

МБДОУ "Детский сад № 4"

Лаврухина
Ляна
Михайловна

Подписано цифровой
подписью: Лаврухина
Ляна Михайловна
Дата: 2024.09.24 16:06:44
+03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на
Возрастная категория: 3-7 лет (соц.группа)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 1							
завтрак	Каша вязкая молочная пшениная со сливочным маслом	203	4,52	4,07	35,46	197	2
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	12
	Хлеб пшеничный	30	3,22	1,36	13,06	82,2	54
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,1	0,05	37,5	9
итого за завтрак		438	9,19	11,53	70,97	432,70	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	150	5,4	4,14	8,1	159,6	68
обед	Суп картофельный "весенний"	200	2,34	2,83	16,64	101,25	23
	со сметаной	15	0,42	3	0,48	30,9	59
	Ежики мясные с подливой	80/70	27,1	22,04	23,38	235,41	67
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	12,96	66	55
	Напиток из сока	200	0,75	0,15	15,15	69	56
итого за обед		455	38,65	28,50	68,61	502,56	
полдник, совмещенны й с ужином	Вареники из творога	140	22,23	17,76	37,1	308,76	44
	Молоко сгущенное	30	2,22	0,75	16,38	81,3	58
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	94,73	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		405	28,40	20,10	82,72	533,43	
Ужин	Котлета мясная	60	12,44	9,24	12,56	183,00	28
	Макароним отварные со сливочным маслом	110	4,78	3,92	22,92	145,99	42
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	94,73	54
	Чай с молоком с сахаром	200	1,4	2	22,4	116	15
	Фрукты	100	0,75	0,15	15,15	69	57
Итого за ужин:		505	23	17	88	609	
Итого за день:		1953	104,76	81,17	318,67	2237,01	

Медицинская сестра _____

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет (соц. группа)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецеп- туры
Неделя 1		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	3-7 лет	
День 2							
завтрак	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом	203	4,52	4,07	35,46	197	1
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	13
	Хлеб пшеничный	30	3,22	1,36	13,06	82,2	54
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,1	0,05	37,5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,6	0	43,6	10
итого за завтрак		450	14,11	16,85	74,06	505,50	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0,72	0,24	10,8	50,93	57
обед	Суп с макаронными изделиями (с курицей)	200	2	6,35	18,1	132,06	27
	Овощи тушеные (с курицей)	200	3,24	17,36	18,26	242	33
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	12,96	66	55
	Хлеб пшеничный	15	1,61	0,68	6,53	41,1	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	14
итого за обед		655	9,53	24,87	80,61	575,36	
полдник, совмещенны й с ужином	Рыба в омлетной массе ИЛИ Суфле рыбное	130	21,24	7,11	4,18	165,75	49/50
	Кукуруза /зел.горошек консервированная	40	1	0,2	8,2	38,8	61
	Хлеб пшеничный	30	3,22	1,36	13,06	82,2	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		400	25,66	8,67	39,44	335,39	
Итого за день:		1585	50	51	205	1467	
Итого ужин соц.гр.:	Гуляш куриный	100	9,15	9,93	6,48	155,6	72
	Греча отварная	110	16,38	3,38	88,4	219,27	43
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Чай с молоком	200	0,2	0	14	48,64	15
	Фрукты свежие	150	1,44	2	22,4	116	57
Итого ужин:		595	30,92	16,9	146,52	635,41	
Итого:		2180	80,94	67,53	351,43	2102,59	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

Лаврухина
Ляна
Михайловна

Подписано цифровой
подписью: Лаврухина
Ляна Михайловна
Дата: 2024.09.24
16:21:09 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецеп- туры
Неделя 1		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	3-7 лет	
День 3							
завтрак	Лапшевник творожный	140	22,23	17,76	37,1	308,76	44
	Кисель	70	0	0	6,9	27,2	66
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	12
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,56	0,08	60	9
итого за завтрак		453	27,46	27,91	81,72	607,86	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0,72	0,24	10,8	50,93	57
обед	Борщ мясной со сметаной	209	3,32	5,2	10,9	154,59	19
	Суфле из печени ИЛИ Оладьи из печени	90	17,44	17	5,96	181,8	35/36
	Каша гречневая рассыпчатая	110	16,38	3,38	88,4	219,27	43
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	14,58	74,25	55
	Напиток из сока	200	75	0,15	15,15	69	56
итого за обед		654	115,11	26,27	134,99	698,91	
полдник, совмещенны й с ужином	Выпечка (ватрушка с мarmеладом)	100	4,73	8,13	35,04	252,7	46
	Морковь с сахаром/овощи тушеные	140	2,28	4,2	11,34	95,96	39
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		440	7,21	12,33	60,38	397,30	
Итого за день:		1627	151	67	288	1755	
	Печень тушеная	100	17,44	17	5,96	181,8	36
	Картофельное пюре	140	3,06	4,8	20,45	137,25	41
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
Итого ужин:		475	24,45	23,39	55,65	463,59	
Итого:		2102	174,95	90	344	2219	

Медицинская сестра _____

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная (геркулесовая) со сливочным маслом	200	6,35	8,51	21,86	186,08	4
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	13
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	9
итого за завтрак		445	13,72	22,02	62,69	502,18	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9,6	40	56
обед	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,28	16,33	134,75	22
	Голубцы ленивые (порциями или шт.)	180	14,8	11,45	10,75	204,77	29
	Соус томатный/сметана	50	0,54	1,86	3,46	33,46	38
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	14,58	74,25	55
	Хлеб пшеничный(гренки)	25	2,68	1,12	10,88	68,5	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	14
итого за обед		700	26,52	20,25	77,30	609,93	
полдник, совмещенны й с ужином	Рулет рыбный	80	13,3	4,7	9,59	133,75	51
	Зелёный горошек/икра овощная	40	1,24	0	2,6	15,2	62/64
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	30	2,85	2,85	21,6	135	65
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		385	21,34	9,14	63,03	428,49	
Итого за день:		1610	62	51	213	1581	
Ужин соц.:	Плов с мясом	200	20,3	17	35,69	341,1	34
	Хлебпшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
	Фрукты	150	1,35	0,45	20,25	95,49	57
Итого ужин:		585	25,6	19,04	85,18	581,13	
Итого:		2195	87	70	298	999	

Медицинская сестра _____

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 5							
завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и тертым сыром	100/5/15	9	8,71	26,37	221,13	42
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	12
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,56	0,08	60	9
итого за завтрак		243	14,23	18,86	64,09	493,03	
2 завтрак	фрукт свежий	80	0,72	0,24	10,8	50,3	57
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,44	3,05	8,36	140,08	23
	Котлета из мяса	60	12,44	9,24	12,56	183	28
	Свекла тушеная	140	2,28	4,2	11,34	95,96	39
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	14,58	74,25	55
	Напиток из сока	200	0,75	0,15	15,15	69	56
итого за обед		645	21,88	17,18	61,99	562,29	
полдник, совмещенны й с ужином	Блины	120	9,98	12,96	54,9	374,4	52
	Джем (ягода, протертая с сахаром)	50	0	0	25	100	60
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		370	10,18	12,96	93,90	523,04	
Итого за день:		1338	47	49	231	1629	

Медицинская сестра _____

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 6							
завтрак	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	200	3,09	4,07	36,98	197	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	13
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,56	0,08	60	9
итого за завтрак		443	10,44	15,94	77,79	498,10	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	150	5,4	4,14	8,1	159,6	68
обед	Щи из свежей капусты	200	5,52	3,87	11,6	114,35	18
	Колбаски с яйцом/рулет с яйцом	180	18,81	16,52	14,66	339,97	31
	Икра овощная	40	0,48	1,83	3,08	31,2	64
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	14,58	74,25	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	14
итого за обед		665	27,82	22,76	68,68	653,97	
полдник, совмещенны й с ужином	Сырники творожные	120	22,23	17,76	37,1	308,76	46
	Кисель	50	0	0	6,9	27,2	66
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		405	26,18	19,35	73,24	480,5	
Итого за день:		1663	70	62	228	1792	
Ужин соц.:	Тефтели мясные	60	9,15	9,93	6,48	155,60	72
	Капуста тушеная	140	3,02	5,66	10,14	109,5	40
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
	Фрукты	150	1,35	0,45	20,25	95,49	57
Итого ужин:		585	17	18	66	396	
Итого:		2248	87	80	294	2188	

Медицинская сестра _____

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 7							
завтрак	Каша вязкая гречневая манная со сливочным маслом	200	4,52	4,07	35,46	197	3
	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	12
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,56	0,08	60	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5	10
итого за завтрак		458	13,25	18,72	73,18	523,40	
2 завтрак	Фрукт свежий	150	1,35	0,45	20,25	95,49	57
обед	Суп картофельный (с курицей)	200	2,34	2,83	16,64	101,25	26
	Плов с курицей	190	20,3	17	35,69	341,1	34
	Овощи свежие/консервированные	50	0,5	0	2	12,5	69/70
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	14,58	74,25	55
	Напиток из сока	200	0,75	0,15	15,15	69	56
итого за обед		685	26,86	20,52	84,06	598,10	
полдник, совмещенны й с ужином	Котлеты из рыбы	80	13,3	4,7	9,59	133,75	51
	Икра овощная	40	0,48	1,83	3,08	31,2	64
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		355	17,73	8,12	41,91	309,49	
Итого за день:		1648	59	48	219	1526	
Итого соц.:	Картофель тушеный с курами	200	3,24	17,36	18,26	242	33
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
	Кондитерские изделия	30	2,85	2,82	21,6	135	65
Итого ужин:		465	59	21,77	69,1	521,54	
Итого:		2113	118	70	289	2048	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

Лаврухина
Ляна
Михайловна

Подписано цифровой
подписью: Лаврухина
Ляна Михайловна
Дата: 2024.09.24
17:05:23 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 8							
завтрак	Запеканка творожная	140	22,23	17,76	37,1	308,76	44
	Джем	30	0	0	19,6	80	60
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	13
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,56	0,08	60	9
итого за завтрак		413	29,58	29,63	97,51	689,86	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0,72	0,24	10,8	50,93	57
обед	Свекольник со сметаной	209	4,97	5,07	18,04	130,81	20
	Печень говяжья по- строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	37
	Мкароны отварные	110	4,78	3,92	22,92	145,99	42
	Овощи свежие/консервированнын	50	0,5	0	2	12,5	69/70
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	14,58	74,25	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	14
итого за обед		714	27,66	15,31	82,30	579,26	
полдник, совмещенны й с ужином	Выпечка (коржик)	80	5,05	9,63	33,52	190,8	53
	Овощное рагу/салат из свежей капусты	140	3,6	5,48	10,82	122,8	71
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		420	8,85	15,11	58,34	362,24	
Итого за день:		1627	67	60	249	1682	
Ужин соц.:	Печень тушеная	100	14,4	5,78	3,55	121,51	37
	Рис отварной	100	16,38	3,38	88,4	219,27	43
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
Итого ужин:		435	34,73	10,75	121,19	266,05	
Итого:		2062	102	16,53	370	1948	

Медицинская сестра _____

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 9							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничнаясо сливочным маслом	200	7,44	8,07	35,28	240,32	6
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	12
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5	10
	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,56	0,08	60	9
итого за завтрак		458	16,17	22,72	73,00	566,72	
2 завтрак	Фрукт свежий	150	1,35	0,45	20,25	95,49	57
обед	Суп картофельный мясной	200	2,34	2,83	16,64	101,25	23
	Тефтели мясные	60	9,15	9,93	6,48	155,6	72
	Капуста тушеная	140	3,02	5,66	10,14	109,5	40
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	14,58	74,25	55
	Напиток из сока	200	0,75	0,15	15,15	69	56
итого за обед		645	18,23	19,11	62,99	509,60	
полдник, совмещенны й с ужином	Манная зраза/омлет	120	10,76	8,5	7,2	200,84	47/48
	Кисель/зел. горошек конс.	70/40	0	0	6,9	27,2	66/62
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		355	14,71	10,09	43,34	372,58	
Итого за день:		1608	50	52	200	1544	
Ужин соц.:	Гуляш мясной	100	14,4	5,78	3,55	121,51	37
	Макароны отварные	110	4,78	3,92	22,92	145,99	42
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
Итого ужин:		445	23,13	11,29	17,55	266,05	
Итого:		2053	74	64	217	1810	

Медицинская сестра _____

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 10							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная со сливочным маслом	200	6,35	8,51	21,86	186,08	4
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	13
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,59	15,24	95,9	54
	Масло сливочное порциями	8	0,08	6,56	0,08	60	9
итого за завтрак		443	13,70	20,38	62,67	487,18	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9,6	40	56
обед	Рассольник мясной	200	10,09	2,48	18	126,5	21
	со сметаной	15	0,42	3	0,48	30,9	59
	Котлета мясная	60	12,44	9,24	12,56	183	28
	Пюре картофельное	140	3,06	4,8	20,45	137,25	41
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	14,58	74,25	55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	14
итого за обед		660	29,02	20,06	90,83	646,10	
полдник, совмещенны й с ужином	Булочка	100	5,05	9,63	33,52	190,8	53
	Овощи тушеные	140	2,28	4,2	11,34	95,96	39
	Кондитерские изделия	30	2,85	2,85	21,6	135	65
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	14	48,64	15
итого за полдник		470	10,38	16,68	80,46	470,40	
Итого за день:		1653	53	57	244	1644	

Медицинская сестра _____