

Согласовано
на Совете по питанию
от 04.03.2024 г. № 1

Утверждено
Заведующим МБДОУ д/с № 27
Приказ от 04.03.2024 г. № 100

МЕНЮ Приготовленных блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет (10,5 часов)

1 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	72
2012	3	БУТЕРБРОД МАСЛОМ И СЫРОМ	25/10/14	5,2	13,1	13	191
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		7,3	31
Итого			346	11,4	22,9	25,2	354
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95
Итого			180	5,2	4,5	7,2	95
Обед							
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	5,2	4	18,5	122
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	21,2	23,6	36	441
2012	73	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	60	1,2	2,9	2,1	5,7
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76
2012	4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,7	23
Итого			734	30,7	31	100,1	805
Полдник							
2012	460	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	120	13,1	5	42,1	272
2008	5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
2008	611	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29
Итого			400	13,6	5,4	59	348
Всего				60,9	63,8	191,5	1602

2 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16,7	8,7	9,7	186
2008	569	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
2008	326	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,3	4,6	15,2	125
Итого			361	24,2	16,1	46,8	433
II Завтрак							
2008	5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47
Обед							
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,3	2,7	12,6	86
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	16	17,1	10,5	260
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,2	3,3	20,7	125
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3	4,9	49
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,3	47
Итого			687	25,3	26,4	78,6	655
Полдник							
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	148	20	8,3	3,3	167
2008	854	ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	50	0,6		1,2	7
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76
2008	442	СОК	188	0,9	0,2	19	81
Итого			423	23,9	8,8	39,2	331
Всего				73,8	51,7	174,4	1466

3 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,4	5,9	19,4	148
2012	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	13,5	92
Итого			420	10,2	17,8	48,4	393
II Завтрак							
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
Итого			180	5,4	1,8	7,6	72
Обед							
2012	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,9	2,6	10,9	78
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	18	15,6	21,9	300
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,1	1,8	41
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76
2012	4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,2	37
Итого			697	23,4	21,6	59,5	532
Полдник							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	149	14,2	22,2	5,3	279
2008	850	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
2008	442	СОК	187	0,9	0,2	18,9	80
Итого			423	18,3	22,7	43,7	454
Всего				57,3	63,9	159,2	1451

4 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	200	4	4,1	54,8	273
2008	478	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	142
2008	326	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,3	4,6	15,2	125
Итого			400	10,4	10	100,9	540
II Завтрак							
2008	5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47
Обед							
2012	87	СУП РЫБНЫЙ	200	4,7	2	10,9	80
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	17,4	16,4	15,7	286
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198
2012	854	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7		1,4	8
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,3	47
Итого			724	33,8	23,7	106,9	783
Полдник							
2012	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	150	12,6	7,9	13,9	184
2008	611	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29
Итого			330	12,7	7,9	21	213
Всего				57,3	42	238,6	1583

5 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	4,9	6,5	18	151
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/10/14	4,7	12,9	10,4	177
2008	611	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29
Итого			429	9,7	19,4	35,5	357
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95
Итого			180	5,2	4,5	7,2	95
Обед							
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	200	1,9	1,9	13	76
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13,8	4,2	3,8	128
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	3,9	21,6	135
2012	79	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ФАСОЛЬЮ	60	0,4	2,9	0,8	32
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,3	47
Итого			724	24,5	13,5	84,8	582
Полдник							
2012	454	ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	110	6,8	3,1	45,6	235
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94
Итого			290	11,8	7,5	53,9	329
Всего				51,2	44,9	181,4	1363

6 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,5	10,5	36,8	280
2008	45	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2008	9	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	13,5	92
Итого			420	16,3	19,4	70,3	522
II Завтрак							
2008	5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47
Обед							
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200	1,6	2,6	10,6	75
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	13,8	11,6	1,4	165
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5	4,3	22,8	149
2012	к/к	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	60	0,7	4,1	1,8	47
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,2	37
Итого			687	23,9	22,8	64,4	561
Полдник							
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	79	14,9	4,3	2,2	106
2012	46	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	50	1,5	0,1	3,1	19
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76
2008	442	СОК	188	0,9	0,2	19	81
Итого			354	19,7	4,9	40	282
Всего			60,3	47,5	184,5	1412	

7 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,3	22,1	5,3	277
2012	514	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,1	3,1	19
2012	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	4,6	15,2	125
Итого			420	23,5	36	39,1	574
II Завтрак							
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72
Итого			180	5,4	1,8	7,6	72
Обед							
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	200	6,8	6,5	11,2	129
2012	688	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	220	22,7	18,7	24,7	378
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	60	1,2	2,1	5,6	48
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,3	47
Итого			734	36	27,9	87,1	766
Полдник							
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,5	7,3	19,8	168
2008	569	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		7,3	31
Итого			407	7,9	10,1	49	321
Всего				72,8	75,8	182,8	1733

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,7	6,1	19,9	154
2012	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	13,5	92
Итого			420	10,5	18	48,9	399
II Завтрак							
2008	5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47
Обед							
2012	225	СВЕКОЛЬНИК СОСМЕТАНОЙ	200	2,4	3	14	94
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	18,5	23,4	16,4	350
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,9	4,3	10,5	88
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,3	47
Итого			664	28,1	31,3	86,5	743
Полдник							
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	120	16	11,2	17,8	243
2008	611	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29
Итого			300	16,1	11,2	24,9	272
Всего				55,1	60,9	170,1	1461

9 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16,5	10,7	13,6	221
2008	745	ЗЕФИР	30	0,2		23,2	95
2008	326	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	4,6	15,2	125
Итого			360	22	15,3	52	441
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95
Итого			180	5,2	4,5	7,2	95
Обед							
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2	1,9	14,4	82
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, С СОУСОМ	80/5	14,7	13,7	7,9	216
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	2,2	9,2	9	129
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,7	0,2	18	85
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,2	37
Итого			632	21,6	25	58,5	549
Полдник							
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,7	1,8	7,7	60
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,3	0,3	15,2	73
2008	442	СОК	187	0,9	0,2	18,9	80
Итого			414	10,8	6,8	42,1	274
Всего				59,6	51,6	159,8	1359

10 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	6,1	17,3	142
2012	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153
2008	611	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29
Итого			420	6,9	15,3	39,9	324
II Завтрак							
2008	5	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47
Обед							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	5,5	2,4	24,6	141
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	11,7	2,3	1,9	75
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	3,9	21,6	134
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,1	1,8	41
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,7	0,4	17,3	83
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,3	47
Итого			707	24,2	12,2	78,5	521
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	110	6,7	6	38,7	236
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94
Итого			290	11,7	10,4	47	330
Всего				43,2	38,3	175,2	1222