

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00858201606C65EAF8C9A53DEF8C89FC41B
Владелец: Колесниченко Елена Владимировна
Действителен: с 14.07.2023 до 06.10.2024

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

«Сад с. Генеральское»

Е.В. Колесниченко



Приказ от 01.09.2023г № 101

Примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

От 3 лет до 7 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6.1	3.8	27.3	172.8	32
	Какао с молоком	200	3.27	3.54	11.1	91.75	3
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2.09	4.22	11.78	93.13	16
Итого за завтрак		435	11.46	11.56	50.18	357.68	
Второй завтрак	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0.8	0	19	80	507
Итого за второй завтрак		200	0.8	0	19	80	
Обед	Капуста припущенная	60	0.77	0.3	3.61	18.73	88
	Суп шахтерский с мясом говядины и со сметаной	207	4.15	6.04	19.67	144	19
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	12.43	8.68	29.78	252.32	41
	Компот из сухофруктов	200	0.14	0.11	15.69	41.68	9
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.37	19.6	93.4	17
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.34	18.05	88.52	18
Итого за обед		757	22.6	15.84	106.4	638.65	
Полдник	Булочка домашняя	60	5.05	9.63	33.52	177.7	78
	Чай с лимоном	200	0.02	0.02	7.24	29.68	31
Итого за полдник		260	5.07	9.65	40.76	207.38	
Ужин	Макароны запеченные с яйцом	220	10.05	9.47	31.04	250	208
	Чай с сахаром	200	0	0	8.6	35.1	4
	Хлеб пшеничный	30	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		450	11.43	9.64	48.66	329.36	
Итого за день		2102	51.36	46.69	265	1613.07	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Рыбная котлета с картофельным пюре, груша

ВТОРНИК 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5.38	7.42	21.6	180	11
	Кофейный напиток с молоком	200	3.59	4.62	14.88	120.56	2
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	42	4.21	6.09	13.88	130.93	82
Итого за завтрак		442	13.18	18.13	50.36	431.49	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	0.77	0	20.86	88.74	418
Итого за второй завтрак		200	0.77	0	20.86	88.74	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0.84	6.79	5.64	88	95
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	207	3.49	5.4	12.04	113.57	5
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	4.68	6.72	4.68	196.8	51
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3.64	3.33	26.23	153.42	65
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	504
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.37	19.6	93.4	17
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.34	18.05	88.52	18
Итого за обед		757	17.76	22.95	110.24	828.71	
Полдник	Печенье	50	3.4	5.4	27	200.1	86
	Снежок	200	5.8	5	22.8	160	21
Итого за полдник		250	9.2	10.4	49.8	360.1	
Ужин	Вареники ленивые	220	18.36	13.44	18.95	269.91	125
	Соус молочный	30	2.21	2.25	10.96		
	Чай с сахаром	200	0	0	7.64	31.2	4
Итого за ужин		450	20.57	15.69	37.55	301.11	
Итого за день		2099	61.48	67.17	268.81	2010.15	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Каша тыквенная, чай

ПЯТНИЦА 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша "Дружба" молочная сладкая с маслом	200	5.25	6.6	25.38	186.9	14
	Какао с молоком	200	3.27	3.54	11.1	91.75	3
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2.09	4.22	11.78	93.13	16
Итого за завтрак		435	10.61	14.36	48.26	371.78	
Второй завтрак	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80	507
Итого за второй завтрак		200	0	0	19	80	
Обед	Закуска "Свеколка"	60	0.9	4.75	6.88	75.58	56
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	6.69	3.97	23.67	160.54	47
	Рагу овощное с мясом	200	10.62	10.86	19.4	243.74	91
	Компот из сухофруктов	200	0.14	0.11	15.69	41.68	9
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.37	19.6	93.4	17
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.34	18.05	88.52	18
Итого за обед		750	23.46	20.4	103.29	703.46	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3.4	1.55	35.83	172	28
	Лимонный напиток	200	0.06	0.05	19.51	96	90
Итого за полдник		260	3.46	1.6	55.34	268	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	15.41	3.8	6.23	124.47	45
	Закуска из кукурузы консервированной	60	1.73	3.71	4.82	59.58	12
	Чай с сахаром	200	0	0	8.6	35.1	4
	Хлеб пшеничный	40	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		450	18.52	7.68	28.67	263.41	
Итого за день		2095	56.05	44.04	254.56	1686.65	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Блинчики с медом, сок фруктовый

ЧЕТВЕРГ 4 день

4 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	200	7.01	8.09	28.39	186	74
	Кофейный напиток с молоком	200	3.59	4.62	14.88	120.56	2
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	4.21	6.09	13.88	130.93	82
Итого за завтрак		445	14.81	18.8	57.15	437.49	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	0.1	0.2	20.2	92	418
Итого за второй завтрак		200	0.1	0.2	20.2	92	
Обед	Морковь припущенная	60	2.51	9.68	13.42	147.6	79
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	6.7	5.93	19.37	160.03	50
	Печень тушенная в соусе	100	13.3	7.7	5.5	144	406
	Пюре картофельное	160	2.8	3.12	29.44	160.73	8
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80	507
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.37	19.6	93.4	17
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.34	18.05	88.52	18
Итого за обед		815	30.42	27.14	124.38	874.28	
Полдник	Йогурт	200	6.8	5.5	24.8	169	21
	Пряники	50	4.45	3	36.35	168	86
Итого за полдник		250	11.25	8.5	61.15	337	
Ужин	Пудинг творожный запеченый	200	16.5	22.6	24.12	351	42
	Соус молочный (сметанный)	50	2.21	2.25	10.96	74.94	80
	Чай с сахаром	200	0	0	8.6	35.1	4
Итого за ужин		450	18.71	24.85	43.68	461.04	
Итого за день		2160	75.29	79.49	306.56	2201.81	

Рекомендации по организации здорового питания детей: омлет,молоко,печенье

СРЕДА 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5.2	4.4	31.7	193.4	68
	Какао с молоком	200	3.27	3.54	11.1	91.75	3
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2.09	4.22	11.78	93.13	16
Итого за завтрак		435	10.56	12.16	54.58	378.28	
Второй завтрак	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80	507
Итого за второй завтрак		200	0	0	19	80	
Обед	Закуска из соленых огурцов с луком репчатым	60	0.52	3.07	1.57	35.88	256
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	6.64	2.82	20.17	135.34	52
	Биточек куриный	70	13.49	4.12	9.68	132.79	6
	Капуста тушенная	150	2.51	1.62	11.07	70.1	27
	Компот из сухофруктов	200	0.14	0.11	15.69	41.68	9
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.37	19.6	93.4	17
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.34	18.05	88.52	18
Итого за обед		770	28.41	12.45	95.83	597.71	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3.4	1.55	35.83	172	61
	Чай с сахаром	200	0	0	8.6	35.1	4
Итого за полдник		260	3.4	1.55	44.43	207.1	
Ужин	Запеканка из рыбы с овощами	220	22.38	10.13	4.62	198.75	185
	Чай с сахаром	200	0	0	8.6	35.1	4
	Хлеб пшеничный	30	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		450	23.76	10.3	22.24	278.11	
Итого за день		2115	66.13	36.46	236.08	1541.2	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Плов с курицей, кефир

Среднее значение за период 1 неделя сад

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
2114.2	62.062	54.77	266.202	1810.576

понедельник 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	4.39	4.41	15.83	123.9	39
	Кофейный напиток с молоком	200	3.59	4.62	14.88	120.56	2
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2.09	4.22	11.78	93.13	16
Итого за завтрак		435	10.07	13.25	42.49	337.59	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	0.5	0.1	20.6	94	87
Итого за второй завтрак		200	0.5	0.1	20.6	94	
Обед	Закуска из соленых огурцов с луком репчатым	60	0.52	3.07	1.57	35.88	75
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	205	4.66	4.52	14.68	120.62	34
	Биточек из говядины	70	10.68	11.72	5.74	176.75	13
	Соус (молочный) сметанный	30	2.21	2.25	10.96	74.94	65
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3.64	3.33	26.23	153.42	65
	Кисель	200	0.04	0	26	106	20
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.37	19.6	93.4	17
Хлеб пшеничный	40	2.76	0.34	18.05	88.52	18	
Итого за обед		775	26.86	25.6	122.83	849.53	
Полдник	Плюшка	70	4.67	4.66	34.28	202.94	10
	Чай с сахаром	200	0	0	8.6	35.1	4
Итого за полдник		270	4.67	4.66	42.88	238.04	
Ужин	Рагу овощное	220	2.98	3.82	27.78	160.5	91
	Чай с лимоном	200	0.02	0.02	7.24	29.68	31
	Хлеб пшеничный	30	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		450	4.38	4.01	44.04	234.44	
Итого за день		2130	46.48	47.62	272.84	1753.6	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Рыба тушеная, снежок

ВТОРНИК 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6.8	5.7	27.8	219.3	19
	Какао с молоком	200	3.27	3.54	11.1	91.75	3
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	47	4.21	6.09	13.88	130.93	82
Итого за завтрак		447	14.28	15.33	52.78	441.98	
Второй завтрак	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80	507
Итого за второй завтрак		200	0	0	19	80	
Обед	Икра из свеклы	60	0.93	4.88	5.53	70	51
	Суп картофельный с фасолью	200	5.49	5.27	16.32	135	81
	Котлета из говядины	80	4.66	4.52	14.68	120.62	72
	Капуста тушеная	150	2.51	1.62	11.07	70.1	27
	Компот из сухофруктов	200	0.14	0.11	15.69	41.68	9
	Хлеб ржаной	40	2.35	0.37	19.6	93.4	17
	Хлеб пшеничный	20	2.76	0.34	18.05	88.52	18
Итого за обед		750	18.84	17.11	100.94	619.32	
Полдник	Печенье	50	3.4	5.4	27	200.1	86
	Снежок	200	5.8	5	22.8	160	21
Итого за полдник		250	9.2	10.4	49.8	360.1	
Ужин	Картофель отварной в молочном соусе	210	4.68	4.98	26.32	168.8	141
	Чай с сахаром	200	0	0	8.6	35.1	4
	Хлеб пшеничный	40	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		450	6.06	5.15	43.94	248.16	
Итого за день		2097	48.38	47.99	266.46	1749.56	

рекомендации по организации здорового питания детей: Творожок, сок фруктовый

среда 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшенная молочная сладкая с маслом	200	5.65	6.81	23.68	183.57	46
	Кофейный напиток с молоком	200	3.59	4.62	14.88	120.56	2
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2.09	4.22	11.78	93.13	16
Итого за завтрак		435	11.33	15.65	50.34	397.26	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	0.5	0.1	10.1	46	
Итого за второй завтрак		200	0	0.1	10.1	46	
Обед	Закуска "свеколка"	60	0.9	4.75	6.88	75.58	56
	Суп с клецками на курином бульоне	200	6.34	2.9	18.04	129.3	58
	Плов с мясом	220	12.73	9.52	31.02	267.24	103
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80	507
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.37	19.6	93.4	17
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.34	18.056	88.52	18
Итого за обед		770	25.08	17.88	112.596	734.04	
Полдник	Булочка домашняя	60	5.05	9.63	35.52	177.7	78
	Молоко кипяченое	200	6.52	7.04	8.82	128.4	23
Итого за полдник		260	11.57	16.67	44.34	306.1	
Ужин	Тефтеля рыбная	70	8.75	3.5	7.06	97.36	84
	Капуста тушеная	150	2.51	1.62	11.07	70.1	27
	Чай с сахаром	200	0	0	8.6	35.1	4
	Хлеб пшеничный	30	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		450	12.64	5.29	35.75	246.82	
Итого за день		2115	60.62	55.59	253.126	1730.22	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Оладьи с повидлом, кефир

ЧЕТВЕРГ 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5.38	7.42	21.6	180	11
	Какао с молоком	200	3.27	3.54	11.1	91.75	3
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	4.21	6.09	13.88	130.93	82
Итого за завтрак		445	12.86	17.05	46.58	402.68	
Второй завтрак							
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0.8	0	19	80	507
Итого за второй завтрак		200	0.8	0	19	80	
Обед	Морковь припущенная	60	2.51	9.68	13.42	147.6	79
	Свекольник со сметаной	258	4.22	6.5	13.77	145	25
	Печень тушенная в соусе	100	13.3	7.7	5.5	144	406
	Макаронные изделия отварные	130	5.62	2.88	42.75	225.17	43
	Компот из сухофруктов	200	0.14	0.11	15.69	41.68	9
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.37	19.6	93.4	17
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.34	18.05	88.52	18
Итого за обед		838	30.9	27.58	128.78	885.37	
Полдник	Вафли	50	3.75	5.9	37.2	208.5	77
	Йогурт	200	6.8	5.5	24.8	169	21
Итого за полдник		250	6.8	5.5	24.8	169	
Ужин	Запеканка из творога	200	8.77	6.03	8.58	247	26
	Соус (молочный) сметанный	50	2.21	2.25	10.96	74.94	80
	Чай с сахаром	200	0	0	8.6	35.1	4
Итого за ужин		450	10.98	8.28	28.14	357.04	
Итого за день		2183	62.34	58.41	247.3	1894.09	
Рекомендации по организации здорового питания детей: Гречка с курицей, сок							

ПЯТНИЦА 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4.88	5.65	24.04	170.99	12
	Кофейный напиток с молоком	200	3.59	4.62	14.88	120.56	2
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2.09	4.22	11.78	93.13	16
Итого за завтрак		435	10.56	14.49	50.7	384.68	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	0.5	0.1	10	10.1	113
Итого за второй завтрак		200	0.5	0.1	10	10.1	
Обед	Капуста припущенная	60	0.77	0.1	3.61	18.73	88
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5.93	3.32	14.52	111.68	67
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	4.68	6.72	4.68	196.8	51
	Картофельное пюре	160	2.8	3.12	29.44	160.73	8
	Кисель	200	0.04	0	26	106	20
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.37	19.6	93.4	17
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.34	18.05	88.52	18
Итого за обед		790	19.33	13.97	115.9	775.86	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3.4	1.55	35.83	172	61
	Лимонный напиток	200	0.06	0.05	19.51	96	90
Итого за полдник		260	3.46	1.6	55.34	268	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	15.41	3.8	6.23	124.47	45
	Закуска из горошка консервированого	60	1.79	3.11	3.75	50.16	10
	Чай с сахаром	200	0	0	8.6	35.1	4
	Хлеб пшеничный	40	1.38	0.17	9.02	44.26	18
Итого за ужин		450	18.58	7.08	27.6	253.99	
Итого за день		2135	52.43	37.24	259.54	1692.63	

рекомендации по организации здорового питания детей: Солянка овощная, кефир

Среднее значение за период 2 неделя сад

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
2132	54.05	49.37	259.8532	1764.02