

Заведующая МКДОУ № 5 г. Нолинска Кировской области

Пырегова Н.И.

Приказ №183 от 21.08.2024г

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на весенне-летний период

с 01.03.2025 г по 31.08.2025 г

возрастная категория от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,3	7,4	25,6	194,6	234
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон	40	3	1,1	20,5	104,4	576
	Масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		420	12,66	19,7	59,99	467,8	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	47
	Суп картофельный с бобовыми	180	8,5	2,8	7,8	90,4	113
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	103
	Голубцы ленивые	150	16,5	18,6	6	259,5	333
	Соус томатный	35	0,4	2,5	1,6	31,3	419
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
Итого за обед		716	30,8	32,91	55,9	646,3	
Полдник	Шанежка с картофелем	80	7,7	7,2	36,4	241,3	540
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457/456
Итого за полдник		280	7,9	7,3	45,7	279,3	
Итого за день		1516	51,76	60,31	171,39	1440,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 2			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	5,8	17,7	144,2	139
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	465
	Батон	40	3	1,1	20,5	104,4	576
	Сыр	20	4,5	5,8	0	71,6	75
	Масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		450	14,16	22,2	49,6	458	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свеклы чесноком	40	0,5	2,4	2,9	36,4	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	3,2	2,7	44,5	104
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	103
	Плов из отварной птицы	170	10,4	6,9	21	189,5	375
	Соус томатный	35	0,4	2,5	1,6	31,3	419
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
Итого за обед		676	16,4	17,9	64,7	446,3	
Полдник	Сырники из творога запеченные	70	20,7	5,3	22,2	221,2	286
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,4	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457/456
Итого за полдник		290	22,3	7,1	42,6	324,6	
Итого за день		1516	53,26	47,6	166,7	1275,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 3			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,5	6,5	31,4	210,4	235
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон	40	3	1,1	20,5	104,4	576
	Сыр	20	4,5	5,8	0	71,6	75
	Масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		450	17,36	24,6	65,7	450,8	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,4	2,4	1,4	29,2	18
	Фрикадельки мясные	28	5,6	4,5	0,2	63,3	145
	Суп картофельный с фрикадельками	180/28	4,5	3,8	15,8	109,4	123
	Котлета рыбная	70	9	1,1	7	74	307
	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,5	91	377
	Соус томатный	35	0,3	1,1	1,6	18,1	419
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
Итого за обед		553	26,8	18,71	67	539,4	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4	1,4	23,9	124	545
	Снежок	150	3,9	3,7	16,5	115,5	386

Итого за полдник		210	7,9	5,1	40,4	239,5	
Итого за день		1313	52,46	48,81	182,9	1276,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,5	5,7	23,5	152,2	236
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	465
	Батон	40	3	1,1	20,5	104,4	576
	Масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		430	8,96	16,3	55,4	394,4	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,2	2,4	0,7	25,6	14
	Борщ с капустой, картофелем	180	1,4	3,5	5,5	60	95
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	103
	Птица в соусе с томатом	160	15,2	2,1	3,5	234,2	367
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	15,5	25,6	159,9	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
Итого за обед		771	25,7	26,4	71,8	668,8	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4	1,6	40,6	193,6	530
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
Итого за полдник		270	9,8	6,9	49,7	300,6	

Итого за день		1571	44,86	50	186,7	1410,8	
----------------------	--	-------------	--------------	-----------	--------------	---------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,5	5,8	27,4	183,5	230
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон	40	3	1,1	20,5	104,4	576
	Масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		430	11,86	18,1	61,79	456,7	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свеклы чесноком	40	0,5	2,4	2,9	36,4	34
	Рассольник ленинградский	200	1,9	3,7	9,5	78,8	100
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	103
	Шницель рыбный натуральный	75	11	1	5,3	74	310
	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,5	91	377
	Соус томатный	35	0,3	1,1	1,6	18,1	419
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
Итого за обед		731	21	16,21	60,7	475,4	
Полдник	Печенье	10	0,3	0,3	7,7	35,4	457/456
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	
Итого за полдник		210	0,5	0,3	17	73,4	
Итого за день		1471	33,76	35,01	149,29	1052,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6 Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,5	5,8	31,8	206	232
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
	Батон	40	3	1,1	20,5	104,4	576
	Масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		430	10,96	16,4	63,79	343,8	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	1,8	37	17
	Суп картофельный с клецками	180/20	4,4	3,4	15,6	110,5	119
	Клецки мучные	20	0,8	0,7	3,3	23,9	144
	Гуляш из отварной говядины	70	14	13,7	2,3	180,6	327
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9	6,7	40,2	258,3	202
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
Итого за обед		540	32,5	28,3	99,3	776,7	
Полдник	Шанежка с картофелем	80	7,7	7,2	36,4	241,3	540
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457/456
Итого за полдник		280	7,9	7,3	45,7	279,3	
Итого за день		1350	51,76	52,4	218,59	1446,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7	Завтрак						
	Каша "Дружба"	180	4,6	5,8	24,2	167,4	229
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон	40	3	1,1	20,5	104,4	576
	Сыр	20	4,5	5,8	0	71,6	75
	Масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		450	15,46	23,9	58,59	512,2	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3	1,75	36,5	18
	Суп лапша домашняя	180	1,8	2,8	8	64,3	128\534
	Котлета из птицы припущенная	70	14	12,6	7,5	199	372
	Соус томатный	35	0,4	2,5	1,6	31,3	419
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	15,5	25,6	159,9	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
Итого за обед		705	25,3	37,1	80,55	657,4	
Полдник	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	279
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,4	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457/456
Итого за полдник		320	17,5	9,5	35,4	297,4	

Итого за день		1575	58,66	70,9	184,34	1514	
----------------------	--	-------------	--------------	-------------	---------------	-------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая	180	6,3	5,8	29	194,2	227
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	465
	Батон	40	3	1,1	20,5	104,4	576
	Сыр	20	4,5	5,8	0	71,6	75
	Масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		450	15,26	22,2	60,99	508	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3	0,9	32	14
	Рассольник ленинградский	200	1,9	3,7	9,5	78,8	100
	Сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	103
	Котлета рыбная	70	9	1,1	1,6	18,1	307
	Капуста тушеная	130	2,6	4,4	9,9	89,7	380
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
Итого за обед		701	17,95	15,1	58,4	407,7	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста	70	3,7	3,1	20,8	127,1	535/533
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469

Итого за полдник		270	9,5	8,4	29,9	234,1	
Итого за день		1521	43,11	46,1	159,09	1196,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9 Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,5	6,5	26,1	175,3	235
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон	40	3	1,1	20,5	104,4	576
	Масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		430	12,86	18,8	60,4	448,5	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свеклы чесноком	40	0,5	2,4	2,9	36,4	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	3,2	2,7	44,5	104
	сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	103
	Запеканка картофельная с мясом	180	20,5	14,1	15,3	270	334
	Соус томатный	35	0,3	1,1	1,6	18,1	419
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
Итого за обед		686	25,8	23,6	56,4	501,6	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4	1,4	23,9	124	545
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	

Итого за полдник		260	5	1,6	44,1	216	
Итого за день		1476	44,06	44,4	170,7	1213,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,6	5,8	24,2	167,4	229
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
	Батон	40	3	1,1	20,5	104,4	576
	масло	10	0,06	8,3	0,09	74,8	31
Итого за завтрак		430	9,06	16,4	56,19	409,6	
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из огурцов с луком	50	0,4	3	1,3	34	15
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,5	5,5	60	95
	сметана	11	0,3	2,2	0,4	22,7	103
	Шницель рыбный натуральный	75	11	1	5,3	74	310
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9	6,7	40,2	258,3	202
	Соус томатный совощами	35	0,4	2,5	1,6	31,3	420
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
Итого за обед		771	26,3	19,6	90,4	564,3	
Полдник	Печенье	10	0,3	0,3	7,7	35,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457/456

Итого за полдник		210	0,5	0,4	17	73,4	
Итого за день		1511	36,26	36,8	173,39	1094,3	
СУММА за 10 дней		14820	469,95	492,33	1763,09	12921,3	

Меню приготавливаемых блюд МКДОУ № 5 г. Нолинска Кировской области на весенне-летний период разработано на основе Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. Изд-е 4-е доп. И испр.-Пермь, 2021.-410 с.