

» Сборник рецептов блюд и напитков меню для приглащаемых детей в дошколь-ных образовательных организациях, Новосибирск, 2022г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ Идеальский д/с

*Г.Г. Фармаева Л.Г.*

« 21.08.2022г »



**Перспективное меню для организации питания детей  
возрастной группы 3-7 лет в МБДОУ Идеальском детском саду.**

**Меню**

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		ккал	
	<b>1 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-1к-2020	Каша гречневая на молоке с маслом	200,0		5,8		6,9		34,3			222,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0		2,3		0,3		11,5			57,9
54-6гн-2020	Какао	200,0		1,5		1,4		8,6			52,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445,0</b>		<b>13,1</b>		<b>13,1</b>		<b>54,4</b>			<b>331,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
Пром.	Сок	50,0		1,3		4,2		9,3			80,7
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>50,0</b>		<b>1,3</b>		<b>4,2</b>		<b>9,3</b>			<b>80,7</b>
	<b>Обед</b>										
54-2с-2020	Лапша домашняя с мясом курицы	200,0		1,7		4,9		10,4			92,4
54-6г-2020	Картофельное пюре	150,0		3,6		5,2		38,0			213,2
54-14м-2020	Рыба	60,0		8,4		6,1		3,5			102,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0		2,3		0,3		11,5			57,9
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200,0		0,3		0,0		10,5			43,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>700,0</b>		<b>16,8</b>		<b>21,9</b>		<b>77,7</b>			<b>508,9</b>
	<b>Полдник</b>										

*Принимается  
МБДОУ Идеальский д/с  
с 08.08. - 17.00г.*

54-1в-2020	Пирог с повидлом				50,0	6,8	12,6	16,1	205,0
Пром.	Чай с сахаром			180,0	4,7	5,1	7,7	95,4	
	<b>Итого за полдник</b>			<b>230,0</b>	<b>11,5</b>	<b>17,7</b>	<b>23,8</b>	<b>300,3</b>	
	<b>Итого за день</b>							<b>1221</b>	
	<b>2 день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
54-2о-2020	Каша пшеничная с маслом			150,0	9,6	11,4	4,9	160,9	
Пром.	Хлеб с сыром			30,0	2,3	0,3	11,5	121,6	
54-7гн-2020	Чай с сахаром			200,0	4,1	6,0	12,6	56,3	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>380,0</b>	<b>16,0</b>	<b>17,8</b>	<b>29,0</b>	<b>338,8</b>	
	<b>Второй завтрак</b>								
Пром.	Яблоко			150,0	0,6	0,5	13,4	60,5	
	<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>60,5</b>	
	<b>Обед</b>								
54-12с-2020	Суп гороховый с мясом говядины			200,0	7,9	3,9	14,3	124,1	
54-4г-2020	Рожки			150,0	8,2	6,5	42,8	262,2	
54-16м-2020	Коллета			60,0	9,9	10,4	1,4	139,0	
Пром.	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	
54-10хн-2020	Кисель			200,0	0,2	0,1	12,5	51,6	
	<b>Итого за обед</b>			<b>700,0</b>	<b>29,2</b>	<b>26,6</b>	<b>87,0</b>	<b>703,6</b>	
	<b>Полдник</b>								

Пром.	Запеканка из творога со стуженкой	40,0	1,2	1,0	29,2	143,4
Пром.	Чай с сахаром	200,0	1,4	0,0	26,6	112,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>220,0</b>	<b>2,4</b>	<b>1,0</b>	<b>50,9</b>	<b>255,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2100,0</b>	<b>79,8</b>	<b>70,6</b>	<b>236,4</b>	
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,3	5,5	18,4	144,4
Пром.	Хлеб в ассортименте с маслом	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн-2020	Кофейный напиток	200,0	0,4	0,0	10,8	44,5

	<b>Итого за завтрак</b>		<b>520,0</b>	<b>10,3</b>	<b>7,4</b>	<b>51,4</b>	<b>313,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Бананы		200,0	0,6	0,0	30,6	124,6
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>30,6</b>	<b>124,6</b>
	<b>Обед</b>						
54-7з-2020	Борщ с мясом говядины		60,0	1,4	5,3	6,2	78,2
54-2г-2020	Плов с мясом курицы		150,0	4,5	6,9	28,1	192,0
Пром.	Хлеб в ассортименте		30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-8хн-2020	Компот из сухофруктов		200,0	0,3	0,0	8,5	35,3
	<b>Итого за обед</b>		<b>690,0</b>	<b>17,8</b>	<b>25,8</b>	<b>71,6</b>	<b>589,3</b>
	<b>Полдник</b>						
54-3в-2020	Пирожки печенные с картошкой(повидло)		50,0	2,5	9,8	28,4	212,0
Пром.	Чай с сахаром		180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	<b>Итого за полдник</b>		<b>230,0</b>	<b>7,4</b>	<b>13,8</b>	<b>35,1</b>	<b>294,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>2200,0</b>	<b>61,6</b>	<b>66,4</b>	<b>231,2</b>	
	<b>4 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
Пром.	Каша овсяная с маслом		20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
Пром.	Хлеб с повидлом		30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн-2020	Какао		200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>400,0</b>	<b>21,4</b>	<b>15,5</b>	<b>35,1</b>	<b>365,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Груша		50,0	1,7	2,9	9,6	71,8
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>50,0</b>	<b>1,7</b>	<b>2,9</b>	<b>9,6</b>	<b>71,8</b>
	<b>Обед</b>						
54-1с-2020	Суп вермишелевый с мясом говядины		200,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-9г-2020	Каша перловая		150,0	2,2	3,6	13,9	96,9
54-8м-2020	Мясо курицы		60,0	8,4	6,0	4,7	106,1
	Кисель, хлеб						
	<b>Итого за обед</b>		<b>745,0</b>	<b>16,9</b>	<b>22,9</b>	<b>58,1</b>	<b>505,9</b>





	Итого за завтрак	445,0	15,3	15,1	56,9	425,5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200,0	0,6	0,0	29,3	119,5
	Итого за второй завтрак	200,0	0,6	0,0	29,3	119,5

	<b>Обед</b>					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Гречка с колбасой	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1хн-2020	Кисель	200,0	0,3	0,0	10,5	43,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>700,0</b>	<b>18,3</b>	<b>26,2</b>	<b>75,7</b>	<b>611,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в-2020	Вареники с картошкой	50,0	6,8	12,6	16,1	205,0
Пром.	Чай с сахаром	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230,0</b>	<b>11,5</b>	<b>17,7</b>	<b>23,8</b>	<b>300,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2135,0</b>	<b>68,2</b>	<b>76,2</b>	<b>225,6</b>	<b>1861,3</b>
	7 день					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Омлет	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн-2020	Какао	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400,0</b>	<b>17,4</b>	<b>13,7</b>	<b>56,1</b>	<b>417,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Бананы	150,0	0,6	0,5	13,4	60,5
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>60,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-12с-2020	Суп крестьянский	200,0	7,9	3,9	14,3	124,1
54-4г-2020	Макароны	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-14м-2020	Котлеты	60,0	8,4	6,1	3,5	102,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн-2020	Компот из сухофруктов	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6

	<b>Итого за обед</b>	<b>700,0</b>	<b>27,7</b>	<b>22,2</b>	<b>89,0</b>	<b>666,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Оладьи со слушенной	40,0	1,2	1,0	29,2	130,3
Пром.	Чай с сахаром	180,0	0,5	0,2	23,3	96,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>220,0</b>	<b>1,7</b>	<b>1,1</b>	<b>52,4</b>	<b>226,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2030,0</b>	<b>71,8</b>	<b>69,1</b>	<b>248,0</b>	<b>1901,1</b>
	8 день					
	<b>Завтрак</b>					
54-2о-2020	Каша ячневая с маслом	150,0	9,6	11,4	4,9	160,9
Пром.	Хлеб с сыром	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9

54-5гн-2020	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200,0	0,4	0,0	10,8	44,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470,0</b>	<b>14,6</b>	<b>13,3</b>	<b>37,8</b>	<b>329,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Груша	50,0	1,3	4,3	9,8	83,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>50,0</b>	<b>1,3</b>	<b>4,3</b>	<b>9,8</b>	<b>83,0</b>
	<b>Обед</b>					
54-10с-2020	Суп с клецками	200,0	2,0	4,9	11,7	98,9
54-1г-2020	Овощное рагу	150,0	5,0	5,3	35,0	207,7
54-5м-2020	Курица	50,0	7,4	8,4	5,6	127,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2хн-2020	Кисель	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>690,0</b>	<b>18,6</b>	<b>24,2</b>	<b>80,9</b>	<b>615,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Булочка домашняя	50,0	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Чай с сахаром	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230,0</b>	<b>7,5</b>	<b>13,2</b>	<b>35,1</b>	<b>289,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2000,0</b>	<b>66,4</b>	<b>67,6</b>	<b>206,3</b>	<b>1698,7</b>
	9 день					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Каша рисовая с маслом	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5



Пром.	Хлеб с маслом	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Кофейный напиток	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445,0</b>	<b>15,1</b>	<b>16,3</b>	<b>42,5</b>	<b>377,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	150,0	2,1	0,0	30,6	130,8
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>30,6</b>	<b>130,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-9г-2020	Картофельное пюре	150,0	2,2	3,6	13,9	96,9
54-4м-2020	Рыба	75,0	14,1	11,9	6,2	188,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Компот	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>760,0</b>	<b>23,2</b>	<b>26,9</b>	<b>60,0</b>	<b>574,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5в-2020	Гренки с яйцом	50,0	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	<i>Чай с сахаром</i>	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230,0</b>	<b>9,7</b>	<b>14,1</b>	<b>31,9</b>	<b>293,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2145,0</b>	<b>77,7</b>	<b>68,6</b>	<b>215,6</b>	<b>1791,4</b>
	10 день					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Каша манная с маслом	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	
54-1гн-2020	Чай черный байховый с сахаром лимоном	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400,0</b>	<b>21,4</b>	<b>15,5</b>	<b>35,1</b>	<b>365,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Бананы	200,0	0,9	0,0	21,3	88,9
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>21,3</b>	<b>88,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-3с-2020	Суп рыбный из консервы	200,0	2,0	4,9	15,3	113,3
54-11г-2020	Макароны	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-6р-2020	Сосиски	60,0	12,8	7,6	2,6	129,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9

57,9

54-3хн-2020	Кисель	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>700,0</b>	<b>21,6</b>	<b>21,2</b>	<b>86,1</b>	<b>621,4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Баранка	40,0	2,2	1,7	27,3	133,0
Пром.	Бийогурут	180,0	8,5	5,1	5,7	102,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>220,0</b>	<b>10,7</b>	<b>6,7</b>	<b>33,0</b>	<b>235,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2080,0</b>	<b>70,8</b>	<b>54,3</b>	<b>227,7</b>	<b>1682,9</b>
	<b>Средние показатели за цикл</b>	<b>2061,5</b>	<b>72,3</b>	<b>67,1</b>	<b>236,3</b>	<b>1838,3</b>