



Заведующий МБДОУ детский сад № 38

МБДОУ  
детский сад  
№ 38

И.В. Поршнева

«01» апреля 2022г.

## Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Режим функционирования: 10,5 часов

Прием пищи

Наименование блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	6,21	7,69	34,26	212,75	416
	Бутерброд с маслом	40	1,12	1,43	5,58	52,26	1
	Какао на молоке	180	4,84	4,07	12,19	104,99	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	400	12,17	13,19	52,03	370	401,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
ОБЕД	Салат "Минутка"	150	3,07	3,75	14,7	89,8	89,8
	Рассольник "Ленинградский"	50	0,86	1,56	4,86	36,81	33
	Пюре картофельное	180	3,21	5,86	31,01	164,23	76
	Печень в соусе	130	3,35	6,60	22,40	162,95	321
	Хлеб ржаной	70	9,70	8,27	7,77	145,56	93
	Компот из сухофруктов	45	0,91	0,54	18,72	45	700
	Соус ягодный	180	1,06	0,05	21,24	88,54	122
	Сырники из творога	655	19,09	22,88	106	643,09	361
	Хлеб пшеничный	30	0,01	0,00	3,75	15,02	231
	Чай с лимоном	150	12,79	14,80	28,05	398,65	701
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды и ягоды свежие	30	1,56	0,33	18,13	47,67	393
	Плоды и ягоды свежие	180	0,14	0,00	10,62	42,16	368a
	Плоды и ягоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		1685	49,19	55,31	242,1	1648,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	180	3,02	4,90	18,90	136,24	200	
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3,61	4,54	14,40	110,96	3	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,81	4,21	12,47	107,26	395	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>11,44</b>	<b>13,65</b>	<b>45,77</b>	<b>354,46</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Печенье сахарное	30	0,68	2,82	10,93	40,67	702.2	
	Кефир	150	3,30	3,75	7,80	49,35	401	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>3,98</b>	<b>6,57</b>	<b>18,73</b>	<b>90,02</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат "Летний"	50	0,40	1,59	2,29	24,69	14	
	Суп с клецками	180	2,81	2,93	9,04	130,21	85	
	Пудинг рыбный запеченный	180	14,98	17,01	17,25	319,54	269	
	Хлеб ржаной	45	0,91	0,54	18,72	45	700	
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,00	90	399.4	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>635</b>	<b>20</b>	<b>22,07</b>	<b>65,3</b>	<b>609,44</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Плов	200	7,68	6,01	40,21	229,52	304
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Пирожок печеный с капустой	60	2,08	3,88	25,88	187,78	138	
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,33	18,13	47,67	701	
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,13	14,04	56,47	372	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>470</b>	<b>11,48</b>	<b>10,35</b>	<b>98,26</b>	<b>521,44</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1685</b>	<b>46,9</b>	<b>52,64</b>	<b>228,06</b>	<b>1575,36</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
	Каша молочная гречневая	180	5,36	5,42	42,26	225,5	185.11a
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с повидлом	45	0,91	0,31	5,10	66,43	2
	Чай с молоком	180	2,72	2,25	9,20	68,06	394
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>8,99</b>	<b>7,98</b>	<b>56,56</b>	<b>359,99</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток Снежок	150	3,07	3,75	14,70	89,8	401.5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>3,07</b>	<b>3,75</b>	<b>14,7</b>	<b>89,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	50	0,76	2,68	4,59	46,1	53
	Щи "Русские"	180	4,18	5,24	9,90	104,31	67
	Картофель отварной	130	2,69	4,82	21,31	139,68	125
	Котлета "Домашняя"	80	13,54	18,52	30,25	288,71	282
	Хлеб ржаной	45	0,91	0,54	18,72	45	700
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	3,44	13,99	392
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>665</b>	<b>22,19</b>	<b>31,8</b>	<b>88,21</b>	<b>637,79</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Творожный пудинг	150	12,89	10,02	29,65	364,12	235
	Соус сметанный	25	0,96	1,58	4,18	34,99	115
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,33	18,13	47,67	701
	Кисель яблочный	180	0,13	0,13	16,16	65,23	520
	Флоды и ягоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>475</b>	<b>15,9</b>	<b>12,42</b>	<b>76,94</b>	<b>554,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1695</b>	<b>50,15</b>	<b>55,95</b>	<b>236,41</b>	<b>1641,89</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки Жиры Углеводы				
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	145	8,02	8,24	28,26	169,15	206
	Хлеб пшеничный	35	1,56	0,33	18,13	47,67	701
	Какао на молоке	180	4,84	4,07	12,19	104,99	397
	Яйцо вареное	40	1,77	1,43	0,36	26	213
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>16,19</b>	<b>14,07</b>	<b>58,94</b>	<b>347,81</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Вафля	30	0,61	0,84	24,33	28,19	5
	Ряженка	150	2,85	3,75	6,30	61,29	401,3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>3,46</b>	<b>4,59</b>	<b>30,63</b>	<b>89,48</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра баклажанная	50	0,82	1,82	4,59	38,32	93
	Суп с мясными фрикадельками	180	4,07	4,63	7,52	136,17	83
	Рис отварной с овощами	130	2,54	4,16	22,10	181,32	58
	Котлета "Любительская"	70	6,58	5,74	6,21	186,1	256
	Хлеб ржаной	45	0,91	0,54	18,72	45	700
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	10,62	42,16	393
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>15,06</b>	<b>16,89</b>	<b>69,76</b>	<b>629,07</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Азу	200	9,64	12,56	22,76	265,2	370
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,13	14,04	56,47	372
	Ватрушка с повидлом	60	2,02	4,86	18,40	165	463
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,33	18,13	47,67	701
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>470</b>	<b>13,38</b>	<b>17,88</b>	<b>73,33</b>	<b>534,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1705</b>	<b>48,09</b>	<b>53,43</b>	<b>232,66</b>	<b>1600,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			День 5				
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	5,92	7,74	30,42	141,79	185.3a
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3,61	4,54	14,40	110,96	3
	Кофейный напиток на молоке	180	4,81	4,21	12,47	107,26	395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>14,34</b>	<b>16,49</b>	<b>57,29</b>	<b>360,01</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,00	90	399.4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	
ОБЕД	Помидор порциями	50	0,30	0,10	2,10	9,95	1004
	Свекольник	180	3,42	5,20	18,65	142,63	136
	Каша гречневая	130	6,89	3,74	31,08	185,32	414
	Птица в соусе	70	8,01	13,07	12,05	208,53	293
	Хлеб ржаной	45	0,91	0,54	18,72	45	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,13	38,57	376
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>19,58</b>	<b>22,65</b>	<b>92,73</b>	<b>630</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Мясной рулет с яйцом	70	9,93	8,62	10,34	309,57	295
	Рагу овощное	130	1,89	4,22	26,52	139,82	344
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,33	18,13	47,67	701
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	3,44	13,99	392
	Флоды и ягоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>500</b>	<b>13,85</b>	<b>13,53</b>	<b>67,25</b>	<b>553,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>48,67</b>	<b>52,67</b>	<b>235,27</b>	<b>1633,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
								День 6	
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	5,64	6,24	20,82	178,75	1001		
	Бутерброд с маслом	40	1,12	1,43	5,58	52,26	1		
	Какао на молоке	180	4,84	4,07	12,19	104,99	397		
	Яйцо вареное	40	1,77	1,43	0,36	26	213		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							<b>362</b>		
ЗАВТРАК 2	Печенье сахарное	30	0,68	2,82	10,93	40,67	702.2		
	Кефир	150	3,30	3,75	7,80	49,35	401		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							<b>90,02</b>		
ОБЕД	Салат "Деревенский"	50	0,58	1,10	1,71	57,47	1002		
	Суп-уха	180	4,88	4,50	14,11	176,83	87		
	Жаркое по-домашнему	200	9,36	10,54	39,67	343,21	276		
	Хлеб ржаной	45	0,91	0,54	18,72	45	700		
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	3,44	13,99	392		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							<b>636,5</b>	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожная запеканка	150	12,71	15,95	51,42	324,21	16/5	
Сок фруктовый		180	0,90	0,00	18,00	90	399.4		
Соус сметанный		25	0,96	1,58	4,18	34,99	115		
Хлеб пшеничный		30	1,56	0,33	18,13	47,67	701		
Фрукты и ягоды свежие		90	0,36	0,36	8,82	42,3	368a		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							<b>539,17</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>1627,69</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	180	5,35	6,30	3,44	178,62	215	
	Бутерброд с сыром	45	2,85	2,70	17,96	110,32	3	
	Чай с молоком	180	2,72	2,25	9,20	68,06	394	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>								
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Варенец	150	3,15	3,75	6,15	89,45	401.6	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>								
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	50	0,81	1,61	5,30	39,3	45	
	Суп "Волна"	180	7,94	8,57	9,50	146,95	1006	
	Макаронные отварные	130	4,59	4,71	42,60	192,89	205	
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,10	6,20	9,54	124,49	247	
	Хлеб ржаной	45	0,91	0,54	18,72	45	700	
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	17,15	72,05	376к	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД 2</b>							
<b>УЩЕЛЮТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Капуста, тушеная с мясом	200	5,70	10,92	26,76	248,2	1005	
	Пирожок печеный с яблоком	60	4,33	5,66	38,54	181,72	1000	
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,33	18,13	47,67	701	
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	10,62	42,16	393	
	<b>ИТОГО ЗА УЩЕЛЮТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>								
		1690	48,09	53,59	233,61	1586,88		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная рисовая	180	5,89	7,20	20,79	206,48	185.1a
	Бутерброд с маслом	40	1,12	1,43	5,58	52,26	1
	Кофейный напиток на молоке	180	4,81	4,21	12,47	107,26	395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток Снежок	150	3,07	3,75	14,70	89,8	401.5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат "Витаминный"	50	0,69	1,59	4,27	35,06	5
	Борщ "Сахалинский"	180	4,54	5,29	12,55	140,6	4/2
	Пюре картофельное	130	3,35	6,60	22,40	162,95	321
	Оладьи из печени	70	12,10	8,03	18,94	211,21	1003
	Хлеб ржаной	45	0,91	0,54	18,72	45	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,13	38,57	376
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Салат "Фруктовый"	100	0,50	0,32	18,01	72,73	43
	Ленивые вареники	150	9,03	14,20	38,10	301,2	230
	Соус сметанный	25	0,96	1,58	4,18	34,99	115
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,33	18,13	47,67	701
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,00	90	399.4
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		1690	49,48	55,07	236,97	1635,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная	180	7,27	7,04	25,42	278,58	185
	Бутерброд с повидлом	45	0,91	0,31	5,10	66,43	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	3,44	13,99	392
		<b>405</b>	<b>8,29</b>	<b>7,35</b>	<b>33,96</b>	<b>359</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Вафля	30	0,61	0,84	24,33	28,19	5
	Ряженка	150	2,85	3,75	6,30	61,29	401.3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>3,46</b>	<b>4,59</b>	<b>30,63</b>	<b>89,48</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец порциями	50	0,40	0,05	1,25	7	1012
	Суп-лапша домашняя	180	7,33	9,18	12,60	163,58	162
	Голубцы ленивые	200	11,60	21,54	28,69	330,98	92
	Хлеб ржаной	45	0,91	0,54	18,72	45	700
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,13	14,04	56,47	372
		<b>655</b>	<b>20,4</b>	<b>31,44</b>	<b>75,3</b>	<b>603,03</b>	
		50	3,55	0,68	0,00	35,2	26
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рыба слабосоленная порциями	130	5,62	6,38	25,58	164,85	440
	Сложный гарнир	50	3,88	0,86	22,74	159,34	479
	Булочка молочная	30	1,56	0,33	18,13	47,67	701
	Хлеб пшеничный	180	0,16	0,02	17,50	70,52	436
	Напиток лимонный	90	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>530</b>	<b>15,13</b>	<b>8,63</b>	<b>92,77</b>	<b>519,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>47,28</b>	<b>52,01</b>	<b>232,66</b>	<b>1571,39</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ячневая	180	5,65	7,02	22,07	145,79	185.8
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3,61	4,54	14,40	110,96	3
	Кофейный напиток на молоке	180	4,81	4,21	12,47	107,26	395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>14,07</b>	<b>15,77</b>	<b>48,94</b>	<b>364,01</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,00	90	399.4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из помидоров и огурцов	50	0,34	1,58	1,76	22,25	15
	Суп гороховый с гречками	180	6,17	7,51	26,50	215,1	99
	Запеканка из печени с рисом	200	13,38	13,97	25,31	280	294
	Хлеб ржаной	45	0,91	0,54	18,72	45	700
	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,38	96,59	9/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>21,74</b>	<b>23,65</b>	<b>95,67</b>	<b>658,94</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рыба, запеченная с картофелем "По-русски"	200	9,70	14,58	35,20	433,18	250
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,33	18,13	47,67	701
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	10,62	42,16	393
	Фрукты и ягоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>500</b>	<b>11,76</b>	<b>15,27</b>	<b>72,77</b>	<b>565,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>48,47</b>	<b>54,69</b>	<b>235,38</b>	<b>1678,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17139</b>	<b>485,99</b>	<b>539,97</b>	<b>2349,05</b>	<b>16200,04</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1713,9</b>	<b>48,60</b>	<b>54,00</b>	<b>234,91</b>	<b>1620,004</b>	