

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ д/с № 43 «Теремок»

И.М. Еремеева

(Приказом от 01.04.2021 № 15)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 43 «Теремок»  
п. Красногорняцкий**

346474, Ростовская область, Октябрьский район, п. Красногорняцкий, ул. Борзик, 34 А т.: 3 – 31 – 07

## **МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД** *(зима – весна)*

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,54	9,03	32,49	236,20	№ 283
	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,69	78,40	№ 507
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	№ 107
		10					
<b>Завтрак 2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
<b>Итого за завтрак</b>		520	8,2	18,58	63,3	458,81	
<b>Обед</b>							
	Овощи соленые	50	0,6	0,05	1,2	8	№121
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,11	8,99	81,25	№142
	Тефтели из говядины с рисом	60	7,6	11,9	9,1	175,00	№400
	Картофельное пюре	130	2,66	5,51	12,2	125,91	№ 441
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,22	0,19	22,8	93,80	№ 522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,00	№ 123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,50	№ 122
<b>Итого за обед</b>		700	18,0	22,6	85,69	641,46	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Яйцо вареное	1шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	№310
	Икра кабачковая(пром.выпуска)	80	0,96	3,76	6,1	62,00	№129
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	14,7	70,50	№ 122
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	№505
	Кондитерские изделия	30	0,96	0,84	24,33	102,63	№ 602
<b>Итого за полдник</b>		460	13,42	12,6	65,07	423,13	
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>39,6</b>	<b>53,8</b>	<b>214,0</b>	<b>1523,4</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,81	5,16	16,52	134,16	№ 179
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	№ 107
		10					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,5	№ 514
	Сыр твердый	15	3,84	3,9	0,00	51,45	№ 114
<i>Завтрак 2</i>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
<b>Итого за завтрак</b>		535	12,5	17,52	49,4	411,32	
<b>Обед</b>							
	Овощи соленые	50	0,6	0,05	1,2	8	№121
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,31	13,38	124,08	№ 173
	Котлета мясная	70	12,54	11,8	10,01	196,74	№ 391
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,63	5,98	33,53	215,3	№ 258
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,22	0,19	22,8	93,80	№ 522
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,00	№ 123
<b>Итого за обед</b>		730	28,2	21,33	122,22	842,42	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Вареники ленивые со сметаной	150	22,2	16,9	22,45	333,5	№335
		30					
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	№505
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 126	
<b>Итого за полдник</b>		610	26,80	20,50	51,89	502,50	
	<b>Итого за 2 день:</b>		<b>67,46</b>	<b>59,35</b>	<b>223,55</b>	<b>1756,24</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша « Дружба »	200	5,27	11,31	22,69	215,27	№ 275
	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,69	78,40	№ 507
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	№ 107
		10					
<i>Завтрак 2</i>	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
<b>Итого за завтрак</b>		520	7,88	20,86	53,48	437,88	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты с	50	0,8	5,05	1,6	56,3	№58
	Суп картофельный с горохом	200	1,83	3,57	7,94	80,41	№ 158
	Мясо тушеное	80	12,1	10,10	1,88	147,20	№ 374
	Макаронные изделия отварные	130	4,70	5,40	29,30	191,00	№ 432
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,22	0,19	22,8	93,80	№ 522
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,37	0,2	13,63	70,3	№ 185
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87,00	№ 123
<b>Итого за обед</b>		690	25,32	25,11	93,85	726,01	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,35	7,19	6,01	142,15	№354
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	№505
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,65	34,8	№ 123
	Кондитерские изделия	30	0,96	0,84	24,33	102,63	№ 602
<b>Итого за полдник</b>		520	19,83	11,47	56,63	404,58	
	<b>Итого за 3 день:</b>		<b>53,03</b>	<b>57,44</b>	<b>203,96</b>	<b>1568,47</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,13	№ 180
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	№ 505
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	№ 107
		10					
	Сыр твердый	15	3,84	3,9	0,00	51,45	№ 114
<b>Завтрак 2</b>							
	Соки фруктовые , ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
<b>Итого за завтрак</b>		535	10,9	17,58	45,9	392,89	
<b>Обед</b>							
	Овощи соленые	50	0,6	0,05	1,2	8	№121
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	200	1,40	4,11	8,99	81,25	№ 142
	Плов из отварной птицы	180	11,28	11,28	31,20	267,00	№ 416
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,22	0,19	22,8	93,80	№ 522
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	№ 123
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 122
<b>Итого за обед</b>		710	20,55	16,63	105,49	654,55	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Пудинг творожный запеченный ,со сметаной	150	22,34	14,92	34,47	333,89	№329
		25					
	Молоко кипяченое	180	0	0	13,54	54,1	№ 505
Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 126	
<b>Итого за полдник</b>		600	26,94	18,52	63,91	502,89	
	<b>Итого за 4 день:</b>		<b>58,35</b>	<b>52,73</b>	<b>215,29</b>	<b>1550,33</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	7,08	30,9	214,98	<b>180</b>
	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,69	78,40	<b>№ 507</b>
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	<b>№ 107</b>
		10					
<b>Завтрак 2</b>	Соки фруктовые , ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	<b>№ 532</b>
<b>Итого за завтрак</b>		520	8,63	16,63	61,69	437,59	
<b>Обед</b>							
	Овощи соленые	50	0,6	0,05	1,2	8	<b>№121</b>
	Суп картофельный с крупой	200	1,6	4,20	9,09	86,20	<b>№ 169</b>
	Голубцы ленивые	80	6,8	6,60	2,8	114,10	<b>№382</b>
	Картофельное пюре	130	2,66	5,51	12,2	125,91	<b>№ 441</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,22	0,19	22,8	93,80	<b>№ 522</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	<b>№ 122</b>
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,00	<b>№ 123</b>
<b>Итого за обед</b>		740	18,93	17,55	89,39	632,51	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	<b>№530</b>
	Омлет натуральный	100	7,7	13,2	2,3	168	<b>№ 311</b>
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,82	6,18	8,70	98,45	<b>№68</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	<b>№ 505</b>
	Кондитерские изделия	30	1,94	2,4	20,49	119	<b>№ 602</b>
<b>Итого за полдник</b>		560	15,66	24,98	51,13	510,45	
	<b>Итого за 5 день:</b>		<b>83,22</b>	<b>99,16</b>	<b>242,21</b>	<b>1620,55</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая вязкая	200	9,30	12,65	32,90	285,30	№263
	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,69	78,40	№ 507
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	№ 107
		10					
<i>Завтрак 2</i>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
<b>Итого за завтрак</b>		520	11,9	22,20	63,7	507,91	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,6	56,3	№58
	Свекольник	200	1,70	3,50	9,60	92,60	№ 145
	Оладьи из печени	80	13,70	9,28	9,15	182,00	№ 409
	Макароны отварные	130	4,70	5,40	29,30	191,00	№ 432
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,19	22,8	93,80	№ 522
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	№ 122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,00	№ 123
<b>Итого за обед</b>		720	28,22	24,42	113,75	820,20	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Яйцо вареное	1шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	№ 310
	Икра кабачковая (пром.произв.)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	№129
	Пирожок печеный с повидлом	60	3,29	3,81	28,72	187,32	№556
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	№ 505
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,70	№ 122
<b>Итого за полдник</b>		510	15,69	16,51	68,66	512,02	
	<b>Итого за 6 день:</b>		<b>55,82</b>	<b>63,13</b>	<b>246,10</b>	<b>1840,13</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,79	9,89	35,91	266,89	№282
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	№ 107
		10					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,50	№ 514
	Сыр твердый	15	3,84	3,90	0	51,45	№114
<b>Завтрак 2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
<b>Итого за завтрак</b>		535	15,5	22,25	68,8	544,05	
<b>Обед</b>							
	Сельдь с луком	50	5,1	3,99	2,12	64,65	№364
	Суп картофельный с фасолью	200	4,18	4,48	11,75	114,73	№ 159
	Гуляш из говядины	80	8,3	9,56	3,92	135,00	№ 378
	Картофельное пюре	130	2,66	5,51	12,2	125,91	№ 441
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,19	22,8	93,80	№ 522
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,00	№ 123
<b>Итого за обед</b>		740	27,51	24,73	94,09	738,59	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Пудинг творожный с рисом и сметаной	150	22,37	15,76	15,85	358,24	№328
		30					
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	№ 505
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 126
<b>Итого за полдник</b>		610	26,97	19,36	45,29	527,24	
	<b>Итого за 7 день:</b>		<b>69,9</b>	<b>66,3</b>	<b>208,2</b>	<b>1809,9</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	7,08	30,9	214,98	<b>180</b>
	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,69	78,40	<b>№ 507</b>
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	<b>№ 107</b>
		10					
<b>Завтрак 2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	<b>№ 532</b>
<b>Итого за завтрак</b>		520	8,63	16,63	61,69	437,59	
<b>Обед</b>							
	Овощи соленые	50	0,6	0,05	1,2	8	<b>№121</b>
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	1,40	4,11	8,99	81,25	<b>№ 142</b>
	Плов из отварной говядины	180	21,33	17,00	30,67	363,00	<b>№ 380</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,22	0,19	22,8	93,80	<b>№ 522</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,50	<b>№ 122</b>
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,00	<b>№ 123</b>
<b>Итого за обед</b>		690	29,08	22,19	95,06	703,55	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	<b>№530</b>
	Рыба запеченая в омлете	120	20,21	12,03	2,73	200,20	<b>№ 348</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	<b>№ 505</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,75	<b>№ 122</b>
	Кондитерские изделия	50	2,58	3,2	27,2	149,2	<b>№ 602</b>
<b>Итого за полдник</b>		520	28,89	18,63	61,87	533,15	
	<b>Итого за 8 день:</b>		<b>66,60</b>	<b>57,45</b>	<b>218,62</b>	<b>1674,29</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша « Дружба »	200	5,27	11,31	22,69	215,27	№ 275
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	№ 505
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	№107
		10					
Сыр твердый	15	3,9	3,90	0	51,45	№114	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 126
<b>Итого за завтрак</b>		535	10,4	23,94	51,0	463,03	
<b>Обед</b>							
	Овощи соленые	50	0,6	0,05	1,2	8	№121
	Суп картофельный с клецками на к/б	200	3,87	4,87	17,23	136,69	№160
	Птица отварная	80	13,20	9,90	0,00	154,00	№414
	Рагу из овощей	130	2,22	7,97	10,95	140,20	№210
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,22	0,19	22,8	93,80	№ 522
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	№ 122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,00	№ 123
<b>Итого за обед</b>		740	27,16	23,98	93,48	737,19	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Сырники из творога запеченные, со сметаной	100	18,24	20,26	22,98	278,70	№331
		30					
	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,69	78,40	№ 507
<b>Итого за полдник</b>		460	23,74	24,58	44,77	428,00	
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>61,28</b>	<b>72,50</b>	<b>189,28</b>	<b>1628,22</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,13	№ 180
	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,69	78,40	№ 507
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	№ 107
		10					
<i>Завтрак 2</i>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
<b>Итого за завтрак</b>		520	8,32	14,80	48,04	365,74	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы и моркови	50	0,64	5,05	3,42	64,24	№ 61
	Суп с рыбными консервами	200	7,7	4,39	10,2	114,06	№ 168
	Котлета мясная	70	12,54	11,8	10,01	196,74	№ 391
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,79	6,39	223,38	№ 252
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,22	0,19	22,8	93,80	№ 522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	№ 122
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,50	№ 123
<b>Итого за обед</b>		710	34,59	28,86	92,12	880,22	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Омлет натуральный	100	7,7	13,2	2,3	168	№ 311
	Икра кабачковая (пром.произв.)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	№129
	Кондитерские изделия	50	1,6	1,4	40,5	149,2	№ 602
	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,4	135,7	№ 509
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,75	№ 122
<b>Итого за полдник</b>		600	19,65	23,33	98,30	660,55	
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>62,56</b>	<b>66,99</b>	<b>238,46</b>	<b>1906,51</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575834

Владелец Еремеева Ирина Михайловна

Действителен с 27.03.2022 по 27.03.2023