

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 21»  
Н.В. Красулина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

### Меню приготавливаемых блюд

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях

Составители: Д.В.Гращенко, Л.И.Николаева

#### **Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1 Понедельник</b>							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	20,40	151,5	8/4
	Хлеб витаминный с сыром	50 10	6,15	3,65	17,6	130	3/13
	Чай	200	0	0	9,1	35	10/10
итого за завтрак		410	10,94	9,21	38,0	316,5	
второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	
<b>обед</b>							
	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	14/2
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	43/3
	Печень в молочном соусе	80	10,7	5,9	4,0	112	10/8
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
итого за обед		650	19,94	14,88	75,16	503,51	
<b>полдник</b>							
	Пирожок печеный с рисом и яйцом	50	3,7	4,8	22,1	146,1	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		250	9,5	8,8	31,70	252,1	
<b>Итого за день:</b>		<b>1310</b>	<b>40,38</b>	<b>32,89</b>	<b>156,86</b>	<b>1120,11</b>	
<b>Неделя 1 День 2 Вторник</b>							
завтрак	Суфле творожное,	120	17,7	14,5	16,7	269	19/5
	Соус молочный	30	0,7	1,4	4,5	33	2/11
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	50 5	3,25	6,4	19,65	150,5	1/13
	Кофейный напиток	200	0	0	9,98	35	11/10
итого за завтрак		405	21,65	22,3	50,83	487,5	

второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Суп-пюре из картофеля	150	1,8	2,0	9,6	61,0	25/2
	Гренки	30	2,6	0,3	17	79	34/2
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	33,5	171	45/3
	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	4,2	4,0	81	4/7
	Напиток витаминный	200	0	0	19	80	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
итого за обед		630	18,04	9,88	96,46	541,51	
полдник	Пирожок печеный с конфетой	70	4,1	3,5	43,7	215	17-2/12
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		270	9,9	8,5	53,3	321	
<b>Итого за день:</b>		<b>1405</b>	<b>49,99</b>	<b>41,08</b>	<b>210,39</b>	<b>1394,01</b>	
<b>Неделя 1 День 3 Среда</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185	15/4
	Хлеб витаминный с сыром	50	6,15	3,65	17,6	130	3/13
	Какао с молоком	10					
итого за завтрак		200	3,9	3,5	24,5	135	14/10
итого за завтрак		440	15,95	12,55	71,4	450	
второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	117	16/2
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,2	2,4	14,5	75	16/3
	Биточки из мяса говядины	60	8,5	8,3	3,9	125	14/8
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
итого за обед		630	16,54	15,58	69,96	458,51	
полдник	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	553
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		260	12,1	11,2	42,8	320	
<b>Итого за день:</b>		<b>1430</b>	<b>44,59</b>	<b>39,33</b>	<b>196,16</b>	<b>1276,51</b>	

<b>Неделя 1 День 4 Четверг</b>							
завтрак	Пудинг из творога с морковью	120	14,45	11,10	18,76	234	18/5
	Кисель	30	0	0	24	95	
	Хлеб витаминовый с маслом сливочным	50 5	3,25	6,4	19,65	150,5	1/13
	Чай	200	0	0	9,1	35	10/10
итого за завтрак		405	17,7	17,5	71,51	514,5	
второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,0	78	20/2
	Запеканка картофельная фаршированн ая отварным мясом кури	150	11,5	10,5	23,1	227	6/9
	Салат из свежих овощей	60	1,0	4,0	7,1	63	5/1
	Напиток витаминовый	200	0	0	19	80	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	итого за обед		650	17,04	17,78	74,56	517,51
полдник	Пирожок печеный с повидлом	70	4,2	3,4	42,4	214	17-2/12
	Молоко кипяченное	200	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		270	10,4	8,8	52,0	320	
<b>Итого за день:</b>		<b>1425</b>	<b>45,54</b>	<b>44,48</b>	<b>207,87</b>	<b>1396,01</b>	
<b>Неделя 1 День 5 Пятница</b>							
завтрак	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	200	5,1	5,9	26,2	172	18/4
	Хлеб витаминовый с маслом сливочным	50 5	3,25	6,4	19,65	150,5	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	13/10
итого за завтрак		455	11,35	15,2	59,25	411,5	
второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	119	19/2
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	8/3
	Мясо говядины отварное	50	13,5	9,6	0,5	142	1/8

	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
итого за обед		640	27,34	17,08	65,56	496,51	
полдник	Сдоба	60	5,3	3,9	33,8	188	
	Чай	200	0	0	9,1	35	10/10
итого за полдник		640	5,3	3,9	42,9	223	
<b>Итого за день:</b>		<b>1455</b>	<b>43,99</b>	<b>36,18</b>	<b>179,71</b>	<b>1179,01</b>	
<b>Неделя 2 День 6 Понедельник</b>							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,8	21,4	133	5/4
	Хлеб витаминный с сыром	50 10	6,15	3,65	17,6	130	3/13
	Чай	200	0	0	9,1	35	10/10
итого за завтрак		410	10,15	7,45	48,1	298	
второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	6/2
	Суфле из мяса говядины с рисом отварным	120	23,34	17,09	25,06	348	279
	Салат из свежих овощей	60	0,4	5,9	1,4	60	14/1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
итого за обед		620	28,38	25,97	65,72	602,51	
полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	8/12
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		260	11,1	8,9	42,0	294	
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>49,63</b>	<b>42,32</b>	<b>167,82</b>	<b>1242,51</b>	
<b>Неделя 2 День 7 Вторник</b>							
завтрак	Пудинг из творога	120	17,5	12,6	26,5	285	17/5
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,4	490
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	50 5	3,25	6,4	19,65	150,5	1/13
	Кофейный напиток	200	0	0	9,98	35	11/10
итого за завтрак		405	22,91	21,55	72,78	568,9	
второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	9/2
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	11,0	3,9	10,9	121	12/7

	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,8	5,0	5,4	64	20/1
	Напиток витаминный	200	0	0	19	80	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
итого за обед		620	15,84	11,98	59,16	402,51	
полдник	Кондитерское изделие (заказное)	60	5,3	3,9	32,4	188	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		260	11,1	8,9	42,0	294	
<b>Итого за день:</b>		<b>1385</b>	<b>50,25</b>	<b>42,83</b>	<b>183,89</b>	<b>1309,41</b>	
<b>Неделя 2 День 8 Среда</b>							
завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	21/2
	Хлеб витаминный с маслом	50					1/13
	Какао с молоком	5	3,25	6,4	19,65	150,5	
		200	3,9	3,5	24,5	135	14/10
итого за завтрак		455	10,55	13,6	56,55	380,5	
второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	
обед	Бульон мясной	150	0,6	0,45	0,45	7,5	1/2
	Гренки	30	2,6	0,3	17,0	79	34/2
	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	3/3
	Печень по-строгановски	80	10,1	10,5	2,1	144	14/8
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
итого за обед		630	19,14	15,43	72,21	489,01	
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	75	3,45	9,0	36,3	201	451
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		275	9,25	14,0	45,9	307	
<b>Итого за день:</b>		<b>1460</b>	<b>38,94</b>	<b>43,03</b>	<b>186,66</b>	<b>1224,51</b>	
<b>Неделя 2 День 9 Четверг</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185	11/4
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	50					1/13
		5	3,25	6,4	19,65	150,5	
	Чай	200	0	0	9,1	35	10/10
итого за завтрак		435	9,15	11,8	58,05	370,5	
второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	

обед	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	44/3
	Котлета из мяса говядины	60	8,5	8,3	3,9	125	9/8
	Напиток витаминный	200	0	0	19	80	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
итого за обед		630	20,34	18,98	86,06	571,51	
полдник	Сырники из творога	80	13,7	7,6	16,67	189	6/5
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		280	19,5	12,6	26,27	295	
<b>Итого за день:</b>		<b>1445</b>	<b>49,39</b>	<b>43,78</b>	<b>180,18</b>	<b>1281,01</b>	
<b>Неделя 2 День 10 Пятница</b>							
завтрак	Омлет запеченный	100	9,8	13,1	1,7	164	2/6
	Зеленый горошек	50	1,55	1,9	5,6	36	1/1
	Хлеб витаминный с сыром	50 10	6,15	3,65	17,6	130	3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	13/10
	итого за завтрак		410	20,5	21,55	38,3	419
второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,6	1,0	11,0	57	18/2
	Плов из мяса говядины	180	13,3	14,9	33	314	4/8
	Салат из свежих овощей	60	1,0	4,0	7,1	63	5/1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
итого за обед		660	19,04	20,38	84,36	575,51	
полдник	Бутерброд с джемом (повидлом)	60	1,7	4,3	32,6	172	2
	Чай	200	0	0	9,1	35	10/10
итого за полдник		260	1,7	4,3	42,7	211	
<b>Итого за день:</b>		<b>1430</b>	<b>41,24</b>	<b>46,23</b>	<b>177,36</b>	<b>1253,51</b>	
Среднее значение за период:		1415	45,18	41,53	180,13	1247,29	