого:	515	20,37	19,92	60,09	456,46		
Полдник							
Булочка домашняя с изюмом	50	3,78	4,03	22,95	144,8	112	
Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	82	
Итого:	200	4,38	4,63	37,65	207,8		
Ужин							
Макаронник	150	6,15	5,4	30,25	167,3	14	
Соус молочный	40	1,05	1,21	8,08	59,9	77	
Компот из кураги	180	0,57	0,03	10,6	43,55	83	
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100	
Итого:	400	10,2	6,94	63,57	343,35		
Итого за день	1566	57,52	51,27	204,49	1442,97		

День Прием пищи, наименование блюда	Пятница Масса порции (нетто)	Неделя			2	Возрастная категория Энергет. Ценность (ккал)	1-3 лет № рецептуры
		Пищевые вещества					
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша "Дружба "	150	5,23	5,94	30,87	176,39	10	
Кофе на свежем молоке	160	4,38	4,96	14,55	118,8	86	
Хлеб пшеничный	30	2,83	0,35	17,08	96,8	100	
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101	
Сыр	6	1,45	1,77	0,02	21,78	102	
Итого:	352	13,95	17,37	62,6	453,49		
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	150	4,95	5,24	9,23	103,4	49	
Салат из кукурузы	30	0,59	2,58	3,11	33,89	60	
Вермишель отварная	110	3,88	2,61	25,56	143,06	30	
Гуляш из курицы	50	6,96	3,3	2,68	84,04	35	
Компот из изюма и кураги	150	0,26	0,05	10,93	43,66	88	
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103	
Итого:	530	21,84	14,98	67,51	508,05		
Полдник							
Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	122	
Ряженка	170	4,93	4,45	7,14	91,8	87	
Итого:	200	7,18	7,99	29,61	216,9		
Ужин							
Винегрет	130	2,08	4,81	11,44	97,50	15	
Оладьи печеночные	60	12,26	4,68	6,51	117,91	36	
Чай сладкий	180	0,2	0	14,2	19,9	92	
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	103	
Итого:	400	16,97	9,79	46,79	307,91		
Итого за день	1582	60,84	50,33	214,61	1522,35		
За неделю	7836	265,63	256,94	1055	7457,69		