

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Сернурский детский сад «Сказка»

Н.Б.Пирогова

01 сентября 2023 год



Меню приготавливаемых блюд в
МДОУ «Сернурский детский сад «Сказка» на 2023-2024 учебный год
для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,0	12,9	49,4	363,6	№ 297
	Кофейный напиток	180	1,2	1,3	31,8	144	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1
Итого за завтрак		400	14,39	14,69	101,6	610,6	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,1	87	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8,0	70,4	№ 124
	Плов	200	21,6	11,8	37,8	350	№ 443
	Компот из кураги	200	1,2	0,0	31,6	126	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		660	27,52	15,9	103,9	674,4	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,3	6,1	16,4	142	№ 160, 549
	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	№ 392
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1
Итого за полдник		400	8,67	6,59	56,33	297,2	
Итого за день		1660	51,6	37,18	282,9	1669,2	
День 2							

	Каша вязкая ячневая	180	3,9	3,7	25,4	152	№ 302
Завтрак							
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	133	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1
Итого за завтрак		400	10,39	7,69	68,13	388	
Второй завтрак	Яблоки свежие	200	6,0	0,0	17,2	80	№368
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,7	3,3	13,3	100	№ 139
	Пюре картофельное	130	2,6	7,1	18,8	163,8	№ 520
	Биточки	70	11,1	10,0	11,2	182	№ 451
	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		660	20,92	21,1	97,2	679,8	
Полдник	Оладьи	100	8	7,6	50,3	308	№ 733
	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	13,59	54	№ 686
Итого за полдник		280	8,18	7,6	63,89	362	
Итого за день		1540	45,49	36,39	246,42	1509,8	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,4	29,8	214	№ 302
	Кофейный напиток с молоком сгущеным	180	2,0	2,3	17	102	№ 252
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1
Итого за завтрак		400	10,59	10,19	67,23	419	
Второй завтрак	Сок яблоко-персик	200	0,0	0,0	26,4	102	
Обед	Рассольник домашний	200	1,7	3,6	10,1	80	№ 131
	Макаронник с мясом	180	20,3	22,5	37,2	439	№431
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	№ 376

	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		640	25,7	26,8	105,2	771	
полдник	Запеканка картофельная	180	6,5	10,1	19,8	199	№119
	Напиток из пл. шиповника	180	0,54	0,22	16,8	61,2	№ 705
Итого за полдник		360	7,04	10,32	36,6	260,2	
Итого за день		1600	43,33	47,3	235,4	1552,2	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая овсяная	180	5,0	9,3	23,7	207	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,7	33,9	170	№692
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1
Итого за завтрак		400	10,69	12,49	78,03	480	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,1	87	
Обед	Суп из овощей	200	1,7	3,5	9,9	79	№ 140
	Рыба припущенная	70	11,3	7,9	0,2	52	№ 371
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,4	10,3	37,2	274	№297
	Компот из чернослива	200	0,6	0,0	29,0	116	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		680	23,12	22,4	102,8	649	
полдник	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,6	6,0	22,8	167	№297
	Икра свекольная	50	2,3	7,5	13,0	132	№78
	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	№ 392
Итого за полдник		330	7,08	13,5	49,3	351,2	
Итого за день		1610	41,89	48,39	251,3	1567,2	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая рисовая	180	2,7	7,2	28,4	196	№ 302
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	133	№ 693
Итого за завтрак		400	9,19	11,19	71,13	432	
Второй завтрак	Сок яблоко-груша	200	-	-	24,9	97	

Обед	Суп картофельный с крупой овсяной	200	2,4	2,4	15,8	100	№ 138
	Рагу из птицы	200	13,7	12,8	22,1	265	№489
	Компот из кураги	200	1,2	0,0	31,6	126	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		660	23,02	16,38	84,93	619	
Полдник	Сдоба обыкновенная (плюшка)	130	10,6	6,2	73,8	401	№ 766
	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	13,59	54	№ 686
Итого за полдник		310	10,78	6,2	87,39	455	
Итого за день		1570	42,99	33,77	268,35	1603	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,89	41	292	№ 332
	Кофейный напиток	180	1,2	1,3	31,8	144	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1
Итого за завтрак		400	11,39	14,09	101,73	539	
Второй завтрак	Сок яблоко-персик	200	-	-	26,4	102	
Обед	Суп картофельный	200	2,2	2,4	16,4	96,8	№ 133
	Плов	200	21,6	11,8	37,8	350	№ 443
	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		660	27,32	14,9	108,1	680,8	
Полдник	Каша вязкая манная	180	4,3	7,3	27,3	200	№ 302
	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	№ 392
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1
Итого за полдник		400	7,67	7,79	61,23	355,2	
Итого за день		1660	46,38	36,78	297,46	1677	
День 7							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,8	214	№ 302
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	133	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1

Итого за завтрак		400	12,89	12,59	78,43	450	
Второй завтрак	Груши свежие	200	0,6	0,0	17,2	76	
Обед	Щи из св.капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8,0	70,4	№ 124
	Сарделька паровая отварная	90	15,5	31,7	5,4	369	№ 412
	Соус томатный	60	1,5	5,7	5,6	84	587/3
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	№ 376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		610	24,7	47,08	79,42	775,4	
Полдник	Бобовые отварные	180	16,9	8,2	40,1	306	№330
	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	13,59	54	№ 686
Итого за полдник		360	17,08	8,2	53,69	360	
Итого за день		1570	55,27	67,87	228,7	1661,4	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	180	3,9	3,7	25,4	152	№ 302
	Кофейный нап. со сгущ. мол.	180	2,0	2,3	17,0	102	№ 252
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1
Итого за завтрак		400	9,78	7,19	67,53	357	
Второй завтрак	Сок мультифруктовый	200	0,0	0,0	25,0	98	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша домашняя)	200	2,4	5,3	15,7	121	№ 140
	Птица отварная	80	10,8	4,2	0,2	82	№ 487
	Пюре картофельное	150	3,1	8,2	21,7	189	№ 520
	Свекла вареная порционная	70	1,0	0,1	6,4	29	№таб.32
	Компот из кураги	200	1,2	0,0	31,6	126	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		760	21,62	18,5	102,1	675	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	180	6,1	8,2	43,3	277	№265
	Напиток из пл.шиповника	180	0,54	0,22	16,8	61,2	№705
Итого за полдник		360	6,64	8,42	60,1	338,2	
Итого за день		1720	58,94	49,61	235,83	1468,2	

День 9							
Завтрак	Каша вязкая овсяная	180	5,0	9,3	23,7	207	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,7	33,9	170	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1
Итого за завтрак		400	11,59	13,99	84,53	480	
Второй завтрак	Сок яблоко-груша	200	-	-	25,0	98	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,0	5,2	13,1	106	№ 110
	Гуляш	70	19,4	9,1	5,6	185	№437
	Макаронные изделия отварные	130	4,4	7,8	29,6	211	№332
	Компот из чернослива	200	0,6	0,0	29,0	116	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		660	30,22	24,1	108,4	746	
Полдник	Плов с изюмом	180	3,6	10,8	55,8	337,5	№328
	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	№ 392
Итого за полдник		360	3,78	10,8	69,3	389,7	
Итого за день		1620	48,78	49,38	307,66	1713,7	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	180	5,2	8,2	28,6	216	№302
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	133	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1
Итого за завтрак		400	12,69	17,69	77,06	452	
Второй завтрак	Сок яблоко-персик	200	0,0	0,0	26,4	102	
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничной)	200	1,9	4,1	11,2	92	№134
	Жаркое по-домашнему	220	17,8	9,8	21,6	274	№436
	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		660	23,4	12,5	91,7	600	
Полдник	Пирожки печеные простые из дрожжевого теста	130	7,3	3,0	71,7	345	№738
	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	13,59	54	№ 686

Итого за полдник		310	8,68	3,48	96,39	399	
Итого за день		1570	44,77	33,67	291,5	1553	