



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №43 «Теремок»
Еремеева И.М.
Приказ № 15 от 01.04.2021г.

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 «Теремок»
п. Красногорняцкий**
346474 Ростовская обл., Октябрьский район, п.Красногорняцкий, ул. Борзик, 34 А. т.3-31-07

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (лето-осень)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
<i>Завтрак</i>	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					
<i>Завтрак 2</i>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
Итого за завтрак		520	8,2	18,58	63,3	458,81	
Обед							
	Овощи свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	№120
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,11	8,99	81,25	№142
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	6,49	4,1	3,4	81,20	№354
	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
Итого за обед		720	16,9	14,85	80,69	551,66	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Омлет натуральный	100	7,7	13,2	2,3	168	№ 311
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,82	6,18	8,7	98,45	№68
	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
Итого за полдник		580	16,88	23,62	69,67	564,58	
	Итого за 1 день:		41,9	57,1	213,6	1575,1	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
<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
Итого за завтрак		535	12,5	17,52	49,4	411,32	
Обед							
	Овощи свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	№120
	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
Итого за обед		730	28,2	21,38	122,92	846,42	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Сырники из творога запеченные , со сметаной	100	17,46	9,8	21,9	230,1	№ 331
		30					
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	№505
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 126	
Итого за полдник		560	22,06	13,40	51,34	399,10	
	Итого за 2 день:		62,72	52,30	223,70	1656,84	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
<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>							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 126
Итого за завтрак		520	7,78	21,16	53,18	435,88	
Обед							
	Овощи свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	№ 120
	Суп картофельный с горохом	200	1,83	3,57	7,94	80,41	№ 158
	Гуляш из говядины	80	8,3	9,56	3,92	135,00	№ 378
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	№ 122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,00	№ 123
Итого за обед		720	21,18	19,66	97,26	669,71	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Котлета рыбная любительская	80	9,9	2,4	4,8	81,6	№357
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	№532
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,7	70,5	№ 122
	Свекла отварная	100	1,44	3,81	3,94	48,62	№434
	Кондитерские изделия	30	1,94	2,4	20,49	119	№ 602
Итого за полдник		560	20,66	12,23	68,21	473,42	
Итого за 3 день:			49,62	53,05	218,65	1579,01	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,08	30,9	214,98	№ 277
	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
Завтрак 2							
	Соки фруктовые , ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
Итого за завтрак		535	11,4	19,41	59,5	464,74	
Обед							
	Овощи свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	№ 120
	Борщ с капустой и картофелем	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
Итого за обед		710	20,55	16,68	106,19	658,55	
Полдник							
	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	95	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 126	
Итого за полдник		605	26,80	20,50	51,89	502,50	
Итого за 4 день:			58,70	56,59	217,62	1625,79	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	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					
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№126
Итого за завтрак		520	8,22	15,1	47,74	363,74	
Обед							
	Овощи свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	№ 120
	Суп с рыбными консервами	200	7,7	4,39	10,2	114,06	№ 168
	Жаркое по домашнему	190	20,2	20,74	15,6	334,60	№ 379
	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
Итого за обед		720	35,77	26,42	91,8	758,96	
Полдник							
	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	100	1,30	4,88	5,03	69,26	№128
	Какао с молоком	200	3,05	0,63	29,4	135,7	№ 509
	Кондитерские изделия	30	1,94	2,4	20,49	119	№ 602
Итого за полдник		480	15,59	15,71	61,32	457,86	
	Итого за 5 день:		99,58	97,23	240,86	1620,56	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	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					
Завтрак 2							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
Итого за завтрак		520	11,9	22,20	63,7	507,91	
Обед							
	Овощи отварные	50	0,57\	2,20	3,60	38,70	№434
	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
Итого за обед		720	27,42	21,57	115,75	802,60	
Полдник							
	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
Итого за полдник		510	15,69	16,51	68,66	512,02	
	Итого за 6 день:		55,02	60,28	248,10	1822,53	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	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
Завтрак 2							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
Итого за завтрак		535	15,5	22,25	68,8	544,05	
Обед							
	Овощи свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	№ 120
	Суп картофельный с фасолью	200	4,18	4,48	11,75	114,73	№ 159
	Котлета мясная	70	12,54	11,8	10,01	196,46	№ 391
	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
Итого за обед		730	27,25	23,08	99,96	747,40	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Сырники из творога запеченные со сметаной	100	17,46	9,80	21,90	230,10	№ 331
		25					
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	№ 505
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 126
Итого за полдник		555	22,06	13,4	51,34	399,10	
	Итого за 7 день:		64,8	58,7	220,1	1690,6	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	7,08	30,9	214,98	180
	Чай с сахаром	200	0	0	13,54	54,1	№ 505
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	№ 107
		10					
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№126
Итого за завтрак		540	7,23	15,81	59,24	411,29	
Обед							
	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,00	№ 120
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,11	8,99	81,25	№ 142
	Плов из отварной говядины	180	21,33	17,00	30,67	363,00	№ 380
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,22	0,19	22,8	93,80	№ 522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,50	№ 122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,00	№ 123
Итого за обед		690	28,93	22,19	95,11	702,55	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Котлета рыбная	80	11,80	2,20	7,74	98,06	№ 356
	Салат из свеклы и моркови	100	1,28	10,10	6,85	124,49	№61
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,75	№ 122
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	№ 505
	Кондитерские изделия	50	2,58	3,2	27,2	149,2	№ 602
Итого за полдник		580	21,76	18,9	73,73	555,50	
	Итого за 8 день:		57,92	56,90	228,08	1669,34	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	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					
Сыр твердый	15	3,9	3,90	0	51,45	№114	
Завтрак 2							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Итого за завтрак		535	11,7	25,06	53,2	487,33	
Обед							
	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,00	№120
	Суп картофельный с клецками	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 с кабачками	130	2,50	9,40	10,10	143,20	№211
	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
Итого за обед		740	27,29	25,41	92,68	739,19	
Полдник							
	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
Итого за полдник		610	26,97	19,36	45,29	527,24	
Итого за 9 день:			65,94	69,83	191,15	1753,76	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
<i>Завтрак</i>	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					
<i>Завтрак 2</i>							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№126
Итого за завтрак		520	6,92	13,98	45,59	339,44	
Обед							
	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,00	№ 120
	Суп с рыбными консервами	200	7,7	4,39	10,2	114,06	№ 168
	Гуляш из говядины	80	8,3	9,56	3,92	135,00	№ 378
	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
Итого за обед		720	30,11	21,62	83,86	761,24	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,2	6,1	70,90	№530
	Омлет натуральный	100	7,7	13,2	2,3	168	№ 311
	Икра овощная	100	1,82	5,19	6,43	81,87	№132
	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
Итого за полдник		600	20,27	23,82	97,03	664,42	
Итого за 10 день:			57,30	59,42	226,48	1765,10	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575834

Владелец Еремеева Ирина Михайловна

Действителен с 27.03.2022 по 27.03.2023