



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №277»

Т.Л. Дробышева

приказ № 01-10/26 от 15.03.2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (соль, вода питьевая, хлеб).

В рацион питания введены продукты, повышающие иммунитет (витаминизированные напитки).

Утверждено:  
 Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»  
 Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День I							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	180	23	31	22	297	256
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	41	457
	Батон. Масло сливочное.	35	2	8,7	15	95	70
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	5,6	44	
Итого за завтрак		<b>615</b>	<b>25,46</b>	<b>40,12</b>	<b>52,5</b>	<b>477</b>	
Обед	Суп гороховый на м.б.	180	3	7	17	194	127
	Котлеты из говядины	70	15	17	1	139	339
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3	4	20	156	202
	Соус томатный с овощами	30	1	2	6	47	421
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,02	0,01	21	42	495
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		<b>630</b>	<b>25,82</b>	<b>32,51</b>	<b>82,8</b>	<b>652</b>	
Полдник	Печенье	50	3	5	24	137	
	Снежок	200	2,6	5	12	134	470
Итого за полдник		<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>271</b>	
Ужин	Винегрет овощной	170	2,8	12,3	18,8	188	47
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром и молоком	200	3,4	5,7	13	78	460
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		<b>450</b>	<b>13,78</b>	<b>24,4</b>	<b>43,08</b>	<b>400</b>	
Итого за день		<b>1945</b>	<b>77,86</b>	<b>105,33</b>	<b>214,38</b>	<b>1800</b>	





Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

Т.Л.Дробышева

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5	6	24	183	236
	Какао на молоке	200	4	3	19	106	462
	Батон. Сыр	40	7	8,4	19	146	63
	Сок	100	0,3	0,1	15	68	501
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>16,3</b>	<b>17,5</b>	<b>77</b>	<b>503</b>	
Обед	Суп с пшеном и гречками на к.б.	180	8	5,8	23	185	114
	Жаркое по домашнему с мясом кур	180	17	12	28	320	328
	Огурец соленый порционно	40	4,9		2	11	
	Кисель из повидла с витамином С	180	1	0,1	17	84	483
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>34,7</b>	<b>20,4</b>	<b>87,8</b>	<b>674</b>	
Полдник	Булочка дорожная	70	6	5,7	38	226	543
	Йогурт	180	1	5	27	113	470
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7</b>	<b>10,7</b>	<b>65</b>	<b>339</b>	
Ужин	Капуста тушёная	180	4,1	6,4	13	151	380
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10	40	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>11,76</b>	<b>12,81</b>	<b>34,28</b>	<b>325</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1860</b>	<b>69,76</b>	<b>61,41</b>	<b>264,08</b>	<b>1841</b>	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша овсяная вязкая	200	6	6	27	163	220
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	16	106	465
	Батон. Масло сливочное.	35	7	8,4	19	92	70
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>16,1</b>	<b>16,8</b>	<b>71,8</b>	<b>405</b>	
Обед	Борщ с картофелем на м.б.	180	2	4	16	321	95
	Печень, тушенная в соусе с овощами	80	13	5	9	129	361
	Рис отварной	130	3	2,3	31	157	385
	Овощи свежие	50	4	8,5	9	66	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	1	0	17	41	495
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>26,8</b>	<b>22,3</b>	<b>99,8</b>	<b>788</b>	
Полдник	Вафли	50	3	5	81	171	
	Молоко кипяченое	200	9	6	6	118	469
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>87</b>	<b>289</b>	
Ужин	Котлеты морковные	160	5	6,4	35	169	190
	Соус молочный сладкий	50	1,4	2,9	9,9	78	406
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	40	457
	Хлеб пшеничный	40	0	0,01	11	71	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>7,08</b>	<b>11,44</b>	<b>72,1</b>	<b>400</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1995</b>	<b>61,98</b>	<b>61,54</b>	<b>330,7</b>	<b>1882</b>	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

Г.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	6	27	177	202
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	40	457
	Батон. Сыр	40	7	8,4	11	147	63
	Сок	100	0,3	0,1	15	68	501
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>13,38</b>	<b>14,53</b>	<b>63,1</b>	<b>432</b>	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	180	10	8	15	198	123
	Азу	80	13	14	6	207	256
	Макаронные изделия отварные	130	5	2	27	146	132
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	12	156
	Компот из свежих яблок с вит С	180	2,2	0,1	27,6	81	486
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>34,5</b>	<b>26,64</b>	<b>96,1</b>	<b>718</b>	
Полдник	Пряник	50	5	3	75	177	
	Кефир	200	9	6	17	149	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>92</b>	<b>326</b>	
Ужин	Котлеты рыбные	80	11	4	8	111	307
	Маринад овощной со свеклой	130	2	8	11	97	431
	Чай с сахаром и молоком	200	3,4	5,7	13	78	460
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>18,9</b>	<b>19,5</b>	<b>43</b>	<b>357</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1880</b>	<b>80,78</b>	<b>69,67</b>	<b>294,2</b>	<b>1833</b>	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

 Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	25	182	139
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	16	106	465
	Батон. Масло сливочное	35	3	8,7	17	92	70
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>12,4</b>	<b>17,1</b>	<b>67,8</b>	<b>424</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	180	4	6	16	177	98
	Картофельное пюре	130	17	8	34	118	377
	Печень тушённая в сметанном соусе	70	18	14	8	201	359
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	12	156
	Компот из свежих ягод с вит С	180	2,2	0,1	27,6	81	486
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>45,5</b>	<b>30,64</b>	<b>106,1</b>	<b>663</b>	
Полдник	Булочка ванильная	70	4,6	1,3	33	164	541
	Сок	200	0,3	0,1	15,2	68	501
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>4,9</b>	<b>1,4</b>	<b>48,2</b>	<b>232</b>	
Ужин	Запеканка из творога с рисом	160	24	11	25	293	282
	Соус молочный сладкий	50	1,4	2,9	9,9	78	406
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	40	457
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>27,98</b>	<b>15,73</b>	<b>56</b>	<b>482</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2005</b>	<b>90,78</b>	<b>64,87</b>	<b>278,1</b>	<b>1801</b>	





Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

 Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	5,4	4	22	168	235
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	106	465
	Батон. Масло сливочное	35	3	8,7	17	92	70
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>12,8</b>	<b>16,1</b>	<b>64,8</b>	<b>410</b>	
Обед	Суп московский на м.б со сметаной	180	4	8	11	285	114
	Капуста тушеная	130	3	2	10	98	380
	Тефтели из говядины	70	9	10	8	168	320
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	12	156
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	1	0	17	41	495
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>21,3</b>	<b>22,54</b>	<b>62,8</b>	<b>678</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4	1	44	209	560
	Снежок	180	2,6	5	12	134	470
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>343</b>	
Ужин	Картофель запеченный	140	2,5	5,4	21	144	181
	Горошек зеленый	50	4,6	0,1	10	60	149
	Яйцо вареное	40	5,	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	40	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>14,68</b>	<b>11,93</b>	<b>52,38</b>	<b>378</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1845</b>	<b>52,56</b>	<b>59,83</b>	<b>228,98</b>	<b>1809</b>	

