

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Косинский детский
сад »

_____ О.А.Залецкая

Меню приготавливаемых блюд на осеннее-зимний период для детей от 3 до 7 лет МБДОУ «Косинский детский сад» на 2022г.

Литература:

1.«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и детских оздоровительных учреждений».

Издание 7-е с дополнениями, Уральский региональный центр питания,2013г.

2.СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», 2020г.

г № РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)	Энергетическая ценность (ККАЛ.)			Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)
				Б	Ж	У	В 1	В 2	С	
	1 день- понедельник Неделя – первая Возрастная категория-3-7 лет ЗАВТРАК:									
171	Суп молочный с вермишелью	200	5.7	5.3	19	146	0.07	0.2	0.9	164.4
502	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	5
114	Хлеб	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0,01	0	8
	Повидло	15	0	0	10,5	42	0	0	0	0
		ИТОГО	8.84	5.62	64,2	342	0,11	0,3	0,9	177,4
	<u>2-й ЗАВТРАК:</u>									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	10,5
	<u>ОБЕД:</u>									
160	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	0,04	0,03	7,96	21
386	Котлета из говядины паровые	70	12.5	12,25	10.01	200.2	0.06	0.11	0	27.3
243	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	6,2	29,6	202,44	0,16	0,09	0	11,4
462	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	0	0	0,78	2,25
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0.07	0,03	0	14
		ИТОГО:	25,43	25,02	110,32	774,04	0,35	0,28	12,24	114,45

	<u>ПОЛДНИК:</u>									
306	Яйцо отварное	10	1,27	1,15	0,07	15,75	0,01	0,04	0	5,5
82	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	0,04	8,4	23
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5
		ИТОГО:	2,67	11,95	21,87	205,75	0,05	0,08	8,4	33,5
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2,67	42,59	196,39	1321,79	0,51	0,66	21,54	325,35
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ККАЛ.)	В 1	В 2	С	Са
	2-й день- вторник Неделя-первая Возрастная категория-3-7 лет									
	<u>ЗАВТРАК:</u>									
264	Каша пшеничная	200	5,26	11,66	25,06	299	0,88	0,14	1,32	126,6
505	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0	0	2,8	14,2
114	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0	0	8,0
111	Сливочное масло	7	0,03	4,13	0,04	52,36	0	0,01	0	0,6
		ИТОГО:	8,43	12,02	59,98	506,36	0,92	0,15	4,12	149,4
	<u>2-й ЗАВТРАК:</u>									
537	Фруктовый сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3	10,5
	<u>ОБЕД:</u>									
5	Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,3	69	0,02	0,02	7,7	15
136	Суп свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,05	0,05	7,34	30,2
395	Тефтели из	70	6,65	10,71	7,98	77,35	0,05	0,13	0,8	14,7

	говядины с рисом									
297	Макароны отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,04	0,01	0,01	4,56
462	Соус томатный	50	0,33	1,11	2,07	32,8	0,12	0,09	15,6	45
533	Компот из консервированных плодов	200	0.5	0.2	32,4	133	0.0	0.02	2	16
114	Хлеб	40	3,04	0,32	16,68	94,0	0,04	0	0	8,0
		ИТОГО:	18,08	11,64	112,43	668,67	0,33	0,69	36,45	143,96
	<u>ПОЛДНИК:</u>									
572	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	0,1	0,1	4	45
534	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	0,23	1,95	180,0
		ИТОГО:	10,65	9,95	40,4	293,5	0,16	0,33	5,95	225
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	37,16	70,77	212,81	1468,53	1,41	1,17	46,52	518,36
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ККАЛ.)	В 1	В 2	С	Са
	3-й день - среда Неделя – первая Возрастная категория 3-7 лет									
	<u>ЗАВТРАК:</u>									
261	Каша пшеничная	200	7,4	7,48	36,5	243	0,14	0,18	1,34	136,2
513	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	0.16	1.3	126
114	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0	0	8,0
106	Сыр	10	2,56	2,61	0	34,3	0	0,04	0,07	90

	категория 3-7 лет <u>ЗАВТРАК:</u>									
271	Каша кукурузная	200	6,2	7,46	37	240	0,08	0,17	1,3	127,4
505	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.0	61.0	0	0	0	5
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0	0	8,0
		ИТОГО:	9,34	7,78	71,68	395	0,12	0,17	1,3	140,4
	<u>2-й ЗАВТРАК:</u>									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	0,01	0,01	3,0	10,5
	<u>ОБЕД:</u>									
54	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,95	5,05	2,95	46,5	0,04	0,03	2,3	11
137	Рассольник «Домашний»	200	1,66	4,16	10,24	85	0,07	0,11	0,6	26
351	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,05	0,08	0,28	24,5
419	Рис отварной	120	2,46	4,05	22,54	272,8	0,02	0,01	0	3,4
444	Соус молочный	50	1,03	2,09	2,66	55,85	0,01	0,04	0,2	35,91
531	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	20,1	81	0	0	0,8	10
114	Хлеб	40	3,04	0,32	16,68	94	0,04	0,1	0	8
		ИТОГО:	19,92	17,18	84,65	764,65	0,23	0,3	9,68	105,21
	<u>ПОЛДНИК:</u>									
315	Омлет сыром	60	9,5	14,3	1,5	148,28	0,04	0,29	0,2	200
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5
		ИТОГО:	9,6	14,3	16,5	208,28	0,04	0,29	0,2	205
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	38,86	40,01	187,98	1367,93	0,24	0,77	13,18	461,11

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ККАЛ.)	В 1	В 2	С	Са
	5-й день – пятница Неделя первая Возрастная категория 3-7 лет									
	<u>ЗАВТРАК:</u>									
272	Каша геркулесовая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	0,2	1,54	156,8
505	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	14,2
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0	0	8,0
	Повидло	15	0	0	10,5	42	0	0	0	0
	ИТОГО		10,3	9,72	74,18	425,4	0,21	0,2	4,34	179
	<u>2-й ЗАВТРАК:</u>									
118	Фрукты (яблоки)	100	0.06	0.06	14.7	70.5	0.05	0.03	15.0	24.0
	<u>ОБЕД:</u>									
28	Салат из моркови с курагой	50	0,8	0,05	7,5	34	0,03	0,04	1,8	21,5
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	1	6,32	51
417	Биточки куриные	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,11	0,6	26
297	Макароны отварные	120	3,77	0,45	19,36	96,6	0,04	0,01	0,01	3,8
444	Соус молочный	50	0,33	1,11	2,07	19,68	0,12	0,09	15,6	45
516	Кисель из концентрата	200	0	0	29	122	0	0	0	1
114	Хлеб	40	3.04	0.32	19.68	94.0	0.04	0	0	8.0
	ИТОГО:		20,16	13,65	109,5	653,78	0,42	0,33	42,99	150,3

	<u>ПОЛДНИК:</u>									
608	Кондитерское изделие (пряники)	60	3,54	282	45	219	0,05	0,01	0	6,6
510	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,15	0,4	122
		ИТОГО:	7,24	285,8	69,5	366	0,08	0,16	0,4	128,6
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	37,7	309,17	253,18	1445,18	0,71	0,69	47,73	457,9
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ККАЛ.)	В 1	В 2	С	Са
	6-й день – понедельник Неделя – вторая Возрастная категория 3-7 лет									
	<u>ЗАВТРАК:</u>									
259	Каша рисовая	200	6,28	11,82	37	297,4	0,06	0,15	1,42	131
502	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	5
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0	0	8,0
		ИТОГО:	9,42	12,14	71,68	451,4	0,1	0,15	1,42	144
	<u>2-й ЗАВТРАК:</u>									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	0,01	0,01	3,0	10,5
	<u>ОБЕД:</u>									
148	Суп овощной с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	92,4	0,09	0,06	12,56	39,8

386	Котлета из говядины паровые	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,07	0,14	0	27,3
297	Макароны отварные	120	3.77	0.45	19.36	96.6	0.04	0.01	0.01	3.8
462	Соус томатный	50	0.33	1.12	2.08	19.68	0	0.09	15.6	45
531	Компот из чернослива	200	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28
114	хлеб	40	3.04	0.32	16.68	94	0.04	0	0	8
		ИТОГО:	23,04	17,66	87,35	681,88	0,25	0,31	28,67	151,9
	<u>ПОЛДНИК:</u>									
66	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	0,08	10,2	18
502	Чай с сахаром	200	0.1	0	15.0	60	0	0	0	5
		ИТОГО:	3,2	11,4	24,8	214	0,08	0,08	10,2	23
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	35,66	41,2	183,83	1347,28	0,43	0,54	40,29	318,9
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ККАЛ.)	В 1	В 2	С	Са
	7-й день – вторник Неделя – вторая Возрастная категория 3-7 лет									
	<u>ЗАВТРАК:</u>									
254	Каша гречневая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,19	0,22	1,36	135
505	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0	0	2,8	14,2
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0	0	8,0
111	Масло сливочное	7	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0,01	0	0,6
		ИТОГО:	12,33	17,33	67,52	475,4	0,23	0,23	4,16	157,8

268	Каша манная	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,08	0,17	1,38	132,8
508	Какао с молоком	200	3,2	2,7	15,9	186	0,04	0,16	1,3	126
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0	0	8,0
106	Сыр	10	2,56	2,61	0	34,3	0	0,04	0,07	90
		ИТОГО:	15	13,09	66,44	529,7	0,16	0,37	2,75	356,8
	<u>2-й ЗАВТРАК:</u>									
118	Фрукты (яблоки)	100	0,06	0,06	14,7	70,5	0,05	0,03	15,0	24,0
	<u>ОБЕД:</u>									
19	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	0,02	0,02	1,6	12
133	Борщ с капустой с картофелем	200	1,32	3,88	5,6	76	0,11	0,14	54,3	171
352	Котлета рыбная любительская	70	8,54	2,52	4,34	74,2	0,05	0,05	0,7	25,9
419	Рис отварной	120	2,46	4,05	22,54	163,68	0,02	0,01	0	3,4
444	Соус молочный	50	1,03	2,09	2,66	55,85	0,01	0,04	0,2	35,91
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0	0	8,0
		ИТОГО:	17,44	17,91	86,37	710,23	0,26	0,27	57,3	277,01
	<u>ПОЛДНИК:</u>									
325	Пудинг творожный запеченный	100	8,28	7,88	12,68	258	0,04	0,14	0,12	91,6
490	Со сгущенным молоком	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,03	0,11	0,3	92,6
502	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	5
		ИТОГО:	10,54	10,43	44,33	416,4	0,07	0,25	0,32	188,7

		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	42,98	41,43	197,14	1655,63				
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ККАЛ.)	В 1	В 2	С	Са
	9-й день – четверг Неделя – вторая Возрастная категория 3-7 лет									
	<u>ЗАВТРАК:</u>									
261	Каша ячневая	200	6,4	11,4	35,76	271,2	0,12	0,12	1,42	167
505	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61.0	0	0	2.8	14.2
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0	0	8,0
		ИТОГО:	9,54	11,72	70,64	426,2	0,16	0,12	4,22	189,2
	<u>2-й ЗАВТРАК:</u>									
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	10,5
	<u>ОБЕД:</u>									
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	0,03	14,78	27,2
382	Картофельная запеканка с мясом	170	12,46	12,25	10,01	323	0,06	0,11	0	27,3
444	Соус молочный	50	0,32	1,12	2,08	55,85	0	0	0,47	1,35
533	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	0	0,02	2	16
114	Хлеб	40	3.04	0.32	16.68	94	0.04	0	0	8
		ИТОГО:	18,47	18,02	82,54	741,25	0,15	0,17	20,25	90,35
	<u>ПОЛДНИК:</u>									
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,03	0,1	11

502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5
		ИТОГО:	3,8	1,7	55,9	254	0,04	0,03	0,1	16
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	28,01	31,44	209,08	1421,45	0,35	0,32	24,57	295,55
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ККАЛ.)	В 1	В 2	С	Са
	10-й день- пятница Неделя – вторая Возрастная категория 3-7 лет									
	<u>ЗАВТРАК:</u>									
266	Каша Дружба	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	0,14	1,32	126,6
505	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	14,2
114	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0	0	8,0
	Повидло	15	0	0	10,5	42	0	0	0	0
		ИТОГО:	8,37	11,98	70,44	423,2	0,12	0,14	4,12	148,8
	<u>2-й ЗАВТРАК:</u>									
118	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	0,03	60,0	34,0
	<u>ОБЕД:</u>									
139	Рассольник «Ленинградский»	200	1,66	4,2	13	66,1	0,07	0,04	6,1	12,4
377	Голубцы ленивые	70	5,95	5,81	2,8	87,58	0	0,07	8,6	23,8
434	Картофельное пюре	120	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26
462	Соус томатный	50	1,03	2,09	2,66	33,5	0,01	0,04	0,2	35,91

516	Кисель из концентрата	200	0	0	29	122	0	0	0	1
114	Хлеб	40	3.04	0.32	19.68	94	0.04	0	0	8
		ИТОГО:	20,4	18,6	85,98	605,08	0,26	0,31	78,52	179,71
	<u>ПОЛДНИК:</u>									
608	Кондитерское изделие (пряники)	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01	0	6,6
502	Чай с сахаром	200	0.1	0	15.0	60.0	0	0	0	5
		ИТОГО:	3,64	2,82	60	279,6	0,05	0,01	0	11,5
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	32,41	33,4	216,42	1307,88	0,43	0,46	82,64	340,01

