C:\Users\Детский Сад\Desktop\МЕНЮ скан.tif

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение **ИВАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»** муниципального образования – Старожиловский муниципальный район Рязанской области

Утверждаю

Заведующий ДОУ

\_\_\_\_\_ Синельщикова Л.П.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

на период с 01 августа по 31 декабря

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Энергетичес кая ценность**  **(ккал)** | **Вита мин С** | | **Номер**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | | **У** | |
| **День 1** | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 8.30-9.00 | Каша жидкая геркулесовая | 200 | 8.6 | 7.2 | | 31.4 | | 216.7 | 0.9 | | 185 |
| Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | | 25.49 | | 145.2 | 1.3 | | 382 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2.3 | 4.36 | | 14.62 | | 108 |  | | 16 |
| Завтрак 2  10.00-10.20 | Сок фруктовый | 100 | 0.9 | 0.2 | | 17.7 | | 80.3 | 1.4 | | 180 |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из свёклы | 30 | 0.43 | 1.82 | | 2.5 | | 28.0 | 2.85 | | 52 |
| Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 2.18 | 2.84 | | 14.29 | | 91.5 | 8.25 | | 80 |
| Голубцы ленивые | 200 | 25.38 | 21.25 | | 44.61 | | 471.25 | 1.26 | | 288 |
| Компот из с/фрукт. | 200 | 0.04 | 0.0 | | 24.76 | | 94.2 | 1.08 | | 349 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.1 | 0.13 | | 7.45 | | 63 |  | | 50 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2.2 | 0.32 | | 13.4 | | 69.6 |  | | 8/1 |
| Уплотнён-ный  полдник  16.00-16.30 | Рыба тушёная с овощами | 40/120 | 16 | 10.2 | | 8.5 | | 195 | 4.36 | | 229 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.1 | 0.17 | | 6.7 | | 32 |  | |  |
| Кефир | 180 | 5.22 | 4.5 | | 7.2 | | 95.4 | 1.26 | | 401 |
| **Итого за 1-ый день** | |  | 69.22 | 56.71 | | 218.62 | | 1693.5 |  | |  |
| **День 2** | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 8.30-9.00 | Каша жидкая рисовая | 200 | 7.0 | | 5.7 | 35.1 | | 211.1 | 0.9 | 185 | |
|  |  | |  |  | |  |
| Чай с сах. лимоном | 200 | 0.2 | 0 | | 11.3 | | 47.1 | 1.3 | | 393 |
| Бутерброд с сыром | 30/5/10 | 6.6 | 8.2 | | 20.2 | | 182.4 | 0.1 | | 3 |
| Завтрак 2 10.00-10.20 | Апельсины | 100 | 0.7 | 0.15 | | 6 | | 32 | 37 | | 220 |
| Обед  12.00-13.00 | Салат витаминный с консервир. кукурузой | 50 | 2.07 | 4 | | 5.45 | | 99.46 | 9.47 | | 49 |
| Свекольник | 250 | 2.04 | 5.00 | | 14.1 | | 109.75 | 8.78 | | 58 |
| Фрикадельки мясные | 60 | 10.4 | 13.2 | | 9.7 | | 204.1 | 0.9 | | 288/356 |
| Картофель отварной | 150 | 2.9 | 4.4 | | 2.08 | | 146 | 21.5 | | 318 |
| Кисель | 180 | 0.1 | 0 | | 25.6 | | 102.3 | 0 | | 383 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2.2 | 0.32 | | 13.4 | | 69.6 |  | | 8/1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.1 | 0.13 | | 7.45 | | 63 |  | | 50 |
| Уплотнён -ный  полдник  16.00-16.30 | Напиток кисло - молочный | 180 | 5.7 | 4.9 | | 21 | | 142 | 1.44 | | 401 |
| Запеканка творожная | 150/50 | 30.93 | 22.89 | | 36 | | 310.66 | 0.82 | | 223 |
| Печенье | 20 | 1.5 | 2 | | 14.9 | | 83.4 | 0 | | 7/1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | | 11.3 | | 47.1 | 1.3 | | 393 |
| **Итого за 2-ой день** | |  | 72.6 | 65.99 | | 205.78 | | 1680.31 |  | |  |
| **День 3** | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 8.30-9.00 | Каша жидкая манная | 200 | 8.0 | 5.7 | | 34.0 | 209.9 | | 0.9 | | 185 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.85 | 2.41. | | 14.36 | 91 | | 1.17 | | 395 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2.3 | 4.36 | | 14.62 | 108 | |  | | 16 |
| Завтрак 2  10.00-10.20 | Сок яблочный | 100 | 0.9 | 0.2 | | 17.7 | 80.3 | | 1.4 | | 180 |
| Вафли | 20 | 0.9 | 8.5 | | 18.5 | 154 | | 0 | | 30 |
| Обед  12.00-13.00 | Солёный огурец | 30 | 0.25 | 0.1 | | 0.75 | 4.05 | | 2.4 | | 60 |
| Суп гороховый | 250 | 5.49 | 5.28 | | 16.33 | 134.75 | | 5.81 | | 102 |
| Капуста тушёная | 150 | 3.13 | 5.56 | | 14.38 | 120 | | 25 | | 132 |
| Котлета мясная | 60 | 12 | 9.08 | | 11.25 | 171 | | 0.8 | | 282 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.1 | 0.13 | | 7.45 | 63 | |  | | 50 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 2.2 | 0.32 | | 13.4 | 69.6 | |  | | 8/1 |
| Компот из с/фрукт. | 200 | 0.04 | 0.09 | | 24.76 | 94.2 | | 1.08 | | 349 |
| Уплотнён -ный  полдник  16.00-16.30 | Кефир | 180 | 5.22 | 4.5 | | 7.56 | 97.2 | | 1.62 | | 401 |
| Макароны запечённые с яйцом | 200 | 10 | 9.48 | | 31 | 250 | | 0.43 | | 208 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0.55 | 0.06 | | 3.72 | 32 | |  | | 50 |
| **Итого за 3-ий день** | |  | 55.95 | 59.91 | | 221.14 | 1679 | |  | |  |
| **День 4** | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 8.30-9.00 | Каша жидкая пшённая | 200 | 9.3 | 6.3 | | 39.7 | 242.6 | | 0.9 | | 185 |
| Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | | 25.49 | 145.2 | | 1.3 | | 382 |
| Бутерброд с джемом | 30/5/20 | 2.51 | 3.93 | | 28.08 | 161 | | 0.48 | | 2 |
| Завтрак 2  10.00-10.20 | Груши | 100 | 0.4 | 0.3 | | 10.3 | 46 | | 5 | | 368 |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из св.капусты | 30 | 0.85 | 3.05 | | 5.41 | 52.44 | | 32.45 | | 45 |
| Рассольник ленингр. | 250 | 1.99 | 5.11 | | 16.92 | 121.75 | | 7.53 | | 76 |
| Рагу из овощей с мясом | 200 | 1.7 | 5.6 | | 14.3 | 110.4 | | 25 | | 331 |
| Компот из с /фрукт. | 200 | 0.04 | 0.09 | | 24.76 | 94.2 | | 1.08 | | 349 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.2 | 0.32 | | 13.4 | 69.6 | |  | | 8/1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.1 | 0.13 | | 7.45 | 63 | |  | | 50 |
| Уплотнён -ный  полдник  16.00-16.30 | Омлет | 100 | 9.5 | 14.5 | | 1.7 | 172 | | 0.16 | | 210 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.1 | 0.17 | | 6.7 | 32 | |  | |  |
| Напиток кисло - молочный | 180 | 5.7 | 4.9 | | 21 | 142 | | 1.44 | | 401 |
| **Итого за 4-ый день** | |  | 39.91 | 48.12 | | 214.21 | 1452.19 | |  | |  |
| **День 5** | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 8.30-9.00 | Каша гречневая жидкая | 200 | 9.7 | 6.5 | | 34.5 | 225.7 | | 0.9 | | 185 |
| Чай с сахар.лимоном | 200 | 0.2 | 0 | | 11.3 | 47.1 | | 1.3 | | 393 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2.3 | 4.36 | | 14.62 | 108 | |  | | 16 |
| Завтрак 2  10.00-10.20 | Сок | 100 | 0.9 | 0.2 | | 17.7 | 80.3 | | 1.4 | | 180 |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из св. огурцов | 30 | 0.23 | 1.8 | | 0.7 | 20.19 | | 2.8 | | 20 |
| Щи из св. капусты | 250 | 1.74 | 4.8 | | 8.5 | 85 | | 18.46 | | 67 |
| Запеканка картофел. с мясом | 170 | 18.27 | 20.5 | | 28.74 | 372.4 | | 5.62 | | 284 |
| Кисель | 180 | 0.1 | 0 | | 25.6 | 102.3 | | 0 | | 383 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.2 | 0.32 | | 13.4 | 69.6 | |  | | 8/1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.1 | 0.13 | | 7.45 | 63 | |  | | 50 |
| Уплотнён-ный  полдник  16.00-16.30 | Винегрет | 150 | 2.04 | 9.29 | | 12.66 | 142 | | 15.3 | | 67 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.1 | 0.17 | | 6.7 | 32 | |  | |  |
| Снежок | 180 | 4.86 | 0 | | 4.5 | 19.44 | | 1.62 | | 401 |
| Печенье | 20 | 1.5 | 2 | | 14.9 | 83.4 | | 0 | | 7/1 |
| **Итого за 5-ый день** | |  | 46.24 | 54.43 | | 201.27 | 1450.43 | |  | |  |
| **День 6** | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 8.30-9.00 | Каша жидкая рисовая | 200 | 7.0 | 5.7 | | 35.1 | 211.1 | | 0.9 | | 185 |
| Какао с молоком | 200 | 3.5 | 3.7 | | 25.4 | 145 | | 1.3 | | 382 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2.3 | 4.36 | | 14.62 | 108 | |  | | 16 |
| Завтрак 2  10.00-10.20 | Бананы | 100 | 1.5 | 0.5 | | 8.0 | 95.0 | | 10 | | 368 |
| Обед  12.00-13.00 | Салат витаминный с зелёным горошком | 30 | 5.6 | 4.5 | | 17 | 126 | | 6.4 | | 49 |
| Суп фасолевый | 250 | 5.49 | 5.28 | | 16.33 | 134.75 | | 5.81 | | 102 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.4 | 53.35 | | 20.5 | 152 | | 20.1 | | 321 |
| Оладьи из печени | 60 | 4.89 | 4.1 | | 5.83 | 8.2 | | 3.78 | | 284 |
| Компот из с /фрукт. | 200 | 0.04 | 0.09 | | 24.76 | 94.2 | | 1.08 | | 349 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.2 | 0.32 | | 13.4 | 69.6 | |  | | 8/1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.1 | 0.13 | | 7.45 | 63 | |  | | 50 |
| Уплотнён-ный  полдник  16.00-16.30 | Кефир | 180 | 5.7 | 4.9 | | 21 | 142 | | 1.44 | | 401 |
| Рыба тушёная с овощами в том. соусе | 40/150 | 18 | 10.2 | | 8.5 | 195 | | 4.36 | | 229 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.1 | 0.17 | | 6.7 | 32 | |  | |  |
| Вафли | 20 | 0.9 | 8.5 | | 18.5 | 154 | | 0 | | 30 |
| **Итого за 6-ой день** | |  | 70.72 | 105.35 | | 243.09 | 1729.85 | |  | |  |
| **День 7** | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 8.30-9.00 | Каша жидкая манная | 200 | 8.0 | 5.7 | | 34.0 | 209.9 | | 0.9 | | 185 |
| Чай с сахар. лимоном | 200 | 0.2 | 0 | | 11.3 | 47.1 | | 1.3 | | 393 |
| Бутерброд с джемом | 30/5/20 | 2.51 | 3.93 | | 28.08 | 161 | | 0.48 | | 2 |
| Завтрак 2  10.00-10.20 | Сок яблочный | 100 | 0.9 | 0.2 | | 17.7 | 80.3 | | 1.4 | | 180 |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из моркови с яблоком | 30 | 0.28 | 1.74 | | 2.62 | 27.3 | | 2.31 | | 40 |
| Борщ | 250 | 1.61 | 4.84 | | 10.93 | 93.75 | | 10.54 | | 56 |
| Каша гречневая вязк. | 140 | 4.09 | 4.25 | | 22.6 | 145.25 | | 0 | | 168 |
| Котлета мясная | 60 | 12 | 9.08 | | 11.25 | 171 | | 0.8 | | 282 |
| Кисель | 180 | 0.1 | 0 | | 25.6 | 102.3 | | 0 | | 383 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.49 | | 13.4 | 69.6 | |  | | 8/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.1 | 0.13 | | 7.45 | 34 | |  | | 50 |
| Уплотнён -ный  полдник  16.00-16.30 | Напиток кисло - молочный | 180 | 5.7 | 4.9 | | 21 | 142 | | 1.44 | | 401 |
| Запеканка творожно-манная | 150/50 | 30.93 | 22.89 | | 36.0 | 310.66 | | 0.82 | | 223 |
| Какао с молоком | 200 | 3.5 | 3.7 | | 25.4 | 145 | | 1.3 | | 382 |
| **Итого за 7-ой день** | |  | 73.08 | 61.45 | | 253.89 | 1660.36 | |  | |  |
| **День 8** | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 8.30-9.00 | Каша жидкая пшённая | 200 | 9.3 | 6.3 | | 39.7 | 242.6 | | 0.9 | | 185 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.85 | 2.41. | | 14.36 | 91 | | 1.17 | | 395 |  |
| Бутерброд с сыром | 30/5/10 | 6.6 | 8.2 | | 20.2 | 182.4 | | 0.1 | | 3 |
| Завтрак 2  10.00-10.20 | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | | 9.8 | 44 | | 10 | | 368 |
| Обед  12.00-13.00 | Салат свекольный | 30 | 0.43 | 1.82 | | 2.5 | 28.0 | | 2.85 | | 52 |
| Суп картофельный | 250 | 2.34 | 2.83 | | 16.63 | 101.2 | | 12 | | 77 |
| Голубцы ленивые | 200 | 25.38 | 21.25 | | 44.61 | 471.25 | | 1.26 | | 288 |
| Компот из с/фрукт. | 200 | 0.04 | 0.09 | | 24.76 | 94.2 | | 1.08 | | 349 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.1 | 0.13 | | 7.45 | 34 | |  | | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.49 | | 13.4 | 69.6 | |  | | 8/1 |
| Уплотнён -ный  полдник  16.00-16.30 | Рыба, запечённая с картофелем | 80 | 6.35 | 10.5 | | 7.87 | 103 | | 2.18 | | 250 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.25 | | 6.7 | 35 | |  | |  |
| Кефир | 180 | 4.86 | 0 | | 4.5 | 19.44 | | 1.62 | | 401 |
| **Итого за 8-ой день** | |  | 63.61 | 54.22 | | 212.48 | 1515.69 | |  | |  |
| **День 9** | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 8.30-9.00 | Каша жидкая геркулесовая | 200 | 8.6 | 7.2 | | 31.4 | 216.7 | | 0.9 | | 185 |
| Чай с лимоном,сахар. | 200 | 0.2 | 0 | | 11.3 | 47.1 | | 1.3 | | 393 |
| Бутерброд с повидлом | 30/5/20 | 2.51 | 3.93 | | 28.08 | 161 | | 0.48 | | 2 |
| Завтрак 2  10.00-10.20 | Сок яблочный | 100 | 0.9 | 0.2 | | 17.7 | 80.3 | | 1.4 | | 180 |
| Обед  12.00-13.00 | Салат витаминный с консерв. кукурузой | 50 | 2.07 | 4 | | 5.45 | 99.46 | | 9.47 | | 49 |
| Рассольник ленингр. | 250 | 1.99 | 5.11 | | 16.92 | 121.75 | | 7.53 | | 76 |
| Капуста тушёная | 150 | 3.13 | 5.56 | | 14.38 | 120 | | 25 | | 132 |
| Фрикадельки мясные | 60 | 10.4 | 13.2 | | 9.7 | 204.1 | | 0.9 | | 288/356 |
| Компот из с/фрукт. | 200 | 0.04 | 0.09 | | 24.76 | 94.2 | | 1.08 | | 349 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.1 | 0.13 | | 7.45 | 34 | |  | | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.49 | | 13.4 | 69.6 | |  | | 8/1 |
| Уплотнён -ный  полдник  16.00-16.30 | Напиток к/ молочн. | 180 | 5.7 | 4.9 | | 21 | 142 | | 1.44 | | 401 |
| Винегрет | 150 | 2.04 | 9.29 | | 12.66 | 142 | | 15.3 | | 67 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.25 | | 6.7 | 35 | |  | |  |
| Печенье | 20 | 1.5 | 2 | | 14.9 | 83.4 | | 0 | | 7/1 |
| **Итого за 9-ый день** | |  | 43.34 | 58.15 | | 234.36 | 1650.61 | |  | |  |
| **День 10** | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 8.30-9.00 | Каша рассыпчатая перловая | 200 | 4.82 | 8.71 | | 30.36 | 220.35 | | 0 | | 171 |
| Какао с молоком | 200 | 3.5 | 3.7 | | 25.4 | 145 | | 1.3 | | 382 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2.3 | 4.36 | | 14.62 | 108 | |  | | 16 |
| Завтрак 2  10.00-10.20 | Апельсины | 100 | 0.7 | 0.15 | | 6 | 32 | | 37 | | 220 |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из св. огурцов | 30 | 0.23 | 1.8 | | 0.7 | 20.19 | | 2.8 | | 20 |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 4.07 | 1.04 | | 6.66 | 60.34 | | 3.21 | | 44 |
| Куры туш. с овощами | 210 | 21 | 18.5 | | 20 | 350 | | 9 | | 302 |
| Кисель | 180 | 0.09 |  | | 22.26 | 89.4 | | 007 | | 383 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.1 | 0.13 | | 7.45 | 34 | |  | | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.49 | | 13.4 | 69.6 | |  | | 8/1 |
| Уплотнён -ный  полдник  16.00-16.30 | Макароны, запечённые с яйцом | 200 | 10 | 9.48 | | 31 | 250 | | 0.43 | | 208 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0.55 | 0.06 | | 3.72 | 32 | |  | | 50 |
| Кефир | 180 | 5.7 | 4.9 | | 21 | 142 | | 1.44 | | 401 |
| **Итого за 10-ый день** | |  | 56.70 | 52.60 | | 202.57 | 1552.88 | |  | |  |

Составила: заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Синельщикова Л.П.

Согласовано: повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гаврилина Н.М.