



Приказ от 02.10.2023г №68

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД для детей

**от 1.5 до 3 и от 3 до 7 лет
с 10 часовым пребыванием
в МАДОУ «Детский сад «Радуга» с. Янтиково
сезонное (осенне-зимнее меню)**

Наименование сборника рецептур:
«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
дошкольных организациях»

Под ред. М.П.Могильный, Т.В. Тутелян, 2015г.

**Меню приготавливаемых блюд
для детей от 3 до 7 лет МАДОУ «Детский сад «Радуга» с. Янтиково**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 1					
Завтрак:	Каша манная жидкая	200	134		185
	Какао с молоком	200	107		397
	Бутерброд с маслом	30/10	114.66		1
2 Завтрак	Яблоко	100	44		368
Обед	Салат из свеклы	55	56.34		33
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	120.75		76
	Гуляш из отварного мяса	70	125		277
	Макаронные изделия отварные	130	230.00		204
	Компот из смеси фруктов сушеных	180	101.70		376
	Хлеб ржаной	50	67.87		
	Хлеб пшеничный	25	73.1		
Полдник	Печенье	25	117.5		151
	Молоко кипяченое	200	85.00		400
День 2					
Завтрак	Каша вязкая с изюмом	200	299.36		176
	Кофейный напиток	200	91.00		395
	Бутерброд с маслом	30/10	114.66		1
2 завтрак	Сок	150	92.16		399г
Обед	Салат из белокочанной капусты	55	49.00		20
	Суп лапша домашняя	180	102.25		86
	Запеканка картофельная с мясом	180	209		291
	Соус сметанный	20	14.82		354
	Компот из смеси фруктов сушеных	180	101.70		376
	Хлеб ржаной	50	67.87		
Полдник	Омлет натуральный	85	155.29		215
	Кисель из плодов и ягод	200	111.24		378
	Хлеб пшеничный	25	73.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 3					
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	200	207.5		168
	Кофейный напиток с молоком	200	91.0		395
	Бутерброд с маслом	30/10	114.66		1
2 Завтрак	Яблоко	100	44		368
Обед	Салат из свеклы с черносливом	55	72.32		28
	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	180	104.50		82
	Рыба запеченная с картофелем	180	209		264
	Компот из смеси фруктов сушеных	180	101.70		376
	Хлеб ржаной	50	67.87		
Полдник	Хлеб пшеничный	25	73.1		
Полдник	Крендель сахарный	80	115.43		460
	Чай с сахаром	200	40.00		392
День 4					
Завтрак	Каша пшеничная	200	207.5		168
	Чай с сахаром	200	40.00		392
	Бутерброд с маслом	30/10	114.66		1
2 завтрак	Сок	150	92.16		399г
Обед	Салат из моркови	55	31.38		41
	Суп картофельный с бобовыми	180	134.00		81
	Капуста тушеная	150	112.65		336
	Тефтели из говядины	80	183.0		286
	Компот из смеси фруктов сушеных	180	101.70		376
	Хлеб ржаной	50	67.87		
	Хлеб пшеничный	25	73.1		
Полдник	Запеканка из творога	150	296.4		237
	Чай с молоком	200	89.00		394

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 5					
Завтрак:	Каша рисовая вязкая	200	134.00		168
	Какао с молоком	200	107.00		397

	Бутерброд с маслом	30/10	114.66		1
2 Завтрак	Сок	150	92.16		399г
Обед	Салат из белокочанной капусты	55	52.44		20
	Бульон куриный с гренками	180	73.46		511/115
	Пюре картофельное	130	81.33		321
	Биточки паровые из мяса	80	142.53		289
	Компот из смеси фруктов сушеных	180	101.70		376
	Хлеб ржаной	50	67.87		
	Хлеб пшеничный	25	87.60		
	Соус томатный	20	14.90		354
Полдник	Снежок	200	80.00		401.в
	Печенье	25	117.5		151
День 6					
Завтрак	Каша гречневая	200	134		185
	Кофейный напиток с молоком	200	91.0		395
	Бутерброд с маслом	30/10	114.66		1
2 завтрак	Яблоко	100	44		368
Обед	Салат из моркови	55	31.38		41
	Щи по – уральски (с крупой) со сметаной	180	101.2		72
	Макаронные изделия отварные	130	380.00		304
	Бефстроганов из отварного мяса	80	142.53		278
	Компот из смеси фруктов сушеных	180	101.70		376
	Хлеб ржаной	50	67.87		
Полдник	Яйцо вареное	60	94.5		213
	Чай с молоком	200	89.00		394
	Хлеб пшеничный	30	87.60		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 7					
Завтрак:	Каша манная	200	134.00		185
	Кофейный напиток с молоком	200	91.0		395
	Бутерброд с маслом	30/10	114.66		1
2 Завтрак	Сок	150	92.16		399г
Обед	Салат из белокочанной капусты	55	40.81		20

	Суп картофельный с клецками со сметаной	180	121.00		85
	Жаркое по - домашнему	180	209		276
	Компот из смеси фруктов сушеных	180	101.70		393
	Хлеб ржаной	50	67.87		
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	134		93
	Чай с сахаром	200	40.00		392
	Хлеб пшеничный	30	73.1		
День 8					
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	168		185
	Чай с молоком	200	89.00		394
	Бутерброд с маслом	30/10	114.66		1
2 завтрак	Яблоко	100	44		368
Обед	Салат из свеклы	55	56.34		33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	180	135.00		83
	Котлета мясная	80	142.53		282
	Каша рассыпчатая гречневая	150	168		165.1
	Компот из смеси фруктов сушеных	180	101.70		376
	Хлеб ржаной	50	67.87		
	Хлеб пшеничный	25	73.1		
Полдник	Пудинг из творога запеченный	150	296.4		235
	Чай с сахаром	200	73.1		392

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 9	Каша «Дружба»	200	207.5		168
Завтрак:	Какао с молоком	200	107.00		397
	Бутерброд с маслом	30/10	114.66		1
2 Завтрак	Сок	150	92.16		399г
Обед	Салат из моркови и яблок	55	31.38		40
	Борщ с мясом со сметаной	180	160.00		62
	Голубцы ленивые	180	381.36		298
	Кисель из кураги	180	111.24		380
	Хлеб ржаной	50	67.87		
	Хлеб пшеничный	25	73.1		
	Ватрушка с творогом	80	115.43		458

Полдник	Чай с молоком	200	89.00		394
День 10					
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	207.5		168
	Кофейный напиток	200	116.5		395
	Бутерброд с маслом	30/10	114.66		1
2 завтрак	Яблоко	100	44		368
Обед	Салат из белокочанной капусты	55	40.81		20
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	97.00		66
	Биточки рыбные	80	103.00		255
	Пюре из овощей	150	128.1		330
	Компот из смеси фруктов сушеных	180	101.70		376
	Хлеб ржаной	50	67.87		
	Хлеб пшеничный	25	73.1		
Полдник	Снежок	200	80.0		401в
	Печенье	25	117.5		151

**Меню приготавливаемых блюд
для детей от 1.5 до 3 лет МАДОУ «Детский сад «Радуга» с. Янтиково**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 1					
Завтрак:	Каша манная жидкая	150	90.58		185
	Какао с молоком	165	89		397
	Бутерброд с маслом	30/5	91.33		1
2 Завтрак	Яблоко	100	44		368
Обед	Салат из свеклы	35	42.25		33
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	96.60		76
	Суфле из отварного мяса	60	94		277
	Макаронные изделия	120	158.5		204
	Компот из смеси фруктов сушеных	150	84.75		376
	Хлеб ржаной	40	67.87		
	Хлеб пшеничный	23	73.1		
Полдник	Печенье	22	103.4		151
	Молоко кипяченое	150	85.00		400
День 2					

Завтрак	Каша вязкая с изюмом	150	250.16		176
	Кофейный напиток	165	70.00		395
	Бутерброд с маслом	30/5	127.33		3
2 завтрак	Сок	150	92.16		399г
Обед	Салат из белокочанной капусты	35	25.97		20
	Суп лапша домашняя	150	81.80		86
	Запеканка картофельная с мясом	120	209		291
	Соус сметанный	30	11.11		354
	Компот из смеси фруктов сушеных	150	84.75		376
	Хлеб ржаной	40	67.87		
Полдник	Омлет натуральный	65	124.23		215
	Кисель из плодов и ягод	150	92.70		378
	Хлеб пшеничный	23	73.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 3					
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	150	134.87		168
	Кофейный напиток с молоком	165	70.0		395
	Бутерброд с маслом	30/5	127.33		3
2 Завтрак	Яблоко	100	92.16		368
Обед	Салат из свеклы с черносливом	35	46.48		28
	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	150	83.60		82
	Рыба запеченная с картофелем	150	209.00		264
	Компот из смеси фруктов сушеных	150	84.75		376
	Хлеб ржаной	40	54.3		
	Хлеб пшеничный	23	73.1		
Полдник	Крендель сахарный	70	115.43		460
	Чай с сахаром	150	28.00		392
День 4					
Завтрак	Каша пшеничная	150	134.87		168
	Какао с молоком	165	89.00		397
	Бутерброд с маслом	30/5	91.33		1

2 завтрак	Сок	150	92.16		399г
Обед	Салат из моркови	35	23.53		41
	Суп картофельный с бобовыми	150	107.00		81
	Капуста тушеная	120	90.12		336
	Тефтели из говядины	60	160.12		286
	Компот из смеси фруктов сушеных	150	84.75		376
	Хлеб ржаной	40	54.30		
	Хлеб пшеничный	23	73.1		
Полдник	Запеканка из творога	100	197.60		237
	Чай с молоком	150	85.00		394

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 5					
Завтрак:	Каша рисовая вязкая	150	91.42		168
	Какао с молоком	165	89.00		397
	Бутерброд с маслом	30/5	91.33		1
2 Завтрак	Сок	150	92.16		399г
Обед	Салат из белокочанной капусты	35	25.97		20
	Бульон куриный с гречками	150	56.43		511/115
	Пюре картофельное	120	109.80		321
	Биточки паровые из говядины	60	160.12		289
	Компот из смеси фруктов сушеных	150	84.75		376
	Хлеб ржаной	40	54.30		
	Хлеб пшеничный	23	73.1		
	Соус томатный	20	14.90		354
Полдник	Снежок	150	75.00		401в
	Печенье	22	103.4		151
День 6					
Завтрак	Каша гречневая	150	129.16		185
	Кофейный напиток с молоком	165	70.00		395
	Бутерброд с маслом	30/5	91.33		1
2 завтрак	Яблоко	100	44.00		368
Обед	Салат из моркови	35	23.53		41
	Щи по – уральски (с крупой) со сметаной	150	49.5		72
	Макаронные изделия	120	158.50		204

	Компот из смеси фруктов сушеных	150	84.75		376
	Бефстроганов из отварного мяса	60	118.78		278
	Хлеб ржаной	40	54.30		
Полдник	Яйцо отварное	60	94.5		213
	Чай с молоком	150	77.00		394
	Хлеб пшеничный	23	73.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 7					
Завтрак:	Каша манная	150	90.58		185
	Кофейный напиток с молоком	165	70.0		395
	Бутерброд с маслом	30/5	91.33		1
2 Завтрак	Сок	150	92.16		399г
Обед	Салат из белокочанной капусты	35	25.97		20
	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	83.60		85
	Жаркое по домашнему	150	209		276
	Компот из смеси фруктов сушеных	150	84.75		376
	Хлеб ржаной	40	54.3		
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	90.58		93
	Чай с сахаром	150	28.00		392
	Хлеб пшеничный	23	73.1		
День 8					
Завтрак	Каша пшеничная	150	129.16		185
	Чай с молоком	165	77.00		394
	Бутерброд с сыром	30/5	91.33		1
2 завтрак	Яблоко	100	44.00		368
Обед	Салат из свеклы	35	42.25		33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150	205.4		83
	Суфле из отварного мяса	60	118.78		277
	Каша рассыпчатая гречневая	120	129.16		165.1
	Компот из смеси фруктов сушеных	150	84.75		376
	Хлеб ржаной	40	54.30		
	Хлеб пшеничный	23	73.1		

Полдник	Пудинг из творога запеченный	100	197.60		235
	Чай с сахаром	150	28.00		392

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 9	Каша «Дружба»	150	134.87		168
Завтрак:	Какао с молоком	165	89.00		397
	Бутерброд с маслом	30/5	91.33		1
2 Завтрак	Сок	150	92.16		399г
Обед	Салат из моркови и яблок	35	23.53		40
	Борщ с мясом со сметаной	150	128.00		62
	Голубцы ленивые	135	232.33		298
	Кисель из кураги	150	92.70		380
	Хлеб ржаной	40	54.3		
	Хлеб пшеничный	23	73.1		
Полдник	Ватрушка с творогом	70	115.43		458
	Чай с молоком	150	85.00		394
День 10					
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	150	134.87		168
	Кофейный напиток	165	70.00		395
	Бутерброд с маслом	30/5	91.33		1
2 завтрак	Яблоко	100	44.00		368
Обед	Салат из белокочанной капусты	35	25.97		20
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	80.85		66
	Биточки рыбные	60	90.12		255
	Пюре из овощей	120	109.80		330
	Компот из смеси фруктов сушеных	150	84.75		376
	Хлеб ржаной	40	54.3		
	Хлеб пшеничный	23	73.1		
Полдник	Снежок	150	75.00		401.в
	Печенье	22	103.4		151

УТВЕРЖДЕНО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 4					
Завтрак	Каша пшеничная	200	207.5		168
	Чай с сахаром	200	40.00		392
	Бутерброд с маслом	30/10	114.66		1
2 завтрак	Сок	150	92.16		399г
Обед	Салат из моркови	55	31.38		41
	Суп картофельный с бобовыми	180	134.00		81
	Капуста тушеная	150	112.65		336
	Тефтели из говядины	80	183.0		286
	Компот из смеси фруктов сушеных	180	101.70		376
	Хлеб ржаной	50	67.87		
	Хлеб пшеничный	25	73.1		
Полдник	Запеканка из творога	150	296.4		237
	Чай с молоком	200	89.00		394
Итого за 4 день		1660	1543.42	50,0	