

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 236»
Ю.А. Кривошеина
Приказ № 3-осн от 07.12.2023



Основное (организованное) меню Возрастная категория 3-6 лет

(Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011. – 584 с.)

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Гречневая каша со сливочным маслом.	150	2.62	4.08	28.57	148	182
	Яйцо вареное	1шт/ 40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	40	411
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 5/10	4.74	6.59	15.56	138	1/3
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386
Итого за завтрак		515	12.82	15.69	64.22	432	
	Свекла отварная (порционно)	50	0,74	-	1.08	23	-
	Суп картофельный с клецками со сметаной.	180	1.49	5.82	12.14	103	91
	Котлета мясная.	70	9.89	8.09	10.99	151	299
	Капуста тушеная	130	1.49	4.87	11.10	96	354
	Кисель из сока	180	0.52	0.06	27.19	111	400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	
	Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	
Итого за обед		680	18.47	20.4	89.56	626	
полдник	Молоко кипячённое	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Пряник	60	1.08	2.58	42.5	170	
Итого за полдник		250	6.4	7.53	50.43	269	
ужин	Ленивые вареники со сгущенным молоком	150/20	11.14	10.02	20.15	244	244
	Морковь отварная	60	0,65	0.05	4.2	17	-
	Какао напиток с молоком	200	3.1	5.3	22.8	148	416
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,6	9.96	52	1
Итого за ужин		450	16.11	15.97	57.11	461	
Итого за день:		1895	53.92	59.59	261.32	1788	

Возрастная категория 3-блет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом.	180	5.96	5.3	24.39	165	182
	Кофейный напиток с молоком.	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со слив. маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	яблоко	105	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		500	12.77	15.3	68.27	455	
обед	Огурец свежий (порционно)	50	0.4	0,05	1.7	7	-
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне со сметаной.	180	3.25	5.9	13.06	117	87
	Жаркое по домашнему с курицей	200	10.33	12.79	27.97	281	292
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25.0	102	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	-
Итого за обед		680	18.72	19.96	94.79	649	
	Снежок	190	5.13	4.75	20.52	145	-
	Пирожок с яйцом	60	3.19	5.01	19.53	130	437
Итого за полдник		250	8.32	9.76	40.05	275	
ужин	Суфле рыбное	80	7.28	7.32	4.69	129	284
	Овощи отварные со сл. маслом	140	1.75	3.79	21.54	117	338
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итого за ужин		450	14.28	14.58	56.81	428	
Итого за день:		1880	54.09	59.6	259.92	1807	

Возрастная категория 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом.	180	7.92	5.38	20.47	160	195
	Какао напиток с молоком	180	2.79	4.77	20.22	142	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 5/10	2.42	5.1	17.98	124	1/3
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		505	13.53	15.65	68.47	470	
обед	Морковь отварная (порционно)	50	0,65	0.05	4.2	17	-
	Рассольник на курином бульоне со сметаной.	180	1.67	6.65	11.41	125	79
	Рулет мясной с луком и яйцом	70	8.42	7.84	6.5	121	312
	Свекла тушенная в сметанном соусе	130	2.51	4.97	13.52	100	358
	Компот из изюма	180	1.26	0.02	25.55	108	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	-
Итого за обед		680	18.95	20.73	88.24	613	
	сок	200	1.0	-	25.2	140	418
	Булочка Венская	60	6.0	8.59	15.9	145	449
Итого за полдник		260	6.0	8.59	41.1	285	
ужин	Картофельная запеканка с печенью	180	9.46	7.42	44.35	197	308
	Соус томатный	30	0.09	2.26	0.24	22	366
	Чай с молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	
Итого за ужин		450	15.53	14.81	75.17	442	
Итого за день:		1895	54.01	59.76	272.98	1810	

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом..	180	5.9	5.2	20.07	162	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со слив. маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	яблоко	105	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		500	12.71	15.2	63.75	452	
	Свекла отварная (порционно)	50	0,74		1.08	23	
	Щи с картофелем на курином бульоне со сметаной.	180	2.17	3.74	13.68	95	73
	Плов с мясом	200	11.29	17.0	31.95	227	321
	Кисель из варенья	180	0.08	0.07	20.55	154	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	-
Итого за обед		680	19.62	22.01	94.32	641	
	Молоко кипячённое	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Булочка дорожная	60	3.07	4.49	31.29	175	453
Итого за полдник		250	8.39	9.44	40.22	274	
ужин	Зразы рыбные	80	7.47	5.12	12.1	126	281
	Картофель тушеный	150	1.52	5.96	27.29	164	144
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.74	98	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
Итого за ужин		450	13.07	14.25	65.09	440	
Итого за день:		1880	53.99	60.9	263.38	1807	

Возрастная категория 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Сырники из творога	145	11.09	2.99	17.14	102	245
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,97	30	369
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	3
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		500	20.21	16.64	68.27	462	
обед	Икра кабачковая	50	0,7	4.25	3.85	72	-
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	1.94	6.05	16.55	95	88
	Картофельное пюре	130	1.66	5.07	15.86	119	339
	Суфле из печени	70	8.15	4.77	5.14	97	327
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25.0	102	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	-
Итого за обед	Итого за обед	680	18.19	21.26	93.46	617	
	сок	200	1.0	-	25.2	140	418
	вафли	50	2.65	7.78	18.42	143	-
Итого за полдник		250	3.65	7.98	43.62	283	
ужин	Морковь, тушенная с луком со сл. маслом	180	1.73	5.81	33.23	199	349
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итого за ужин		450	11.98	13.88	54.21	428	
Итого за день:		1885	54.04	59.76	259.56	1790	

Возрастная категория 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Вермешель отварная со сливочным маслом	150	4.67	4.36	27.25	171	219
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.99	40	411
	Бутерброд со слив. маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		505	12.55	14.48	65.32	441	
обед							
	Морковь отварная (порционно)	50	0,65	0.05	4.2	17	-
	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне со сметаной.	180	1.81	6.35	11.8	87	86
	Бигус с мясом	200	13.13	13.53	13.8	259	-
	Компот из изюма	180	1.26	0.02	25.55	108	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	-
Итого за обед		680	21.19	21.5	82.41	613	
полдник	Сок	200	1.0	-	25.2	140	418
	печенье	50	3.64	8.78	21.35	137	
Итого за полдник		250	4.64	8.78	46.55	277	
ужин	Рыба запечённая с морковью	100	7.18	5.91	5.93	118	267
	Каша перловая со сл. маслом	120	1.54	3.84	25.97	123	366
	Кофейный напиток на молоке	200	4.3	5.0	17.72	149	414
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итого за ужин	Итого за ужин	450	15.33	15.65	64.56	469	
Итого за день:		1885	53.71	60.41	258.84	1800	

Возрастная категория 3-блет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Пудинг из творога с рисом	150	6.95	8.66	16.89	126	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	4,9	31	369
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	1/3
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак	Итого за завтрак	505	15.72	22.3	68.95	487	
обед	Огурец свежий (порционно)	50	0.32	0,05	1.82	8	-
	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной.	180	1.67	6.41	8.33	97	64
	Горошница со сливочным маслом	130	4.9	3.6	19.53	139	331
	Шницель мясной	70	7.14	7.45	8.06	131	299
	Кисель из сока	180	0.52	0.06	27.19	111	400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	-
Итого за обед	Итого за обед	680	19.07	18.77	90.99	628	
полдник	Молоко кипячённое	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Булочка «Ванильная»	60	1.88	3.33	27.47	159	451
Итого за полдник		250	7.21	8.28	36.4	258	
ужин	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Овощное рагу	180	2.02	3.55	33.53	191	362(3)
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итого за ужин		450	12.27	11.62	64.41	435	
Итого за день:		1985	54.27	60.97	260.75	1808	

Возрастная категория 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Каша ячневая на молоке со сливочным маслом.	180	5.91	4.57	21.03	173	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со слив. маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	яблоко	105	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		500	12.72	14.57	65.91	463	
обед	Свекла отварная (порционно)	50	0,84	0.09	5.0	22	-
	Суп картофельный на курином бульоне с рисовой крупой и сметаной.	180	1.54	5.69	10.48	85	86
	Картофельное пюре.	130	2.65	4.66	21.01	119	339
	Печень по-строгановски.	70	9.68	9.03	2.6	176	294
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25.0	102	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	-
Итого за обед		680	19.45	20.6	91.15	624	
полдник	Снежок	190	4.86	4.42	13.61	108	-
	Расстегай с повидлом	60	3.45	4.84	26.21	174	437
Итого за полдник		250	8.31	9.26	39.82	282	
ужин	Рыба запечённая в молочном соусе	80	6.62	6.03	10.94	123	265
	Овощи припущенные со сл. маслом	140	1.67	5.69	22.78	138	349
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.74	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итого за ужин		450	13.54	14.59	64.4	424	
Итого за день:		1880	54.02	59.02	261.28	1793	

Возрастная категория 3-6лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом.	180	4.76	4.73	18.52	142	182
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	1/3
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		505	13.3	17.02	65.68	472	
обед	Икра кабачковая	50	0,7	4.45	3.85	74	-
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	180	2.63	4.73	11.98	98	87
	Суфле из отварного мяса с рисом	70	11.61	6.61	14.61	173	295
	Капуста тушеная	130	2.45	4.21	12.27	98	354
	Кисель из варенья	180	0.08	0.07	20.55	154	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	-
Итого за обед		680	21.81	21.27	90.32	641	
полдник	Молоко кипячённое	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с печенью	60	2.76	3.99	30.32	172	437
Итого за полдник	Итого за полдник	250	8.08	8.94	39.25	271	
ужин	Творожно-манный пудинг	120	14.79.	11.47	20.23	221	252
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.34	3.97	30	369
	Свекла отварная	80	1.5	0.1	4.6	21	
	Чай с молоком	200	2.94	2.57	15.74	98	414
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.2	7.6	52	1
Итого за ужин		450	22.12	15.68	52.14	422	
Итого за день:		1885	54.04	59.96	261.44	1806	

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом.	180	6.34	6.14	23.28	173	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со слив. маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	яблоко	105	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		500	13.21	16.04	66.96	463	
обед	Морковь отварная (порционно)	50	0,65	-	3.4	16	
	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной.	180	1.33	6.48	7.22	98	63
	Гуляш мясной	70	8.03	7.27	2.04	115	293
	Вермишель отварная со сливочным маслом.	130	4.78	3.56	26.12	143	219
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25.0	102	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	-
Итого за обед		680	19.53	18.53	90.84	616	
полдник	Сок мультифрукт	200	1.0	-	25.2	140	-
	Сдоба обыкновенная	50	3.88	4.46	12.91	122	449
Итого за полдник		250	4.88	4.46	38.11	262	
ужин	Оладьи картофельные с сыром и молочным соусом	180	6.04	10.95	32.55	209	162
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итого за ужин		450	16.29	21.02	63.43	453	
Итого за день:		1885	53.91	60.05	259.34	1794	

<i>Среднее значение за 5 дней (1-я неделя)</i>		<i>54.01</i>	<i>59.92</i>	<i>261.67</i>	<i>1800</i>	
<i>Среднее значение за 5 дней (2-я неделя)</i>		<i>53.99</i>	<i>60.08</i>	<i>260.33</i>	<i>1800</i>	
<i>Среднее значение за 10 дней</i>		<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	