

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 «Брусничка»

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 19 «Брусничка»
Н.Н.Качко
пр. № *104* от «*20*» *августа* 2022г.



Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 19 «Брусничка»
период: *2 недели*

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный вермишелевый	200	5,7	5,2	18,9	146	171
	батон	30	1,5	0,5	10,2	52,4	97
	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
Итого за завтрак		430	7,3	5,7	44,1	258,4	
Второй завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	суп картофельный с мясным фрикадельками	180	107	203	11,7	75,4	154
	фрикадельки п/ф	20	2,2	3,5	1	44,6	
	пюре из гороха с маслом	150	14,2	4,3	28,3	210	423
	тефтели п/ф	70	8	19,8		210	
	соус белый	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457
	компот из кураги	180	0,3		20,1	81	531
	хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед		670	135,2	232	78,9	720,9
Полдник	сок	200	1	0,2	20,1	92	
	печенье	50	4	8	31,5	205	
Итого за полдник		250	5	8,2	51,6	297	
Ужин	каша пшенная молочная	200	5,2	2,9	25	226,2	266
	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за ужин		450	9,1	3,3	64,6	403,7	
Итого за день		1900	157	249,6	249	1727	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша манная молочная	200	6,2	7,4	30,8	215,4	268
	батон	40	3,7	1,4	25,7	131,1	
	джем	10			5,5	31,8	
	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
Итого за завтрак		450	10	8,8	77	438,3	
Второй завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	помидоры свежие	50	0,5	0,1	1,9	12	112
	суп рассольник ленинградский	200	1,6	4,2	13	97	139
	сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	
	макароны отварные	150	6,8	0,8	35,2	175	297
	голубцы ленивые п/ф	70	6,9	4,4	7,4	98	
	соус белый	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457
	компот из кураги	180	0,3	0,2	20,1	81	531
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за обед		730	20	12,5	103,4	607,1	
Полдник	сок	200	1	0,2	20,1	92	
	печенье	50	4	8	31,5	205	
Итого за полдник		250	5	8,2	51,6	297	
Ужин	рагу из овощей	150	2,6	7,1	11,3	120	201
	тефтели п/ф	50	5,6	8,7	2,5	78	
	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за ужин		450	10,7	16,1	43,3	329	
Итого за день		1980	46,1	46	285,1	1718,4	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша молочная кукурузная	200	6,2	7,4	37	240	271
	чай сладкий	200	0,1		15	60	271
	бутерброд с сыром	30	4	7,1	6,4	98	97
Итого за завтрак		430	10,3	14,5	58,4	398	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,1	86	
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,1	86	
Обед	суп картофельный с бобовыми на к/б	200	1,8	3,4	12,1	86,4	149
	гречка отварная	150	3,8	3,4	16,4	112,4	243
	курица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	409
	соус белый	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457
	компот из с/ф	180	0,3		20,1	81	531
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		670	26,1	19,5	74,5	577,7	
Полдник	какао	200	5	4,4	31,7	186	509
	пряник	50	4	8	31,5	205	
Итого за полдник		250	9	12,4	63,2	391	
Ужин	огурцы свежие	50	0,8	0,1	2,5	8,4	112
	рыбы, запеченная в омлете	150	23,9	11,7	4,8	220,5	343
	чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	505
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за ужин		450	27,2	12,1	37	360,9	
Итого за день		2000	73,6	58,7	253,2	1813,6	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный рисовый	200	5,7	5,2	18,9	146	171
	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
	батон	30	1,5	0,5	10,2	52,4	
Итого за завтрак		430	7,3	5,7	44,1	258,4	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	86	
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	86	
Обед	суп с клецками на к/б	200	1,3	2,5	3	67,9	151
	капуста тушеная	150	3,9	4,8	20,1	130,7	235
	курица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	409
	кисель из кураги	200	0,8		32,8	134	521
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		670	26	19,2	80,7	617,6	
Полдник	груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	
	напиток из шиповника	150	0,7	0,3	22,8	97	538
Итого за полдник		250	0,7	0,3	22,8	97	
Ужин	каша боярская	200	9,2	28	39,8	449,6	267
	булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	583
	чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
Итого за ужин		460	15,2	37,1	93,4	769,6	
Итого за день		2010	50,2	62,5	261,2	1828,6	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша геркулесовая молочная	200	7,1	9,4	28,8	288,4	272
	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
	бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	97
Итого за завтрак		435	12,2	17,5	51,2	471,4	
Второй завтрак	Груши	100	0,5	0,4	12,4	56	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	0	
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,2	66,4	147
	сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	
	рагу из курицы	175	13,8	14,4	4,8	15,9	248
	компот из плодов или ягод сушеных	180	0,3		20,1	81	531
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за обед		615	19,2	20,3	55,8	294,5	
Полдник	снежок	200	5,6	5	22,6	162	
	печенье	50	4	8	8	31,5	
Итого за полдник		250	9,6	13	30,6	193,5	
Ужин	макароны отварные с сыром	200	9,6	13	54,1	367	
	какао	200	12,1	10,1	34	275	301
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за ужин		430	24,1	23,4	102,6	713	
Итого за день		1830	65,1	74,2	240,2	1672,4	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1915	76,388	98,24	296,22	1817,82

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный вермишелевый	200	5,7	5,2	18,9	146	171
	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
	бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	100
Итого за завтрак		430	7	17,7	41,4	353	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	86	
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	86	
Обед	борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4	8,5	76	133
	сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	
	пюре картофельное	150	4,3	6	42,3	164,2	380
	котлета столовая п/ф	70	9,6	4,2	4,2	93,8	
	соус белый	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457
	компот из с/ф	180	0,3		20,1	81	531
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		680	19,5	17	100,9	559,1	
Полдник	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
	вафли	50	1,4	1,6	38,6	175	
Итого за полдник		250	1,5	1,6	53,6	235	
Ужин	каша рисовая молочная	200	6,2	11,8	37	279,4	259
	гренки с сыром	50	8,2	7,7	27	217	177
	кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	513
Итого за ужин		450	17,6	22,2	79,9	575,4	
Итого за день		2010	46,6	58,7	296	1808,5	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша манная молочная	150	4,7	5,6	23,1	161,6	268
	батон	40	3,7	1,4	25,7	131,1	
	джем	10			5,5	31,8	
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	503
Итого за завтрак		350	8,47	7	65,5	369,5	
Второй завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	помидоры свежие	50	0,5	0,1	1,9	12	112
	суп рассольник ленинградский	150	1,2	3,2	9,8	97	139
	сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	
	макароны отварные	120	5,1	0,6	35,2	26,4	297
	голубцы ленивые п/ф	50	5,2	3,3	5,6	74	
	соус белый	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457
	компот из кураги	150	0,2	0,15	15,1	60,8	531
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71		
Итого за обед		600	16,1	10,15	93,4	414,3	
Полдник	сок	150	0,75	0,15	15,2	64,5	
	печенье	50	4	8	31,5	205	
Итого за полдник		200	4,75	8,15	46,7	269,5	
Ужин	рагу из овощей	120	2	5,3	8,5	90	201
	тефтели п/ф	30	4,2	6,6	1,9	59	
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	503
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	0,9	0,11	5,4	26,7	
Итого за ужин		325	7,17	12,01	27	220,7	
Итого за день		1575	36,89	37,71	242,4	1321	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный гречневый	200	4,8	5,1	16,5	131	170
	бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	97
	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
Итого за завтрак		435	9,9	13,2	38,9	314	
Второй завтрак	груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	суп из рыбных консервов	200	7,3	5,7	12,8	133	159
	каша пшеничная	150	6,4	6,9	38,5	242,7	249
	котлета столовая п/ф	70	9,6	4,2	4,2	93,8	
	соус белый	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457
	кисель из концентрата	180	1,4		29	122	516
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44		
Итого за обед		670	28,4	18,1	110	719,4	
Полдник	снежок	200	5,6	5	22,6	162	
	батон	50	3,7	1,5	22,4	118,5	
Итого за полдник		250	9,3	6,5	45	280,5	
Ужин	омлет натуральный	100	8,4	13	2,2	159	307
	салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	72
	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	13 002
Итого за ужин		430	13,7	20,4	40,8	401	
Итого за день		1885	61,7	58,5	245	1761,9	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша молочная кукурузная	200	6,2	7,4	37	240	371
	какао	200	5	4,4	31,7	186	509
	бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	100
Итого за завтрак		430	12,4	24,3	76,2	573	
Второй завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	щи из свежей капусты на м/б	200	1,4	3,9	6,2	66,4	147
	сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	
	плов с мясом	250	18,9	18,6	49,2	440	375
	компот из с/ф	180	0,3		20,1	81	531
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		690	24,3	24,5	100,2	718,6	
Полдник	чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	505
	батон	30	1,5	0,5	10,2	52,4	
	повидло	20			13	52	
Итого за полдник		250	1,6	0,5	38,4	165,4	
Ужин	каша пшенная молочная	200	5,2	2,9	25	226,2	266
	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за ужин		450	9,1	3,3	64,6	403,7	
Итого за день		1920	47,8	53	289,2	1907,7	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша молочная геркулесовая	200	7,1	9,4	28,8	228,4	272
	батон	30	1,5	0,5	10,2	52,4	97
	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
Итого за завтрак		430	8,7	9,9	54	340,8	
Второй завтрак	Груши	100	0,5	0,4	12,4	56	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,4	12,4	56	
Обед	суп лапша по домашнему на к/б	200	2,04	4,4	11,1	88,8	162
	рагу овощное	150	2,6	7,1	11,3	120	201
	курица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	409
	компот из апельсинов с яблоками	180	0,5	0,2	22,2	93	529
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		650	25,14	23,6	69,4	586,8	
Полдник	сок	200	1	0,2	20,1	92	
	вафли	50	4	8	31,5	205	
Итого за полдник		250	5	8,2	51,6	297	
Ужин	суп молочный ячневый	200	4,8	5,1	16,5	131,8	170
	чай сладкий	200	0,1		15	60	503
	ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	560
Итого за ужин		460	8,5	6,8	53,7	309,8	
Итого за день		1890	47,84	48,9	241,1	1590,4	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1966	56,32	60,02	267,14	1768,3