

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая муниципального бюджетного
образовательного учреждения

"Детский сад "Джулдуз" а.Эльтаркач"

З.А.Бекболатова

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7

Вводится с 01.12.2023

Сезон: весенний

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	93	200	13,62	5,75	5,21	18,84	145
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	18,07	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с лимоном	393	180	2,01	0,12	0,02	10,20	41
	итого завтрак		440	33,70	12,55	13,68	48,43	366
2-ой завтрак	Яблоки свежие	368	100	10,26	0,40	0,40	9,80	47
	итого 2-ой завтрак		100	10,26	0,40	0,40	9,80	47
Обед	Огурцы в нарезке	0	60	10,13	0,50	0,00	1,80	9
	Суп картофельный с чечевицей	81	200	5,75	5,43	4,26	14,33	117
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом	305	80	41,50	15,64	3,89	13,46	151
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	313	150	10,17	8,60	6,09	38,64	244
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из сушеных фруктов	376	180	3,47	0,40	0,02	24,99	102
	итого обед		730	74,98	35,22	15,16	122,62	766
Полдник	Ватрушки творожные	458	70	14,46	9,22	5,48	29,18	202
	Чай с сахаром	392	180	0,65	0,02	0,01	5,16	21
	итого полдник		250	15,11	9,24	5,49	34,34	223
Ужин	Рагу овощное (4-ый вариант) (гарнир) со сметанным соусом и томатом	344	150	13,60	2,80	6,41	14,99	129
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	15,60	75
	Какао с молоком	397	180	10,80	3,67	3,19	15,82	107
	итого ужин		360	26,38	8,72	10,20	46,41	311
	итого первый день первой недели		1880	160,43	66,13	44,93	261,60	1713

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
Неделя 1 День 2								
<i>Завтрак</i>	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	18,44	5,10	10,90	25,00	217
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	18,07	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с лимоном	393	180	2,01	0,12	0,02	10,20	41
	итого завтрак		440	38,52	11,90	19,37	54,59	438
<i>2-ой завтрак</i>	Мандарины	371	110	20,25	0,80	0,20	22,47	95
	итого 2-ой завтрак		110	20,25	0,80	0,20	22,47	95
<i>Обед</i>	Салат из горошка зеленого консервированного	10	60	11,70	1,79	3,11	3,75	50
	Рассольник ленинградский с рисом	76	200	6,59	1,60	4,09	13,54	97
	Тефтели мясные (2-й вариант) из говядины со сметанным соусом	287	80	56,36	10,91	12,53	13,79	212
	Картофель отварной с маслом (гарнир)	318	150	9,54	2,86	4,32	23,01	142
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из яблок	372	180	5,08	0,14	0,14	21,49	88
	итого обед		730	93,23	21,95	25,09	104,98	732
<i>Полдник</i>	Айран	401	190	20,41	5,32	4,75	8,36	97
	Коржики молочные	496	74	6,08	4,89	8,43	46,48	281
	Конфеты сливочные "Лёвушка"	ПРОМ	20	6,80	0,34	2,08	14,94	77
	итого полдник		284	33,29	10,55	15,26	69,78	455
<i>Ужин</i>	Макароны, запеченные с сыром, с маслом	207	205	14,66	9,56	8,58	39,24	272
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	13,80	68
	Чай с молоком	394	180	8,01	2,67	2,34	14,31	89
	итого ужин		415	24,65	14,63	11,22	67,35	429
	итого второй день первой недели		1979	209,94	59,83	71,14	319,17	2149

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
Неделя 1 День 3								
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая манная с сахаром и маслом	185	208	10,86	3,18	3,89	26,38	153
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	18,07	6,68	8,45	19,39	180
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	396	180	9,81	2,65	1,79	18,83	102
	итого завтрак		448	38,74	12,51	14,13	64,60	435
<i>2-ой завтрак</i>	Яблоки свежие	368	100	10,26	0,40	0,40	9,80	47
	итого 2-ой завтрак		100	10,26	0,40	0,40	9,80	47
<i>Обед</i>	Томаты соленые	ПРОМ	35	4,20	0,39	0,04	0,56	5
	Суп картофельный с фасолью	81	200	6,26	4,09	4,28	12,91	107
	Плов из курицы	304	210	73,78	21,47	19,69	35,69	377
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из сушеных фруктов	376	180	3,47	0,40	0,02	24,99	102
	итого обед		685	91,67	31,00	24,93	103,55	734
<i>Полдник</i>	Пирожки печеные с фаршем картофельным	454	50	3,23	3,15	1,82	20,46	111
	Кефир	401	190	20,73	5,22	4,50	17,20	130
	итого полдник		240	23,96	8,37	6,32	37,66	241
<i>Ужин</i>	Омлет натуральный с маслом	215	85	29,60	7,52	13,46	1,51	157
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	15,60	75
	Чай с сахаром	392	180	0,65	0,02	0,01	5,16	21
	итого ужин		295	32,23	9,79	14,07	22,27	253
	итого третий день первой недели		1768	196,86	62,07	59,85	237,88	1710

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
Неделя 1 День 4								
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая рисовая с маслом	168	208	14,78	3,09	4,07	37,00	197
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	18,07	6,68	8,45	19,00	180
	Чай с сахаром	392	180	0,65	0,02	0,01	5,00	21
	итого завтрак		448	33,50	9,79	12,53	61,00	398
<i>2-ой завтрак</i>	Яблоки свежие	368	100	10,26	0,40	0,40	9,80	47
	итого 2-ой завтрак		100	10,26	0,40	0,40	9,80	47
<i>Обед</i>	Помидоры и огурцы в нарезке	54-3з-2020	40	8,52	0,27	0,00	2,00	8
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	83	200	35,91	5,31	4,14	12,00	108
	Шницель рыбный натуральный с соусом томатным	258	85	51,02	12,08	3,92	8,00	116
	Картофельное пюре (гарнир)	321	150	10,63	3,06	4,80	20,00	137
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	14,00	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	16,00	75
	Кисель из яблок сушеных	379	180	3,87	0,21	0,01	32,00	128
	итого обед		715	113,91	25,58	13,77	104,00	640
<i>Полдник</i>	Булочка домашняя	469	50	4,14	3,64	6,26	27,00	179
	Молоко кипяченое	400	180	15,12	5,48	4,88	9,00	102
	итого полдник		230	19,26	9,12	11,14	36,00	281
<i>Ужин</i>	Запеканка из творога с манной крупой	237	130	42,85	17,54	12,05	17,00	247
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	16,00	75
	Чай с сахаром	392	180	0,65	0,02	0,01	5,00	21
	итого ужин		340	45,48	19,81	12,66	38,00	343
	итого четвертый день первой недели		1833	222,41	64,70	50,50	248,80	1709

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки		углеводы	
Неделя 1 День 5								
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с пшеном	94	200	13,78	5,80	5,48	18,57	147
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	18,07	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с сахаром	392	180	0,65	0,02	0,01	5,16	21
	итого завтрак		440	32,50	12,50	13,94	43,12	348
<i>2-ой завтрак</i>	Бананы	368	100	22,88	1,50	0,50	21,00	96
	итого 2-ой завтрак		100	22,88	1,50	0,50	21,00	96
<i>Обед</i>	Огурцы в нарезке	0	60	10,13	0,50	0,00	1,80	9
	Суп картофельный с горохом	81	200	3,83	4,39	4,22	13,06	108
	Биточки паровые из говядины со сметанным соусом	289	80	54,00	11,59	7,97	7,75	149
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	317	150	6,52	5,52	4,52	26,45	168
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из сушеных фруктов	376	180	3,47	0,40	0,02	24,99	102
	итого обед		730	81,91	27,05	17,63	103,45	679
<i>Полдник</i>	Конфеты "Тортимилка" 1шт. 20 гр.	ПРОМ	40	16,12	1,40	6,80	24,00	163
	Молоко кипяченое	400	180	15,12	5,48	4,88	9,07	102
	итого полдник		220	31,24	6,88	11,68	33,07	265
<i>Ужин</i>	Оладьи с джемом абрикосовым	449	130	15,95	9,06	8,11	55,77	332
	Чай с сахаром	392	180	0,65	0,02	0,01	5,16	21
	итого ужин		310	16,60	9,08	8,12	60,93	353
	итого пятый день первой недели		1800	185,13	57,01	51,87	261,57	1741

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2 День 1 (6)								
<i>Завтрак</i>	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	18,44	5,10	10,90	25,00	217
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	18,07	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с лимоном	393	180	2,01	0,12	0,02	10,20	41
	итого завтрак		440	38,52	11,90	19,37	54,59	438
<i>2-ой завтрак</i>	Бананы	368	100	22,88	1,50	0,50	21,00	96
	итого 2-ой завтрак		100	22,88	1,50	0,50	21,00	96
<i>Обед</i>	Помидоры в нарезке	ПРОМ	60	15,41	0,30	0,00	2,30	11
	Суп картофельный с клецками	85	200	4,84	1,68	2,69	9,71	70
	Птица, тушенная в соусе с овощами	302	230	41,00	11,94	8,64	20,88	209
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из яблок	372	180	5,08	0,14	0,14	21,49	88
	итого обед		730	70,29	18,71	12,37	83,78	521
<i>Полдник</i>	Булочка домашняя	469	50	4,14	3,64	6,26	26,96	179
	Кефир	ПРОМ	180	19,44	4,70	5,10	6,70	91
	итого полдник		230	23,58	8,34	11,36	33,66	270
<i>Ужин</i>	Яйца вареные	213	40	14,12	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	ПРОМ	30	3,60	0,48	1,89	1,78	27
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	50	3,30	3,75	1,00	26,00	125
	Чай с молоком	394	180	8,01	2,67	2,34	14,31	89
	итого ужин		300	29,03	11,98	9,83	42,37	304
	итого первый день второй недели		1800	184,30	52,43	53,43	235,40	1629

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2 День 2 (7)								
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с вермишелью	93	200	13,62	5,75	5,21	18,84	145
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	18,07	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с лимоном	393	180	2,01	0,12	0,02	10,20	41
	итого завтрак		440	33,70	12,55	13,68	48,43	366
<i>2-ой завтрак</i>	Яблоки свежие	368	100	10,26	0,40	0,40	9,80	47
	итого 2-ой завтрак		100	10,26	0,40	0,40	9,80	47
<i>Обед</i>	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	45	60	4,61	0,82	3,71	5,06	82
	Суп картофельный из рисовой крупы	80	200	3,92	1,58	2,19	11,66	73
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом	305	80	41,50	15,64	3,89	13,46	151
	Картофельное пюре (гарнир)	321	150	10,63	3,06	4,80	20,44	137
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из сушеных фруктов	376	180	3,47	0,40	0,02	24,99	102
	итого обед		730	68,09	26,15	15,51	105,01	688
<i>Полдник</i>	Коржики молочные	496	74	6,08	4,89	8,43	46,48	281
	Кефир	401	190	20,73	5,22	4,50	17,20	130
	итого полдник		264	26,81	10,11	12,93	63,68	411
<i>Ужин</i>	Запеканка манная с соусом яблочным	188	230	22,79	6,62	4,79	43,95	245
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	13,80	68
	Кофейный напиток с молоком	395	180	9,26	2,85	2,41	14,36	91
	итого ужин		440	34,03	11,87	7,50	72,11	404
	итого второй день второй недели		1974	173	61	50	299	1916

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2 День 3 (8)								
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая рисовая с сахаром и маслом	185	208	13,48	2,17	3,89	27,45	154
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	9,48	2,45	7,55	14,62	136
	Чай с лимоном	393	180	2,01	0,12	0,02	10,20	41
	итого завтрак		428	24,97	4,74	11,46	52,27	331
<i>2-ой завтрак</i>	Мандарины	371	110	20,25	0,80	0,20	22,47	95
	итого 2-ой завтрак		110	20,25	0,80	0,20	22,47	95
<i>Обед</i>	Огурцы в нарезке	0	60	10,13	0,50	0,00	1,80	9
	Борщ с капустой и картофелем	57	200	6,85	1,45	3,93	10,19	82
	Гуляш из отварного мяса с соусом томатным	277	160	112,91	20,63	16,30	5,24	250
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	313	150	10,17	8,60	6,09	38,64	244
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из яблок	372	180	5,08	0,14	0,14	21,49	88
	итого обед		810	149,10	35,97	27,36	106,76	816
<i>Полдник</i>	Кексы	ПРОМ	55	11,83	3,41	7,48	18,92	152
	Кефир	ПРОМ	180	19,44	4,70	5,10	6,70	91
	итого полдник		235	31,27	8,11	12,58	25,62	243
<i>Ужин</i>	Блинчики со сгущенным молоком	447	120	14,07	6,52	3,71	40,47	221
	Чай с сахаром	392	180	0,65	0,02	0,01	5,16	21
	итого ужин		300	14,72	6,54	3,72	45,63	242
	итого третий день второй недели		1883	240,31	56,16	55,32	252,75	1727

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2 День 4 (9)								
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая манная с сахаром и маслом	168	208	11,02	4,52	4,07	35,46	197
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	18,07	6,68	8,45	19,39	180
	Кофейный напиток с молоком	395	180	9,26	2,85	2,41	14,36	91
	итого завтрак		448	38,35	14,05	14,93	69,21	468
<i>2-ой завтрак</i>	Печенье сахарное "Юбилейное"	ПРОМ	20	2,40	1,50	3,70	13,40	91
	итого 2-ой завтрак		20	2,40	1,50	3,70	13,40	91
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	20	60	2,69	0,84	3,05	5,41	52
	Суп картофельный с горохом	81	200	3,83	4,39	4,22	13,06	108
	Шницель рыбный натуральный с соусом томатным	258	85	51,02	12,08	3,92	8,21	116
	Картофельное пюре (гарнир)	321	150	10,63	3,06	4,80	20,44	137
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из сушеных фруктов	376	180	3,47	0,40	0,02	24,99	102
	итого обед		735	75,60	25,42	16,91	101,51	658
<i>Полдник</i>	Йогурт питьевой 1,5 % жирности	ПРОМ	100	12,50	2,40	1,50	11,70	70
	Коржики молочные	496	74	6,08	4,89	8,43	46,48	281
	итого полдник		174	18,58	7,29	9,93	58,18	351
<i>Ужин</i>	Лапшевник с творогом	212	205	35,87	17,86	14,77	42,13	373
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	15,60	75
	Чай с сахаром	392	180	0,65	0,02	0,01	5,16	21
	итого ужин		415	38,50	20,13	15,38	62,89	469
	итого четвертый день второй недели		1792	173,43	68,39	60,85	305,19	2037

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2 День 5 (10)								
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая гречневая с маслом	168	208	13,60	6,21	5,28	32,79	203
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	18,07	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с лимоном	393	180	2,01	0,12	0,02	10,20	41
	итого завтрак		448	33,68	13,01	13,75	62,38	424
<i>2-ой завтрак</i>	Яблоки свежие	368	100	10,26	0,40	0,40	9,80	47
	итого 2-ой завтрак		100	10,26	0,40	0,40	9,80	47
<i>Обед</i>	Огурцы в нарезке	0	60	10,13	0,50	0,00	1,80	9
	Суп картофельный с клецками	85	200	4,84	1,68	2,69	9,71	70
	Плов из курицы	304	210	73,78	21,47	19,69	35,69	377
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,25	0,60	15,60	75
	Кисель из яблок сушеных	379	180	3,87	0,21	0,01	31,74	128
	итого обед		710	96,58	28,51	23,29	108,34	727
<i>Полдник</i>	Пирожки печеные с фаршем яблочным	454	50	4,59	2,88	1,24	23,94	118
	Компот из сушеных фруктов	376	180	3,47	0,40	0,02	24,99	102
	итого полдник		230	8,06	3,28	1,26	48,93	220
<i>Ужин</i>	Каша кукурузная вязкая	405	200	7,34	3,00	0,40	25,80	120
	Айран	ПРОМ	100	10,80	1,40	0,50	1,80	17
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	1,98	2,40	0,30	13,80	68
	Чай с сахаром	392	180	0,65	0,02	0,01	5,16	21
	итого ужин		510	20,77	6,82	1,21	46,56	226
	итого пятый день второй недели		1998	169,35	52,02	39,91	276,01	1644
	Завтрак		4420	346,18	115,50	146,84	558,62	4012
	2-ой завтрак		940	139,96	8,10	7,10	149,34	708
	Обед		7305	915,36	275,56	192,02	1044,00	6961
	Полдник		2357	231,16	81,29	97,95	440,92	2960
	Ужин		3685	282,39	119,37	93,91	504,52	3334
	Всего за две недели (10 дней)		18707	1915,16	599,74	537,80	2697,37	17975
	Среднесуточное потребление		1871	191,52	59,97	53,78	269,74	1798
	Рекомендуемая норма				54,00	60,00	261,00	1800
	Отклонение (-) дефицит, (+) больше нормы				5,97	-6,22	8,74	-2

Составил: руководитель-главный бухгалтер Централизованной бухгалтерии