

36

Подписано  
цифровой  
подписью: 36  
Дата:  
2024.12.06  
15:45:06 +03'00'

МЕНЮ  
МБДОУ №36

возраст детей от 3 до 7 лет

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.

Сборник технических нормативов. Москва Дели принт 2011 год, Сборник технологических нормативов

для питания детей в дошкольных учреждениях).



Приказ № 73 от «02» сентября 2024

1 НЕДЕЛ Я	№ рец	завтрак	БЖУ/ витамин С	№. рец	обед	БЖУ/ витамин С	полдник БЖУ/ вит С	№ рец.	ужин	БЖУ/ витамин С
Понедельник	185 395	Каша гречневая 150 гр./187 ккал. Коф. напиток с молоком 180 мл./91 ккал. Хлеб пшеничный 20 гр./63 ккал Масло 5 гр./33 ккал ВТОРОЙ ЗАВТРАК Фрукт 46 ккал	6.4/3.4/21.1/ 0,52 2.9/2.4/14.9 / 0,52 1.9/0.7/12.9/ 0/4.1/0 1.6/22/1	74 277 317 376	Рассольник с мясом и сметаной 180 гр./92 ккал Гуляш 70 гр./112 ккал Макароны 130 гр./200ккал Компот из с/ф 180мл/102ккал  Хлеб ржаной 40 гр./55 ккал	1,0/1,6/5,5/2,7  10,6/8,5/4.9/1, 15 5,4/4,6/34,2 0,0/0,0/9,7/03 3 2,6/0,4/17,0	<b>МОЛОКО</b> 6.2,8 ж.2,4 у.4,7 С 0.52 53 ккал.	261 318 393	Тефтели рыбные 70 гр./25 ккал Картофель отварной 150 гр./237 ккал Чай с лимоном 180 мл./41 ккал Хлеб пшеничный 30 гр./63 ккал	7,5/5,4/5,7/0,5 1 2,1/4,4/16,6/8, 4 0,1/0,0/9,9/0,1 2 2,3/0,9/15,4

Вторник	185 397	<b>Каша геркулес</b> 150 гр./155 ккал <b>Какао с молоком</b> 180 мл./110 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63ккал <b>Масло</b> 5 гр./33ккал ВТОРОЙ ЗАВТРАК <b>Фрукт</b> 95 ккал	5.2/3.6/16.6 / 0,52 3.0/2.6/14.4 / 0,52 1.9/0.7/12.9 0/4.1/0 1.6/22/1	6/2 295 321 376	<b>Щи из св. капусты с мясом и сметаной</b> 180 гр./77 ккал <b>Рулет мясной с яйцом</b> 70 гр. /26 ккал <b>Картофельное пюре</b> 130 гр./228 ккал <b>Компот из с/ф</b> 180 мл./102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55 ккал	1,5/6,5/6,8/8,2 6 11,1/14,1/5,4/ 0,17 2,1/4,4/16,6/8, 4 0,0/0,0/9,7/03 3 2,6/0,4/17,0	<b>СОК</b> 0,0/0,0/ 10,3/1,3 45ккал	237 393	<b>Творожная запеканка</b> 130гр/63 ккал <b>Повидло</b> 20 гр. <b>Чай с лимоном</b> 180 мл./41 ккал <b>Печенье</b> 107ккал	17,5/8,7/20.6/ 0,24 0,1/0,0/9,9/0,1 2 1,5/2,0/14,9
Среда	185 395	<b>Каша пшено</b> 150гр./168 ккал <b>Кофейный напиток</b> 180 мл./91 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33 ккал <b>Сыр</b> 10 гр./36 ккал ВТОРОЙ ЗАВТРАК <b>Фрукт</b> 44 ккал	5.0/2.9/25.0 / 0,52 2.9/2.4/14.9 / 0,52 1.9/0.7/12.9 0/4.1/0 2.1/2.7/00 /0,06 04/04/9.8	63 282 315 350 376	<b>Борщ с мясом и сметаной</b> 180 гр./160 ккал <b>Плов с мясом</b> 200 гр./380 ккал <b>Компот из с/ф</b> 180 мл./102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55 ккал	11,5/10,0/7,8/ 9,8 20,5/20,6/15,1 /0,3 0,0/0,0/14,5/0, 33 2,6/0,4/1,0	<b>МОЛОКО</b> 2,8/2,4/ 4,7/0,52 53 ккал	275 344 393	<b>Сосиска</b> 50 гр./130 ккал <b>Овощное рагу</b> 130 гр./172 ккал <b>Чай с лимоном</b> 180 мл./41 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 30 гр./63 ккал	5,3/11,5/0,2 2,3/4,3/13,5/1 2,7 0,1/0,0/14,7/0, 12 2,3/0,9/15,4
Четверг	185 397	<b>Каша манная</b> 150 гр./121 ккал <b>Какао с молоком</b> 180 мл./110 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33ккал ВТОРОЙ ЗАВТРАК <b>Фрукт</b> 49 ккал	5.8/2.7/32.0 / 0,52 3.0/2.6/14.4 / 0,52 1.9/0.7/12.9 0/4.1/0 08/08/19.4	19/2 276 376	<b>Суп рыбный со сметаной</b> 180 гр./112 ккал <b>Жаркое по-домаш.</b> 200 гр./245 ккал <b>Компот из с/ф</b> 180 мл./102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55 ккал	6,8/1,8/7,2/1,9 11,7/8,8/15,6/ 7,6 0,0/0,0/14,5/0, 33 2,6/0,4/17,0	<b>СОК</b> 0,0/0,0/ 10,3/1,3 45 ккал	26/8 313 350 393	<b>Омлет</b> 150 гр./254 ккал <b>Чай с лимоном</b> 180 мл./41 ккал <b>выпечка</b> 50 гр 140 ккал	0,1/0,0/14,7/0, 5 2,3/0,9/15,4/0, 12 1,7/9,5/9,8

Пятница	93 395	<b>Вермишель молочная</b> 150 гр./160 ккал <b>Кофейный напиток</b> 180мл./91 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33 ккал <b>Сыр</b> 10 гр./36 ккал <b>Фрукт</b> 44 ккал	6.0/2.8/31.9 / 0,52 2.9/2.4/14.9 / 0,52 1.9/0.7/12.9 0/4.1/0 2.1/2.7/00 /0,06 08/08/19.4	81 298 376	<b>Суп гороховый</b> 180 гр./134 ккал <b>Суфле из печени</b> 70 гр./131 ккал <b>Греча</b> 130 гр./240 ккал <b>Соус</b> 30 гр. <b>Компот из с/ф</b> 180 мл./102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55 ккал	6,8/1,8/14,7/2, 6 7,3/6,5/5,7/5,2 4,9/5,3/22,0 0,0/0,0/14,5/0, 3 2,6/0,4/17,0	<b>МОЛОКО</b> 2,8/2,4/ 4,7/0,52 53 ккал	215 393 498	<b>Чай с лимоном</b> 180 мл./41 ккал <b>Вафли</b> 20гр 130 ккал <b>Голубцы</b> <b>ленивые с</b> <b>мясом</b> 200 гр./158 ккал	2,3/0,9/15,4/0, 12 1,2/9,2,18,8 12,7/12,7/18,7 /14,7
---------	-----------	--	--	------------------	---	---	--	-------------------	--	--

2 НЕДЕЛ Я	№ рец	завтрак	БЖУ/ витаминС	№. рец	обед	БЖУ/ витамин С	полдни к	№ рец	ужин	БЖУ/ витамин С
Понедельник	185 395	<b>Каша пшеничка</b> 150 гр./168 ккал <b>Кофейный напиток</b> 180 мл./91 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33 ккал <b>Сыр</b> 10 гр./36 ккал ВТОРОЙ ЗАВТРАК <b>Фрукт</b> 72 ккал	5,0/2,7/24,5/ 0,52 2.9/2.4/14.9/ 0,52 1.9/0.7/12.9 0/4.1/0 2.1/2.7/00/0, 06 1.6/22/1	80 355 321 376	<b>Щи из кваш. капусты с мясом</b> 180 гр./77 ккал <b>Котлета рыбная.</b> 70 гр./107 ккал <b>Картофельное пюре</b> 150 гр./228 ккал <b>Компот из с/ф</b> 180 мл./102ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55ккал	2,2/1,7/8,3/10, 4 7,5/5,4/5,3/0,3 2,4/4,5/19,0/9, 6 0,0/0,0/14,5/0, 33 2,6/0,4/17,0	<b>МОЛОКО</b> 2,8/2,4/ 4,7/0,52 53 ккал	278 315 393	<b>Плов с мясом</b> 200 гр./380 ккал <b>Чай с лимоном</b> 180 гр./41 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 30 гр./63 ккал	<b>20,5/20,6/15,1 /0,32</b>  2,3/0,9/15,4/0, 12 2,3/0,9/15,4
Вторник	185 397	<b>Каша геркулесовая</b> 150 гр./155 ккал <b>Какао с молоком</b> 180 мл./110 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33 ккал ВТОРОЙ ЗАВТРАК <b>Фрукт</b> 52 ккал	5.2/3.6/16.6/ 0,52 3.0/2.6/14.4/ 0,52 1.9/0.7/12.9 0/4.1/0 08/08/19.4	632 127 376	<b>Суп харчо со сметаной</b> 180 гр./134 ккал <b>Капуста тушеная с мясом</b> 200 гр./52 ккал <b>Компот из с/ф</b> 180 мл./102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55ккал	6,6/5,9/13,1/2, 9 14,1/12,6/12,2 /41,8 0,0/0,0/14,5/0, 33 2,6/0,4/17,0	<b>СОК</b> 0,0/0,0/ 10,3/1,3 45 ккал	231 393	<b>Сырники творожные</b> 130 гр./282 ккал <b>Джем</b> 20 гр./50 ккал <b>Чай с лимоном</b> 180 мл./41 ккал <b>Пряник</b> 30 гр 143 ккал	19,2/9,4/28,9/ 0,2  2,3/0,9/15,4/0, 12 <b>1,2/0,9/15,0/0 ,02</b>
Среда	215 395	<b>Омлет</b> 150 гр./254 ккал <b>Кофейный напиток</b> 180 мл./91 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33 ккал <b>Сыр</b> 10 гр/36 ккал <b>Фрукт</b> 42 ккал	0,1/0,0/14,7 / 0,52 2.9/2.4/14.9 / 0,52 1.9/0.7/12.9 0/4.1/0 2.1/2.7/00/0, 06 1.6/22/1	71 5/9 321 376	<b>Суп картофельн. с крупой</b> 180 гр./135 ккал <b>Биточки куриные</b> 70 гр./112 ккал <b>Картоф. пюре</b> 130 гр./228 ккал <b>Компот</b> 180 мл./102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55ккал	1,6/0,3/10,4/1, 7 8,8/5,6/0,5/0,1 7 2,4/4,5/19,0/9, 6 0,0/0,0/14,5/0, 33 2,6/0,4/17,0	<b>МОЛОКО</b> 2,8/2,4/ 4,7/0,52 53 ккал	418 393 463	<b>Голубцы ленивые с мясом</b> 200 гр./158 ккал <b>Чай с лимоном</b> 180 мл./41 ккал <b>Выпечка</b> 133 ккал	12,7/12,7/18,7 /14,7  2,3/0,9/15,4/0, 12 1,7/9,5/9,8

Четверг	185 397	<b>Каша манная</b> 150 гр./121ккал <b>Какао с молок.</b> 180 мл./110ккал <b>Хлеб пшенич.</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33 ккал ВТОРОЙ ЗАВТРАК <b>Фрукты</b> 64 ккал	5.8/2.7/32.0 / 0,52 3.0/2.6/14.4 / 0,52 1.9/0.7/12.9 0/4.1/0 08/08/19.4	19/2 317 277 376	<b>Суп рыбный</b> 180 гр./112 ккал <b>Макароны</b> 130 гр./200 ккал <b>Гуляш</b> 70 гр./112 ккал <b>Компот</b> 180 мл/102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр/55 ккал	6,8/1,8/7,2/1,9 5,4/4,6/34,2 10,6/8,5/4.9/1,14 0,0/0,0/14,5/0,33 2,6/0,4/17,0	<b>СОК</b> 0,0/0,0/ 10,3/1,3  45 ккал	344 393	<b>Овощи тушеные с мясом</b> 200 гр./214 ккал <b>Чай с лимоном</b> 180 мл./41 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 30 гр./63 ккал	2,0/4,2/9,8/7,6  2,3/0,9/15,4/0,12  2,3/0,9/15,4
Пятница	185 395	<b>Каша пшено</b> 150 гр./168 ккал <b>Коф. напиток</b> 180гр./91ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33 ккал ВТОРОЙ ЗАВТРАК <b>Фрукт</b> 44 ккал	5.0/2.9/25.0 / 0,52 2.9/2.4/14.9 / 0,52 1.9/0.7/12.9 0/4.1/0 1.6/22/1	82 322 282 376	<b>Суп вермишелевый с курой</b> 180 гр./105 ккал <b>Пюре картоф. с морковью</b> 130 гр./208 ккал <b>Теф. мясные</b> 70 гр./112ккал <b>Компот</b> 180 гр./102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55 ккал	11,9/4,2/12,4/2,6  2,5/4,5/20,0/9,9  10,5/13,5/5,3/0,17 0,0/0,0/14,5/0,33 2,6/0,4/17,0	<b>МОЛОКО</b> 2,8/2,4/ 4,7/0,52  53 ккал	26/8 313 393	<b>Суфле из печени</b> 70 гр./131 ккал <b>Греча</b> 130 гр./240 ккал <b>Чай с лимоном</b> 180 мл./41 ккал <b>Печенье</b> 25 гр 107 ккал	11,9/2,6/5,7/8,7  4,9/5,3/22,0  2,3/0,9/15,4/0,12  1,5/2,0/14,9

3 НЕДЕЛ Я	№ рец	завтрак	БЖУ витамин С	№. рец	обед	БЖУ витамин С	полдник БЖУ витамин С	№ рец	ужин	БЖУ витамин С
Понедельник	185 395	<b>Каша манная</b> 150 гр./121 ккал <b>Кофейный нап.</b> 180 мл./91 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33 ккал <b>Сыр</b> 10 гр./36 ккал <b>Фрукт</b> 95 ккал	5.8/2.7/32.0 / 0,52 2.9/2.4/14.9 / 0,52 1.9/0.7/12.9  0/4.1/0 2.1/2.7/00/0, 06 04/04/9.8	32/2 277 317 376	<b>Суп гороховый с мясом</b> 180 гр./137 ккал <b>Гуляш</b> 70 гр./112 ккал <b>Греча</b> 130 гр./240 ккал <b>Компот</b> 180 мл./102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55 ккал	6,8/1,8/14,7/2, 6  10,6/8,5/4.9/1, 15  4,9/5,3/22,0  0,0/0,0/14,5/0, 33 2,6/0,4/17,0	<b>МОЛОКО</b> 2,8/2,4/ 4,7/0,52  53 ккал	344 393	<b>Овощное рагу с курой</b> 200 гр./172 ккал <b>Чай с лимоном</b> 180 гр./41 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 30 гр./63 ккал	<b>2,0/4,2/9,8 /16,8</b>   2,3/0,9/15, 4/0,12  2,3/0,9/15, 4
Вторник	185 397	<b>Каша пшеничка</b> 150 гр./168 ккал <b>Какао с молоком</b> 180 гр./110 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33 ккал <b>Фрукты</b> 46 ккал	5,0/2,7/24,5/ 0,52 3,0/2,6/14,4 / 0,52 1,9/0,7/12,9 / 0,52 0/4,1/0 08/08/19,4	6/2 3/8 376	<b>Щи из св. капусты с мясом и сметаной</b> 180 гр./77 ккал <b>Мясо туш. с овоц.</b> 200 гр./214 ккал <b>Компот</b> 180 гр./102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55 ккал	1,5/6,5/6,8/8,2 6  11,8/12,8/15,6 /7,6  0,0/0,0/14,5/0, 33 2,6/0,4/17,0	<b>СОК</b> 0,0/0,0/ 10,3/1,3  45ккал	237 393	<b>Творожная запеканка</b> 130 гр./63 ккал <b>Повидло</b> 20 гр./58 ккал <b>Чай с лимоном</b> 180 гр./41ккал <b>Вафли</b> 130 ккал	17,5/8,7/20 .6/0,26    2,3/0,9/15, 4/0,12  2,3/0,9/15, 4
Среда	215 395	<b>Омлет</b> 150 гр./254 ккал <b>Кофейный напиток</b> 180 гр./91 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33 ккал <b>Фрукт</b> 54 ккал	0,1/0,0/14,7 / 0,52 2,9/2,4/14,9  1,9/0,7/12,9  0/4,1/0 04/04/9,8	12/2 290 376	<b>Бульон куриный с гренками</b> 180 гр./93 ккал <b>Плов с мясом</b> 200 гр./380 ккал <b>Компот</b> 180 гр./102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55 ккал	0,8/0,3/5,6//0, 24  2,2/1,7/8,3/0,3 2 0,0/0,0/14,5/0, 33 2,6/0,4/17,0	<b>МОЛОКО</b> 2,8/2,4/ 4,7/0,52  53 ккал	261 321 393	<b>Тeftели рыбные</b> 70 гр./103 ккал <b>Картофельно е пюре</b> 130 гр./221 ккал <b>Чай с лимоном</b> 180 гр./41 ккал	7,5/5,4/5,7 /0,34   2,5/4,5/20, 0/9,6  2,3/0,9/15, 4/0,12

									<b>Хлеб пшеничный</b> 30 гр./63 ккал	2,3/0,9/15,4
Четверг	185 397	<b>Каша геркулес</b> 150 гр./115 ккал <b>Какао с молоком</b> 180 гр./110 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33 ккал <b>Фрукт</b> 44 ккал	5.2/3.6/16.6 / 0,52 3.0/2.6/14.4 / 0,52 1.9/0.7/12.9 0/4.1/0 08/08/19.4	85 291 349 376	<b>Суп картофельн. с крупой</b> 180 гр./135 ккал <b>Котлета мясная</b> 70 гр./112 ккал <b>Макароны</b> 130 гр./200 ккал <b>Соус молоч.</b> 30 гр./30 ккал <b>Компот</b> 180 мл./102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55 ккал	1,6/0,3/10,4/1,7 7,5/5,4/5,3/0,17 5,4/4,6/34,2 0,0/0,0/14,5/0,33 2,6/0,4/17,0	<b>СОК</b> <b>0,0/0,0/10,3/1,3</b>  45 ккал	282 313 350 393	<b>Мясо туш. с овощ.</b> 200 гр./214 ккал <b>Чай с лимоном</b> 180 гр./41 ккал <b>Печенье</b> 25 гр 109 ккал	11,8/12,8/15,6/7,6  2,3/0,9/15,4/0,12  1,5/2,0/14,9
Пятница	185 397	<b>Каша пшено</b> 150 гр./168 ккал <b>Кофейный напиток с молоком</b> 180 гр./91 ккал <b>Хлеб пшеничный</b> 20 гр./63 ккал <b>Масло</b> 5 гр./33 ккал <b>Сыр</b> 10 гр./36 ккал <b>Фрукт</b> 83 ккал	5.0/2.9/25.0 / 0,52 2.9/2.4/14.9 / 0,52 1.9/0.7/12.9 0/4.1/0 2.1/2.7/00 04/04/9.8	57 278 315 376	<b>Борщ с мясом и сметаной</b> 180 гр./160 ккал <b>Греча по - купечески</b> 200 гр./240 ккал <b>Компот</b> 180 гр./102 ккал <b>Хлеб ржаной</b> 40 гр./55 ккал	11,5/10,0/7,8/12,2  6,1/8,5/4,9 0,0/0,0/14,5/0,33 2,6/0,4/17,0	<b>МОЛОКО</b> <b>2,8/2,4/4,7/0,52</b>  53 ккал	463 393 463	<b>Оладьи</b> 150 гр./133 ккал <b>Джем</b> 20 гр./56 ккал <b>Чай с лимоном</b> 180 гр./41 ккал	3,9/9,8/34,6/3,2  2,3/0,9/15,4/0,12

