



Утверждено
МД ОБУ
д/с № Завершающий МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"
«Журавушка»
РОССИЙСКАЯ Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	каша пшеничная с маслом	130		3,8	10,2	15,2	167,8	189/1
	сыр (порциями)	16		3,68	4,8	0	57,92	14
	хлеб пшеничный	60		4,56	0,54	29,82	142,38	3
завтрак	чай с сахаром	200		0	0	5	20	392
ИТОГО		406		12,04	15,54	50,02	388,1	
2 завтрак	яблоко свежее	100		0,4	0	11,3	46,8	6
ИТОГО		100		0,4	0	11,3	46,8	
	суп картофельный с бобовыми и гречками	210		6,3	3,9	35,5	202,3	99
	Рагу из овощей	130		2,1	12,9	15,3	185,7	137
	котлета мясная (свинина, говядина)	70		6,8	9,5	20,2	193,5	272
	томаты соленные	50		0,5	0	1,17	6,68	20
	хлеб ржано-пшеничный	40		2,8	0,44	16,12	79,64	9
	кисель из кураги	180		0,9	0	19,3	80,8	406
обед		680		19,4	26,74	107,59	748,62	
ИТОГО		100		17	2	12,1	134,4	369
	Индейка запеченая с черносливом	40		2,8	0,44	16,12	79,64	9
	хлеб ржано-пшеничный	180		0,5	0	23,5	96	402
полдник	компот из сухофруктов	320		20,3	2,44	51,72	310,04	
ИТОГО		320		20,3	2,44	51,72	310,04	
всего за день				52,14	44,72	220,63	1493,56	



Утверждаю:

Заведующий МДОВУ д/с № 25 "Журавушка"
Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

2 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Бульон с отварной говядиной	145	13	10,1	3	145,9	
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	чай с сахаром	200	0	0	5	20	392
итого		400	16,83	14,68	32,90	330,975	
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
итого		100	0,4	0	11,3	46,8	
	суп овощной с вермишелью и индейкой	180	10	6,7	18	172,3	75
	рис отварной	130	3,1	5,2	33,4	192,8	315
	биточки из сельди и * с овощами запечеными	70	7,1	6,1	9,6	121,7	259
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	41
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	23,5	96	402
итого		650	24,2	20,14	108,32	711,34	
	суп гречневый с картофелем	180	3,2	5	18	129,8	94
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	кисель из кураги	180	0,9	0	20,2	84,4	406
		400	7,14	5,36	58,08	309,12	
всего за день			48,57	40,18	210,60	1398,24	

*- не аллергичная рыба.



Утверждаю:
Заведующий МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"
Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

3 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	каша пшеничная с маслом	140	8,1	6,3	30,3	210,3	189/1	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3	
	сыр (порциями)	16	3,68	4,8	0	57,92	14	
	чай с лимоном	217	0,2	0	11,1	45,2	393	
итого		423	15,78	11,55	66,25	432,07		
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7	
итого		100	0,4	0	10,7	44,4		
	суп картофельный с фрикадельками	180	5,8	5,6	12,8	124,8	83	
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	4,5	27,6	166,5	181	
	мясной гуляш	70	4,3	8,6	3,3	107,8	259	
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	21	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9	
	кисель из сушеных яблок	180	0,2	0	29,1	117,2	379	
итого		650	18,4	19,14	89,57	604,14		
	запеканка овощная с индейкой	100	8	10,1	17,5	192,9	299	
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	23,5	96	402	
итого		280	8,5	10,1	41	288,9		
всего за день			43,08	40,79	207,52	1369,51		



Утверждаю:

Заведующий МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"
Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

4 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	суп Эссендуки	180,0	6,00	7,90	11,00	139,10	95/1
	хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,54	29,82	142,38	3
	чай с сахаром	200	0	0	5	20	392
итого		440,0	10,56	8,44	45,82	301,48	
2 завтрак	компот из груш	180	0,5	0	25,3	103,2	402
	вафли	35,0	1,11	0,99	30,60	135,74	493
итого		215,0	1,61	0,99	55,90	238,94	
обед	свекольник с говядиной	180,0	3,80	5,70	16,00	130,50	62
	жаркое по-домашнему	180,0	8,00	17,60	14,80	249,60	258
	томаты соленые	50	0,5	0,00	1,17	6,67	20
	хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,50	0,55	20,15	99,55	9
	компот из смеси сухофруктов	180,0	0,50	0,00	13,00	54,00	402
итого		640,0	16,3	23,9	65,1	540,3	
полдник	Булочка домашняя	60,0	4,37	10,00	36,80	254,7	
	кисель из кураги	180,0	0,90	0,00	22,10	92,00	380
итого		340,0	5,67	10,00	70,20	393,48	
всего за день			34,14	43,28	237,04	1474,22	



Утверждаю:
 Заведующий МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"
 Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

5 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша перловая с маслом	130	7,3	10,2	38,2	273,8	181/1
	масло сливочное (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	чай с сахаром	200	0	0	9,1	36,4	392
итого		393	11,528	17,295	74,707	500,595	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
обед	рассольник на мясном бульоне	180	5,9	9,1	9,7	144,3	74
	каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32,79	179,68	323
	соус белый основной	30	0,1	0,8	0,7	10,4	347
	биточки куриные	70	9,68	10,06	2,13	137,78	289
	икра кабачковая	50	0,6	2,6	3,6	40,2	53
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	9
	напиток из свежих яблок	180	0,1	0	12,8	51,6	438
итого		660	23,61	26,31	83,67	665,91	
полдник	суп-крем из зеленого горошка	180	2,3	3,7	10,2	83,3	117
	крутоны	20	2,3	0,2	12	59	115
	компот из кураги	180	0,8	0	15,3	64,4	401
			3,1	0,2	27,3	123,4	
			38,638	43,805	196,377	1334,305	



Утверждаю:

Заведующий МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"
 Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.
 6 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Бульон с отварной говядиной	145	13	10,1	3	145,9	
	сыр (порциями)	16	3,68	4,8	0	57,92	14
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	чай с сахаром	200	0	0	5,5	22	392
итого		411	20,48	15,35	33,35	344,47	
2 завтрак	яблоко свежее	100,0	0,40	0,00	11,30	46,80	6
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп с мясными фрикадельками	180	10,2	4,6	17	150,2	87/1
	мясо тушеное с овощами в соусе	200	10,2	14,6	16,6	238,6	274
	салат "Свеколка"	50	1	2	9,7	60,8	50
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	9
	напиток из плодов шиповника	180	0,6	0	14,5	60,4	397
итого		660	25,5	21,75	77,95	609,55	
	Булочка "Российская"	100	7,19	8	51,9	308,36	
	кисель из сушеных яблок	180	0,2	0	29,1	117,2	379
итого		280	7,39	8	81	425,56	
всего за день			53,77	45,1	203	1423,98	



Утверждаю:

Заведующий МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"

Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

7 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша рисовая с маслом	140	4,4	6,44	52,78	286,68	189/1
	масло сливочное (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	чай с лимоном	217	0,2	0	10	40,8	393
итого		420	8,828	13,535	90,187	517,875	
	кисель из кураги	180	0,9	0	20,2	84,4	406
	печенье	20	2,14	3,124	6,94	64,436	52
итого		200	3,04	3,124	27,14	148,836	
	щи с квашенной капусты с картофелем и сметаной	180	2,9	5	5	76,6	88
	пюре картофельное	130	2,1	3,9	17,7	114,3	335
	печеночные оладьи	70	5	13,2	11,8	186	290
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	371
	томаты соленые	50	0,5	0,00	1,17	6,67	20
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	9
	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	13,80	57,20	402
итого		680	14,78	23,44	70,89	553,63	
	суп овощной с вермишелью и индейкой	180	10	6,7	18	172,3	75
	помпушки с чесноком	30	3,5	3,60	22,10	134,80	471
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
	чай с сахаром	200	0	0	5,5	22	392
итого		510	13,9	10,30	56,30	373,50	
всего за день			40,548	50,40	244,51	1593,84	



Утверждаю:

Заведующий МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"
 Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория детей с 3 до 7 лет,
 8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	макароны с сыром	180	9,8	10	38,6	283,6	210
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
итого		400	12,84	10,36	66,68	411,32	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	Бульон с отварной говядиной	145	15	10,1	3	153,9	95
	Рисовая каша с индейкой	200	6,2	20	39,7	363,6	266/1
	винегрет овощной	50	0,7	4,2	3,5	54,6	51
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	напиток из свежих яблок	180	0,1	0	12,8	51,6	438
итого		615	24,8	34,74	75,12	712,34	
	Булочка с изюмом	100	7,62	5,43	53,62	293,83	
	компот из кураги	180	0,8	0	15,3	64,4	401
итого		280	8,42	5,43	68,92	358,23	
всего за день			46,46	50,53	221,42	1526,29	



Утверждаю:

Заведующий МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"

Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Менюготавливаемых блюд
 Возрастная категория детей с 3 до 7 лет.

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша ячневая с маслом	140	4,4	7	25,76	183,64	189/1
	масло сливочное (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	13
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	3
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
итого		383	8,628	14,095	61,367	406,835	
2 завтрак	напиток из плодов шиповника	180	0,6	0	14,5	60,4	397
	пряник	30	2,16	1,68	22,44	113,52	50
итого		210	2,76	1,68	36,94	173,92	
обед	суп с морской кап. на овощном бульоне	180	3	6,3	10	108,7	95/1
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	3,8	33,3	197	181
	мясо тушеное	70	5,49	11,7	4,44	145,02	257
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из изюма	180	0,4	0	21,2	86,4	376
итого		650	20,49	22,24	85,71	624,96	
	запеканка картофельная с индейкой	100	8	10,1	17,5	192,9	299
	кисель из кураги	180	0,9	0	20,2	84,4	406
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
итого		380	9,3	10,1	49	324,1	
всего за день			41,178	48,115	233,017	1529,815	



Утверждаю:

Заведующий ИДОБУ д/с № 25 "Журавушка"

Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория детей с 3 до 7 лет
 10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	суп с мясными фрикадельками	180	9,3	4,6	17	146,6	87/1
	сыр (порциями)	16	3,68	4,8	0	57,92	14
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
итого		416	16,02	9,76	45,08	332,24	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	76
	пюре гороховое	130	8,9	1,8	18,7	126,6	335
	котлета мясная	70	6,2	11	16,2	188,6	272
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	41
обед	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	13,80	57,20	402
итого		650	21,19	17,89	80,94	569,53	
	солянка сборная с индейкой	110	3,4	8,1	17,8	157,7	131
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	6
	напиток из свежих яблок	180	0,1	0	12,8	51,6	438
итого		330	6,54	8,46	50,48	304,22	
всего за день			44,15	36,11	187,2	1250,39	