



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №47 "Вишенка"
 А.Я. Фогель
 09 _____ 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд на 10 дней (зимний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	45	2,8	9,6	16,7	264,5	1
	Суп овсяный молочный	180	6,2	6,1	18,5	153,9	89
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5	395
Итого за завтрак		405	11,7	17,9	48,8	503,9	-
Завтрак II	Йогурт	100	2,7	2,4	4,4	54,8	401/1
Итого за завтрак II		100	2,7	2,4	4,4	54,8	-
Обед	Салат из морковки с растительным маслом	50	0,6	3,4	3,1	46,4	519
	Суп из овощей	180	2,2	3,1	7,4	65,5	95
	Рыба припущенная	70	0,5	4,3	0,2	39,9	245
	Каша пшеничная, рассыпчатая	130	13,6	4,8	80,3	418,5	165/1
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	512
	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	23,4	101,3	372
Итого за обед		665	21,3	16,2	139,6	791,5	-
Полдник уплотненный	Запеканка из творога	200	2,8	6,6	22,1	161,2	237
	Джем	20	0,1	0	14,6	56,6	520
	Морковь, тушенная с яблоками	60	0,7	2	6,2	46,3	345
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,2	57,3	392
Итого за полдник уплотненный		505	5,4	8,8	76,5	372,4	-
Итого за день:			41,1	45,3	269,3	1721,8	-
День 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	5,3	8,3	16,4	162,6	3
	Каша манная молочная жидкая	180	5,2	6,1	26,7	182,6	189
	Какао с молоком	180	3,7	3,1	14,6	101,7	397
Итого за завтрак		410	14,2	17,5	57,7	446,9	-
Завтрак II	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	513
Итого за завтрак II		100	0,4	0,4	9,8	47	-

Обед	Салат из свеклы	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,1	2	14,5	85	82
	Голубцы ленивые	150	14,1	12,5	20,6	252	298
	Соус сметанный	30	0,4	1,1	1,9	22,3	354
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	512
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442
Итого за обед		645	22,1	19,1	84,5	602,2	-
Полдник уплотненный	Яйцо отварное	40	4,9	4,5	0,3	60,7	213
	Каша пшеничная	150	6,6	6,6	37,5	234,6	181
	Икра кабачковая	30	0,4	1,6	2,3	25,3	55
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Пирог открытый	55	3,5	2	33,7	165,5	459
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,2	57,3	392
Итого за полдник уплотненный		500	17,2	14,9	98,6	594,4	-
Итого за день:			53,9	51,9	250,6	1690,5	-

День 3

Завтрак	Бутерброд с маслом	45	2,8	9,6	16,7	264,5	1
	Суп молочный с тыквой и крупой	180	3,6	4,2	11,2	98,4	95
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5	395
Итого за завтрак		405	9,1	16	41,5	447,9	-
Завтрак II	Кефир	100	2,9	2,5	4	53	435
Итого за завтрак II		100	2,9	2,5	4	53	-
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	2,4	1,4	30,5	19
	Суп картофельный с горохом и гречками	180	5,4	3,4	21,5	138,5	99
	Жаркое по-домашнему	180	12	20,8	19,83	350,5	276
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	512
	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	23,4	101,3	372
Итого за обед		645	22,3	27,2	91,3	740,7	-
Полдник уплотненный	Макаронны с сыром	200	8,4	10,4	24	223,9	206
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Фрукты	80	0,3	0,3	7,8	40	513
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,2	57,3	392
Итого за полдник уплотненный		505	10,5	10,9	56,6	372,2	-
Итого за день:			44,3	56,6	193,4	1613,8	-

День 4

Завтрак	Бутерброд с сыром	50	5,3	8,3	16,4	162,6	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,6	5,2	16,5	134,4	93
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,2	57,3	392
Итого за завтрак		430	11	13,5	47,1	354,3	-
Завтрак II	Йогурт	100	2,7	2,4	4,4	54,8	401/1
Итого за завтрак II		100	2,7	2,4	4,4	54,8	-

Обед	Салат зеленый с яйцом	35	0,5	3,6	0,6	36,4	15
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,8	3,7	11,8	93	63
	Птица, тушенная в сметанном соусе	80	24,8	18,4	5,8	288	312
	Рис отварной	100	2,4	4	25,6	148	315
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	512
	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	23,4	101,3	372
Итого за обед		630	34,9	30,3	92,4	786,6	-
Полдник уплотненный	Вареники ленивые (отварные)	180	3,6	1,6	24,9	126,7	230
	Джем	20	0,1	0	14,6	56,6	520
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Фрукты	80	0,3	0,3	7,8	40	513
	Какао с молоком	180	3,7	3,1	14,6	101,7	397
Итого за полдник уплотненный		485	9,4	5,2	72,5	245,3	-
Итого за день:			58	51,4	216,4	1441	-
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	45	2,8	9,6	16,7	264,5	1
	Каша гречневая	160	18,3	8,9	88	503,8	165
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
Итого за завтрак		405	26,7	23,4	114	873,1	-
Завтрак II	Кефир	100	2,9	2,5	4	53	435
Итого за завтрак II		100	2,9	2,5	4	53	-
Обед	Томаты соленые	30	0,3	0	0,7	4,2	517
	Суп картофельный с клецками	180	2,8	3,6	15,8	107,1	85
	Котлета, рубленая из птицы	70	2,3	2,5	11,8	79	305
	Пюре картофельное	130	2,7	4,6	18,5	126,2	321
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	512
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442
Итого за обед		645	12,9	11,3	90,2	513,8	-
Полдник уплотненный	Винегрет овощной	100	1,4	5,9	8,2	92,7	45
	Рыба запеченная в омлете	150	38,4	13,9	4,1	300,1	228
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	515
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,2	57,3	392
Итого за полдник уплотненный		505	43,9	22,9	59,4	626,2	-
Итого за день:			86,4	60,1	267,5	2066	-
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	5,3	8,3	16,4	162,6	3
	Каша молочная овсяная жидкая	180	5,9	8,6	24,3	199,8	189
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,2	57,3	392
Итого за завтрак		430	11,3	16,9	54,9	419,7	-
Завтрак II	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	442

Итого за завтрак II		100	0,5	0,1	10,1	43	-
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,4	4,2	42,2	20
	Рассольник Ленинградский	180	1,7	3,7	11,8	88,1	76
	Рыба, запеченная с картофелем	170	18,7	23,5	24,5	384,4	250
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	512
	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	23,4	101,3	372
Итого за обед		635	25,5	30,2	89,1	735,9	-
Полдник уплотненный	Сырники из творога	160	2,3	5,9	10,9	106,4	231
	Джем	20	0,1		14,6	56,6	520
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	513
	Какао с молоком	180	3,7	3,1	14,6	101,7	397
Итого за полдник уплотненный		485	8,2	9,6	60,2	362,7	-
Итого за день:			45,5	56,8	214,3	1561,3	-
День 7							
Завтрак	Бутерброд с маслом	45	2,8	9,6	16,7	264,5	1
	Суп молочный манный	180	4,9	4,6	14,4	118,4	92
	Какао с молоком	180	3,7	3,1	14,6	101,7	397
Итого за завтрак		405	11,4	17,3	45,7	484,6	-
ЗавтракII	Йогурт	100	2,7	2,4	4,4	54,8	401/1
Итого за завтрак II		100	2,7	2,4	4,4	54,8	-
Обед	Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	518
	Борщ	180	1,3	3,5	7,3	67,2	56
	Тефтели мясные	70	9,2	11,3	8,5	171,8	2
	Картофель отварной	130	2,5	5,4	20,6	142	125
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	512
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442
Итого за обед		645	18	20,8	86,3	582,2	-
Полдник уплотненный	Омлет натуральный	80	7,6	13,6	1,4	158,6	215
	Каша пшеничная	150	6,6	6,6	37,5	234,6	181
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Икра кабачковая	60	0,8	3,2	4,5	50,5	55
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	515
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,2	57,3	392
Итого за полдник уплотненный		545	19,1	26,5	90,5	677,1	-
Итого за день:			51,2	67	226,9	1798,7	-
День 8							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	5,3	8,3	16,4	162,6	3
	Суп молочный с крупой	180	4,4	4,7	15	199,5	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5	395
Итого за завтрак		410	12,4	15,2	45	447,6	-
ЗавтракII	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	513
Итого за завтрак II		100	0,4	0,4	9,8	47	-

Обед	Салат зеленый	35	0,5	3,6	0,6	36,4	15
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,9	13,5	105,9	81
	Пицца детская	150	21,8	8,9	17,3	141,8	465
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	512
	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	23,4	101,3	372
Итого за обед		600	30,5	17	80	805,3	-
Полдник уплотненный	Рагу из овощей	150	2,7	14,8	17	214,4	137
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Булочка розовая	60	5,1	1,8	32,4	165,1	476
	Фрукты	80	0,3	0,3	7,8	40	513
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,2	57,3	392
Итого за полдник уплотненный		515	9,9	17,1	82	527,8	-
Итого за день:			53,2	49,7	216	1827,7	-
День 9							
завтрак	Бутерброд с маслом	45	2,8	9,6	16,7	264,5	1
	Суп молочный с клецками	180	5,5	6,4	14,8	138,3	98
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,2	57,3	392
Итого за завтрак		425	8,4	16	45,7	460	-
Завтрак II	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	442
Итого за завтрак II		100	0,5	0,1	10,1	43	-
Обед	Салат витаминный	50	0,6	2,4	4,2	41	41
	Суп с картофелем крупой и томатами	180	2,3	3	10,4	77,8	108
	Плов из птицы	170	2,8	5,5	28,4	174,1	304
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	512
	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	23,4	101,3	372
Итого за обед		635	10,1	11,5	91,6	514,1	-
Полдник уплотненный	Пудинг из тыквы и яблок с творогом	160	9,7	13,9	23,9	261,3	281
	Йогурт	100	2,7	2,4	4,4	54,8	401/1
	Джем	20	0,1	0	14,6	56,6	520
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5	395
Итого за полдник уплотненный		485	16,9	18,7	67,1	509,2	-
Итого за день:			35,9	46,3	214,5	1526,3	-
День 10							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	5,3	8,3	16,4	162,6	3
	Каша гречневая	160	18,3	8,9	88	503,8	165
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
Итого за завтрак		410	29,2	22,1	113,7	771,2	-
Завтрак II	Кефир	100	2,9	2,5	4	53	435
Итого за завтрак II		100	2,9	2,5	4	53	-
Обед	Икра свекольная	40	1	1,9	5	42	54
	Суп-пюре из морковки	180	2,8	4,4	10	90,6	100
	Суфле куриное	70	3,2	9,5	5,8	120,6	310

	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	31,1	149,2	204
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	512
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442
Итого за обед		655	16,7	17	95,3	599,7	-
Полдник уплотненный	Зразы рыбные с яйцами	150	23,5	15,6	17,3	301,1	265
	Салат степной из разных овощей	100	3,6	10,2	7,8	137	30
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51	511
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	515
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,2	57,3	392
Итого за полдник уплотненный		505	31,2	28,9	72,2	671,5	-
Итого за день:			80	70,5	285,2	2095	-
Среднее значение за период:							
Завтрак		413,5	17,14	17,58	61,4	522,92	
Завтрак II		100	1,83	1,57	5,62	50,34	
Обед		640	20,13	20,06	94,06	667,51	
Полдник уплотненный		503,5	14,17	16,35	73,56	495,88	
Итого:			53,26	55,56	234,64	1736,65	