

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 2 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего МАДОУ «Детский сад № 2»
от 18 октября 2022 г. № 119

МЕНЮ ПРИГOTAVLIVAEМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

г. Тавда, 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,8	4,6	24,8	160	0,37	5/4
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	5,3	6,9	15,1	141,0	0,07	4/13
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Комплексный обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	18,78	Пр. 5/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	8,3	7,3	11,8	146,4	28,6	1/2, 18/2
	Биточки из мяса говядины (паровые)	80	11,4	11,1	5,2	166,0		14/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,4	5,8	32,7	216,0	6,24	44/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	--	18,3	72,0	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		Пр.1
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	2,1	1,7	21,2	107,0	0,08	17-2/12
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6	Пр.1
Итого за день		1415	52,02	49,18	177,62	1355,38	107,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК								
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,4	5,2	38,2	223	0,46	7/4
	Хлеб с маслом и яйцом	40/5/20	6,5	8,2	18,9	177,0	0,00	2/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,525	13/10
Комплексный обед:	Борщ со сметаной на говяжьем бульоне	200	2,5	4,9	9,0	90,8	19,61	½, 2/2
	Рагу из овощей	130	1,99	3,2	11,7	84,0	10,13	18/3
	Фрикадельки из мяса говядины припущеные	80	12,1	12,8	6,0	188,0	0,11	22/8
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89,0	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		Пр.1
Полдник:	Запеканка из творога с изюмом	150	24,3	14,4	25,6	331	0,32	11/5
	со сгущенным молоком	25	1,24	2,36	7,43	54,85	0,19	Пр.1
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6	10/10
Итого за день		1490	67,25	61,14	179,35	1536,13	122,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
СРЕДА								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	28,0	185	0,38	11/4
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	5,3	6,9	15,1	141,0	0,07	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Комплексный обед:	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	200	4,9	4,6	16,2	127,8	12,48	1,2/17,2
	Рулет из мяса говядины с яйцом	80/5	12,0	14,3	3,9	192,0	0,0	29/8
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	28,1	163	0,0	43/3
	Соус томатный	50	0,58	0,023	2,1	37,2	0,602	237
	Компот из сухофруктов	200	0,5	--	18,3	72,0	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		Пр.1
Полдник:	Пряник	50	3,3	3,68	47,68	220,0		Пр.1
	Сок	200	0,10	0,2	20,2	84,0	4,0	Пр.1
Итого за день		1410	44,4	41,98	216,0	1426,08	68,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ								
Завтрак:	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	10,8	86	0,38	21/2
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	5,3	6,9	15,1	141,0	0,07	4/13
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Комплексный обед:	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	200	8,2	11,4	8,7	170,4	31,29	½;14/2
	Котлеты рыбные	80	8,8	1,28	5,1	67,2	0,41	9/7
	Картофельное пюре	130	2,7	3,6	17,9	117	9,31	3/3
	Соус томатный	50	0,58	0,023	2,1	37,2	0,602	237
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89,0	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		Пр.1
Полдник:	Омлет запеченный	150	14,7	19,7	2,7	246	0,45	2/6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6	Пр.1
Итого за день		1525	59,08	57,08	144,08	1345,04	46,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА								
Завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	180	4,6	5,3	22,2	155	0,48	18/4
	Хлеб с маслом	40/10	3,6	7,5	21,5	179,0		1/13
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Комплексный обед:	Суп картофельный с крупой (овсянка) на курином бульоне	200	9,3	10,6	16,6	200,4	29,04	½;16/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,2	11,6	9,9	191,0	4,59	31/8
	Соус томатный	50	0,58	0,023	2,1	37,2	0,602	237
	Витаминный напиток	200	0,04	0	18,6	74,0	294,09	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		Пр.1
Полдник:	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,9	6,0	5,2	78,0	1,97	29/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89,0	20,0	Пр.1
Итого за день		1600	42,12	47,60	182,48	1361,44	351,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,4	4,8	27,6	176	0,38	14/4
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	5,3	6,9	15,1	141,0	0,07	4/13
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Комплексный обед:	Свекольник со сметаной на говяжьем бульоне	200	2,4	5,0	12,0	102,76	15,2	5/2
	Биточки из мяса куры	80	14,3	11,7	11,9	211,0	0,30	5/9
	Пюре из гороха с маслом	130/3,2	25,34	4,09	51,5	344,12	0	427,428
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89,0	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		Пр.1
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	2,1	1,7	21,2	107,0	0,06	17/12
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6	Пр.1
Итого за день		1368	66,46	42,77	199,62	1441,36	107,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК								
Завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,5	5,3	23,0	158	0,47	16/4
	Хлеб с маслом	40/10	3,6	7,5	21,5	179,0		1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Комплексный обед:	Суп картофельный с рыбой (сайра)	200	7,2	4,1	14,5	119,2	12,28	19/2
	Макароны отварные	130	4,6	3,3	28,1	163	0,0	43/3
	Мясо куры отварное в соусе	70	8,5	9,2	1,5	123	0,41	2/9
	Компот из сухофруктов	200	0,5	--	18,3	72,0	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		Пр.1
Полдник:	Пудинг из творога	150	21,9	15,7	31,3	355,0	0,22	17/5
	со сгущенным молоком	25	1,24	2,36	7,43	56,0		
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Итого за день		1465	60,66	52,44	193,25	1490,28	64,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
СРЕДА								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	28,1	185,0	0,38	15/4
	Хлеб с маслом	40/10	3,6	7,5	21,5	179,0		1/13
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Комплексный обед:	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	8,2	8,8	7,0	139,4	26,58	6/2
	Плов из мяса куры	180	23,9	21,8	41,2	460,0	9,05	4/9
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89,0	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		Пр.1
Полдник:	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком, яйцом и растительным маслом	60	1,8	6,7	6,1	92,0	3,86	32/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6	Пр.1
Итого за день		1350	59,1	61,1	185,6	1535,24	132,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ								
Завтрак:	Макароны, запеченные с яйцом	200	10,2	9,21	30,7	247,0	0,67	208
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,4	55,0	0,20	2/11
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	5,3	6,9	15,1	141,0	0,07	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Комплексный обед:	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	64,0	1,16	20/1
	Рассольник со сметаной на говяжьем бульоне	200	2,1	3,2	9,8	77,8	4,45	9/2, 1/2
	Биточки рыбные	80	8,8	1,28	5,1	67,2	0,41	9/7
	Картофельное пюре	130	2,7	3,6	17,9	117	9,31	3/3
	Соус томатный	50	0,58	0,023	2,1	37,2	0,602	237
	Компот из сухофруктов	200	0,5	--	18,3	72,0	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		Пр.1
Полдник:	Пряник	50	3,3	3,68	47,68	220,0		Пр.1
	Сок	200	0,1	0,2	20,2	84,0	4,0	Пр.1
Итого за день		1535	42,8	39,07	214,8	1385,28	71,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА								
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	3,2	3,8	12,8	97	0,47	22/2
	Хлеб с маслом	40/10	3,6	7,5	21,5	179,0		1/13
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Комплексный обед:	Суп крестьянский с крупой , сметаной на курином бульоне	200	8,4	10,6	10,4	171,4	32,0	31/2, 1/2
	Котлеты из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166,0	0,00	14/8
	Капуста тушенная	130	3,0	2,5	11,8	81,0	28,9	8/3
	Кисель	200	1,0	0,1	28,6	115	50,32	9/10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		Пр.1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		Пр.1
Полдник:	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188,0	0,10	8/12
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6	12/10
Итого за день		1360	49,82	50,08	178,02	1365,88	114,91	
Итого за 10 дней		14518	543,71	502,44	1870,82	14242,11	1187,04	