

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2
_____ Т.В.Петрунина
« ___ » _____ 2022 года

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Детский сад № 2»
для детей от 3 до 7 лет
11.04.2022-22.04.2022

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит.С	№ рецеп туры
1			гр	гр	гр		м/гр	
завтрак								
	Каша манная молочная	200/5	5,58	6,12	19,73	156,08		
	Чай	200	0,12		12,04	48,64		
	Хлеб с повидлом	20/15	1,08	3,2	8,0	80,0		
ИТОГО за завтрак:		440	7,73	10,23	58,82	284,72		
10:00	Сок	150/160	0,4		9,7	50,0		
ИТОГО за второй завтрак:								
обед								
	Салат из свеклы с горошком консервиров.	20	0,57	2,97	5,77	70,97	4,5	
	Суп рыбный	200	7,12	7,61	9,03	133,18	11,72	
	Макароны с маслом, гуляш из мяса кур	150/200	9,33	13,1	27,76	287,46	11,2	
	Хлеб ржаной	20	1,64	1,32	0,96	31,08		
	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,44	23,52	111,56		
	Компот из сухофруктов	150	0,6		20,97	112,56		
ИТОГО за обед:		620	22,07	25,44	87,31	746,81	27,42	
полдник								
	чай	100	0,12		12,04	48,64	6,0	
	Булочка домашняя	40/30	4,53	4,24	20,67	153,42		
ИТОГО за полдник:		170	4,65	4,24	32,71	202,06	6,0	
ужин								
	Картофельное пюре	100	15,4	17,8	38,6	356,4		
	Салат овощной	20/15	0,38	1,14	1,04	15,6		
	Чай	150	0,12		12,04	48,64		
	хлеб		2,81	0,44	23,52	111,56		
ИТОГО за ужин:			18,71	19,38	75,2	516,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		240	53,36	59,29	263,74	1800,19	33,42	

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
2			гр	гр	гр		
завтрак							
	Пшенная молочная каша	200/5	7,23	6,67	29,54	236,87	
	Чай с лимоном	200	0,12		12,04	48,64	
	Бутерброд с маслом	30/5	4,71	9,1	15,85	132,37	
ИТОГО за завтрак:		440	12,06	15,77	57,43	420,85	
10:00	Банан	100	0,5		10,1	46	
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,5		10,1	46	
обед							
	Салат свекольный с чесноком	50	0,85	2,7	3,45	41,35	
	Рассольник со сметаной	200	1,85	6,19	12,34	112,47	
	Вареники с мясом	130	5,18	3,44	24,0	188,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,6		27,52	111,79	
	Хлеб ржаной	20	1,64	1,32	0,96	31,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,44	23,52	111,56	
ИТОГО за обед:		660	23,59	25,67	101,81	775,79	
полдник							
	морс	200	0,12	-	12,04	48,64	
	вафли	60	2,7	1,02	23,1	159	
ИТОГО за полдник:		260	2,82	1,02	35,14	207,64	
ужин							
	Запеканка творожная	190	11,78	16,34	21,85	276,45	
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	46,64	
ИТОГО за ужин:		450	14,86	17,43	54,24	422,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	53,83	59,89	258,72	1872,34	

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
3		гр	гр	гр	гр		
завтрак							
	Каша гречневая молочная	200/5	6,33	9,9	25,49	207,38	
	чай	200	5,04	4,68	19,48	118,69	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,08	3,02	8,0	80,0	
ИТОГО за завтрак:		445	14,45	17,6	52,97	406,07	
10:00	йогурт	100	0,4		10,9	50,0	
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,4		10,9	50,0	
обед							
	Сельдь м/с с луком	60	4,0	1,04	3,6	86,4	
	Суп с зеленым горошком и яйцом	200	9,38	5,86	9,78	152,56	
	Тефтеля мясная	80	3,18	1,44	31,5	188,4	
	Соус сливочный	50	6,43	9,22	2,1	79,1	
	Хлеб пшеничный	50	2,81	0,44	23,52	111,79	
	Компот из сухофруктов	200	0,6		27,52	111,56	
ИТОГО за обед:		710	25,8	18,0	98,02	729,81	
полдник							
	Кофейный напиток	200	5,59	6,38	9,38	117,31	
	Булочка «Веснушка»	60	5,76	4,74	21,48	146,46	
ИТОГО за полдник:		260	4,77	9,06	30,86	263,77	
ужин							
	омлет	200/50	4,6	14,4	33,8	189,2	
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	
	Хлеб пшеничный	20	2,81	0,44	23,52	111,79	
ИТОГО за ужин:		450	8,82	16,76	60,85	372,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965	54,24	61,42	259,6	1818,02	

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит.С	№ рецеп туры
4			гр	гр	гр		м/гр	
завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200/5	7,44	8,07	24,28	253,92		
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		
	Бутерброд с повидлом	30/5	1,08	3,2	8,0	80,0		
ИТОГО за завтрак:		440	8,64	11,27	44,32	382,56		
10:00	Сок фруктовый	100	0,4	-	9,7	50,0	2,0	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	-	9,7	50,0	2,0	
обед								
	Винегрет	50	0,62	5,07	9,06	50,18	1,6	
	Борщ со сметаной	200	4,7	4,3	10,5	74,0	10,0	
	Рыба тушеная с овощами	80	9,8	5,8	5,04	104,00		
	Картофельное пюре	130	3,74	1,95	31,8	150,8	2,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	20,97	112,56	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	2,81	0,44	23,52	111,56		
ИТОГО за обед:		710	22,27	17,56	100,89	603,1	14,6	
полдник								
	какао	200	6,6	6,38	8,18	112,52	10,5	
	Пряник	60	4,44	4,0	35,72	143,6		
ИТОГО за полдник:		260	11,04	10,38	43,9	256,12	10,5	
ужин								
	Вермишелевая запеканка с мясом	230	9,2	17,94	42,92	373,29		
	Соус сметанный	20	1,44	1,7	11,1	75,82	9,9	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		
ИТОГО за ужин:		450	10,76	19,64	66,06	497,75	9,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	53,11	58,85	264,87	1849,97	37,0	

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецеп туры
5							
завтрак			гр	гр	гр		
	Каша молочная «Дружба»	200/5	6,55	7,33	35,09	241,11	
	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Бутерброд с сыром и маслом	30/10	4,54	4,4	9,12	106,39	
ИТОГО за завтрак:		445	13,88	14,92	63,92	466,19	
10:00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46,0	
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,5	-	10,1	46,0	
обед	Салат зимний						
	Суп с фрикадельками	200	10,66	9,34	20,9	160,68	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,51	5,15	13,86	81,8	
	Гуляш из мяса курицы	80	6,34	8,99	3,69	128,88	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	20,97	112,56	
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56	
ИТОГО за обед:		660	23,92	23,92	82,94	595,48	
полдник							
	Пирожок с капустой	60	4,37	9,06	32,8	228,0	
	чай	200	1,36	-	20,48	162,4	
ИТОГО за полдник:		260	5,73	9,06	57,28	390,4	
ужин							
	Макароны отварные с сыром	120\5	8,72	11,87	22,57	238,99	
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	
ИТОГО за ужин:		450	11,23	11,82	52,54	374,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	55,26	61,72	262,78	1872,59	

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рецептуры
б			гр	гр	гр		
завтрак							
	Каша молочная геркулесовая	200/5	6,96	9,04	30,04	222,5	
	Бутерброд с маслом слив	200	1,4	1,6	17,35	89,32	
	Чай с лимоном	30/10	4,54	4,4	9,12	106,39	
ИТОГО за завтрак:		445	12,9	15,04	56,51	418,21	
10:00	Сок фруктовый	100	0,4	-	9,7	50,0	
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,4	-	9,7	50,0	
обед							
	Салат «Витаминный»	50	0,45	0,1	1,5	12,45	
	Борщ с морской капустой и яйцом	200	3,52	5,33	8,65	98,89	
	плов	150	12,32	15,4	20,8	295,75	
	Хлеб ржаной	30/20					
	Хлеб пшеничный	50	2,81	0,44	23,52	111,56	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,52	111,79	
ИТОГО за обед:		700	19,7	21,27	81,99	630,44	
полдник							
	чай	200	5,6	7,0	9,0	130,0	
	Сосиска в тесте	60	2,96	2,0	30,48	162,4	
ИТОГО за полдник:		260	8,56	9,0	39,48	292,4	
ужин							
	Макароны с маслом	200	8,2	11,94	52,0	416,0	81
	Салат из свежих овощей	30	3,74	0,95	36,8	150,8	125
	Чай	200	0,12	-	12,7	48,64	62
Итого за ужин:		450	14,45	13,87	68,87	441,81	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		1955	56,01	60,48	256,55	1832,86	

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит.С	№ рецеп туры
7			гр	гр	гр		м/гр	
завтрак								
	Каша молочная кукурузная	200/5	5,44	6,07	35,28	143,0	0,9	
	чай	200	5,04	4,68	19,48	154,0		
	Бутерброд с маслом	30/10	4,54	5,7	9,12	106,39		
ИТОГО за завтрак:		440	15,02	18,28	54,09	467,77		
10:00	Яблоко	100	0,4	-	10,9	50,0	2,0	
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,4		10,9	50,0		
обед								
	Свекольник со сметаной	200	3,76	5,82	16,01	175,1	18,0	
	Каша гречневая, соус	130	2,86	3,64	30,1	78,52		
	Котлета мясная	80	6,64	7,76	1,16	185,6		
	Компот из сухофруктов	200	0,6		20,97	112,56	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	2,81	0,44	23,52	111,56		
ИТОГО за обед:		660	16,67	17,22	91,76	663,34		
полдник								
	какао	200	5,6	6,38	8,18	112,52		
	пряник	60	2,0	7,6	20,2	212,0		
Итого за полдник:		260	7,6	13,98	28,38	324,52		
Ужин								
	Вареники с творогом	150	8,31	7,96	33,51	166,4		
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	46,64		
Итого за ужин:		450	16,15	11,61	77,61	438,53		
ИТОГО за день:		1910	55,84	61,09	262,74	1817,66		

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит.С	№ рецеп туры
8			гр	гр	гр		м/гр	
завтрак								
	Каша манная молочная	200/5	7,94	7,21	25,0	222,38	0,9	
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		
	Бутерброд с сыром	30/10	4,54	5,7	9,12	106,39		
ИТОГО за завтрак:		445	11,1	13,77	56,44	298,03		
10:00	йогурт	100	0,5	-	10,1	46,0	16,69	
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,5	-	10,1	46,0		
обед								
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,45	2,5	1,3	30,5	5,48	
	Суп с клецками	200/20	7,19	6,11	17,04	170,0	4,8	
	Гороховое пюре, подлив	130	3,3	0,4	20,7	117,0		
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,52	111,79	14,0	
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56		
ИТОГО за обед:		700	26,99	11,62	96,25	732,05		
полдник								
	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,4	-	12,4	156,0	3,0	
	вафли	60	3,64	3,89	28,9	169,3		
Итого ккал за полдник:		260	4,04	3,89	41,3	325,3		
ужин								
	Рис отварной, сосиска	200\60	9,8	9,8	38,2	313,4		
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	46,64		
	Салат из свежих огурцом и помидоров	30	1,71	1,38	3,08	48,01	0,5	
ИТОГО за ужин:		450	11,63	11,18	51,32	408,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965	54,26	61,74	255,71	1809,43		

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит.С	№ рецеп туры
9			гр	гр	гр		м/гр	
завтрак								
	Каша молочная рисовая	200/5	6,96	9,04	30,04	222,5	67	
	чай	200	2,79	3,19	19,71	118,69		
	Бутерброд с маслом	30/5	1,08	0,98	17,9	86,89		
ИТОГО за завтрак:		440	10,83	13,11	67,65	428,08	6,0	
10:00	Яблоко	100	0,4	-	10,9	50,0	16,0	
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,4	-	10,9	50,0	16,0	
обед								
	Соленый огурчик	50	1,56	1,94	6,69	34,5		
	Суп крестьянский	200	6,76	6,52	19,98	127,1		
	Картофельное пюре	130	5,56	4,71	13,9	228,63		
	Рыба тушеная с овощами	70	11,06	14,65	4,41	184,6		
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	20,97	112,56	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	2,81	0,44	23,52	111,56		
ИТОГО за обед:		700	28,35	25,26	89,47	798,95	0,8	
полдник								
	Кофейный напиток	200	0,12		12,04	48,64	6,0	
	Гренки с сыром	50	6,06	7,07	8,0	147,6,0		
ИТОГО за полдник:		250	6,18	7,07	20,04	196,24	6,0	
ужин								
	Ленивые голубцы	220	5,2	16,0	36,4	304,0		
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,7	46,64		
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	80,15		
ИТОГО за ужин:		450	7,71	16,98	68,03	428,79		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	53,47	62,42	256,09	1855,9		

День/ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит.С	№ рецеп туры
10			гр	гр	гр		м/гр	
завтрак								
	Вермишелевый молочный суп	200/5	6,53	7,03	38,78	194,0		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0		
	Бутерброд с маслом	30/5	1,08	3,2	8,0	80,0		
ИТОГО за завтрак:		440	9,01	11,83	58,82	360,0		
10:00	Банан	100	0,5	-	10,1	46,0	16,69	
ИТОГО за второй завтрак:		100	0,5	-	10,1	46,0	16,69	
обед								
	Салат «Витаминный»	50	0,57	5,07	5,77	70,97	4,5	
	Щи из свежей капусты	200	6,7	2,33	11,4	122,0	11,72	
	Азу с мясом	130	3,51	7,67	13,26	142,86	11,2	
	Хлеб пшеничный	50	2,81	0,44	23,52	111,56		
	Компот из сухофруктов	200	0,6		20,97	112,56		
ИТОГО за обед:		700	18,95	25,57	75,41	699,45	27,42	
полдник								
	чай	200	5,6	7,0	9,0	130,0	60	
	Ватрушка с творогом	50	4,37	3,06	36,8	228,0		
ИТОГО за полдник:		250	11,78	10,06	45,8	358,0	6,0	
ужин								
	Макароны с маслом	200	9,3	12,96	26,6	256,4		
	Салат	30	0,38	0,07	1,61	8,05		
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		
	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,44	23,52	111,56		
ИТОГО за ужин:		450	12,61	13,4	70,08	416,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	52,85	60,86	260,21	1880,05	33,42	