

Приложение 1

к приказу

МБДОУ «ЦРР – Детский сад № 37»

От 09.01.2024 № 2-В

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребенка – детский сад № 37»**

Период: две недели

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 (Понедельник) | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны с маслом | 100 | 5,50 | 4,37 | 26,44 | 168 | 204 |
| | Масло коровье сливочное порционное | 10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 6 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| Итого за завтрак | | 320 | 11,87 | 17,31 | 75,34 | 482 (26,8%) | – |
| Второй завтрак | Мандарины | 80 | 0,59 | 0,14 | 15,23 | 64 | 371 |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак | | 80 | 0,59 | 0,14 | 15,23 | 64 (3,6%) | – |
| Обед | Салат из капусты с морковью | 50 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 20 |
| | Суп из консервированной | 180 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 81 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------------------|-----|
| | фасоли с мясом | | | | | | |
| | Гречка отварная | 100 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 | 168 |
| | Гуляш из мяса говядины | 80 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218 | 277 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 17,3 | 79,6 | 1 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 570 | 33,37 | 29,01 | 101,9 | 798,44 (44%) | – |
| Уплотненный полдник | Омлет | 80 | 5,75 | 11,04 | 1,10 | 127 | 215 |
| | Напиток кисло-молочный ацидофильный | 120 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 401 |
| | Тульский пряник | 35 | | | | | |
| Итого за полдник | | 235 | 10,97 | 15,54 | 8,66 | 219 (12,2%) | – |
| Итого за 1 день: | | 1205 | 102,63 | 62 | 201,13 | 1563,44 (86,9%) | – |
| День 2 (Вторник) | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 180 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 | 168 |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 395 |
| Итого за завтрак | | 400 | 17,88 | 16,55 | 79,69 | 544,25 (30,2%) | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 140 | 0,35 | 0 | 10,1 | 41 | 399 |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак | | 140 | 0,35 | 0 | 10,1 | 41 (2,9%) | |
| Обед | Салат из соленых огурцов | 40 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 5,96 | 19 |
| | Борщ с тушеной говядиной, сметаной | 180 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85 | 67 |
| | Рис отварной | 100 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 | 315 |
| | Соус томатный | 30 | 0,12 | 0,42 | 0,8 | 0,74 | 348 |
| | Биточки рыбные | 60 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 256 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|-----|
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 17,3 | 79,6 | 1 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 376 |
| Итого за обед | | 630 | 19,17 | 19,48 | 97,18 | 568,3 (31,6%) | |
| Уплотн енный полдни к | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 60 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 372 | 237 |
| | Чай с сахаром | 180 | 2 | 2,3 | 17 | 102 | 393 |
| Итого за полдник | | 240 | 28,31 | 20,39 | 42,74 | 474 (26,3%) | |
| Итого за 2 день: | | 1422 | 65,71 | 56,42 | 229,71 | 1627,55 (90,42%) | |
| День 3 (Среда) | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 180 | 7,39 | 9,11 | 32,21 | 241,56 | 93 |
| | Масло коровье сливочное | 10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 1 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 92 | 395 |
| Итого за завтрак: | | 400 | 16,49 | 21,44 | 85,27 | 606,56 (33,7%) | |
| Второй завтрак | Яблоко | 80 | 0,35 | 0 | 10,1 | 41 | 399 |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак: | | 80 | 0,35 | 0 | 10,1 | 41(2,9%) | |
| Обед | Рассольник со сметаной | 180 | 1,99 | 5,03 | 16,92 | 122 | 76 |
| | Ленивые голубцы в сметанно- томатном соусе | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 298 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 17,3 | 79,6 | 1 |
| | Кисель | 180 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 376 |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | 560 | 18,83 | 14,51 | 78,28 | 510,6 (28,4%) | |
| Уплотн енный | Яйцо вареное | 1/40 | 4,76 | 5,4 | 7,99 | 98,6 | 340 |
| | Пирожок с повидлом | 70 | 6,77 | 4,89 | 46,5 | 245,5 | 62 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------------|-----|
| полдник | Молоко | 140 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 368 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник: | | 250 | 17,01 | 15,17 | 63,56 | 446,1 (24,8%) | |
| Итого за 3 день: | | 1290 | 36,58 | 43,26 | 237,18 | 1604,26 (89,1%) | |
| День 4 (Четверг) | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 180 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177 | 168 |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| Итого за завтрак: | | 400 | 13,64 | 9,93 | 69,08 | 423 (23,5%) | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,35 | 0 | 10,1 | 41 | 399 |
| | | | | | | | |
| Итого второй завтрак: | | 150 | 0,35 | 0 | 10,1 | 41 (2,9%) | |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 0,67 | 2,28 | 4,05 | 39 | 33 |
| | Суп гороховый на курином бульоне | 180 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 81 |
| | Кнели куриные | 60 | 17,6 | 19,7 | 26,44 | 260,2 | 312 |
| | Картофельное пюре | 160 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 321 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 17,3 | 79,6 | 1 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 15,89 | 60 | 373 |
| Итого за обед: | | 670 | 29,22 | 32,65 | 100,43 | 711,8 (39,5%) | |
| Уплотненный полдник | Суфле из отварной рыбы | 50 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 268 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 20 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| | Напиток к/м «Снежок» | 140 | 3,75 | 3,9 | 4,8 | 73,4 | 401 |
| Итого за полдник: | | 210 | 14,46 | 17,85 | 26,74 | 333,4 (18,5%) | |
| Итого за 4 день: | | 1430 | 57,67 | 60,43 | 206,35 | 1509,2 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|-----|
| | | | | | | (83,8%) | |
| День 5 (Пятница) | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 180 | 5,5 | 8,77 | 29,27 | 213 | 168 |
| | Масло коровье сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 6 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак: | | 400 | 11,62 | 18,92 | 64,19 | 473 (26,3%) | |
| Второй завтрак | Банан | 90 | 1,4 | 0,5 | 18,9 | 86,4 | 368 |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак: | | 90 | 1,4 | 0,5 | 18,9 | 86,4 (4,8%) | |
| Обед | Икра кабачковая | 30 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 | 53 |
| | Суп крестьянский со сметаной | 180 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 80 |
| | Котлета мясная из говядины | 60 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 | 282 |
| | Макаронны отварные | 100 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168 | 205 |
| | Соус томатный | 30 | 0,12 | 0,42 | 0,8 | 0,74 | 348 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 17,3 | 79,6 | 1 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,8 | 0,8 | 119,4 | 488 | 376 |
| Итого за обед: | | 620 | 24,98 | 24,93 | 188,79 | 1074,11 (59,7%) | |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 60 | 11,66 | 10,29 | 23,78 | 234 | 237 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,24 | 0,10 | 18,33 | 100 | 398 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник: | | 240 | 11,9 | 10,39 | 42,11 | 334 (18,6%) | |
| Итого за 5 день: | | 1350 | 49,9 | 54,74 | 314,09 | 1967,51 (109,3%) | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая с маслом, сахаром | 100 | 5,51 | 4,8 | 0,3 | 53 | 213 |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-----|
| | Масло сливочное коровье | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 6 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| | Чай с лимоном | 180 | 2 | 2,3 | 17 | 102 | 393 |
| Итого за завтрак | | 320 | 10,78 | 14,84 | 37,86 | 324 (18%) | |
| Второй завтрак | Мандарины | 80 | 0,59 | 0,14 | 15,23 | 64 | 371 |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак: | | 80 | 0,59 | 0,14 | 15,23 | 64 (3,6%) | |
| Обед | Салат из капусты с морковью | 50 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56 | 33 |
| | Суп с рыбными консервами | 180 | 8,60 | 8,40 | 14,33 | 167 | 87 |
| | Жаркое по домашнему | 160 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259 | 276 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 17,3 | 79,6 | 3 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 376 |
| Итого за обед: | | 610 | 34,2 | 19,28 | 80,4 | 651,6 (36,2%) | |
| Уплотненный полдник | Яйцо вареное | 1/40 | 4,76 | 5,4 | 7,99 | 98,6 | 340 |
| | Кукуруза консервированная | 30 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193 | 215 |
| | Напиток к/м ацидофильный | 120 | 7,88 | 8,83 | 35,9 | 259 | 414 |
| | Тульский пряник | 50 | | | | | |
| Итого за полдник: | | 240 | 21,92 | 32,26 | 45,75 | 550,6 (30,6%) | |
| Итого за 6 день: | | 1250 | 67,49 | 66,52 | 179,24 | 1590,2 (88,3%) | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 180 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 372 | 237 |
| | Сыр | 7 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 92 | 397 |
| Итого за завтрак: | | 392 | 34,67 | 23,94 | 60,53 | 603 (33,5%) | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------------------|-----|
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,90 | 0,20 | 23,07 | 98 | 399 |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак: | | 150 | 0,90 | 0,20 | 23,07 | 98 (5,4%) | |
| Обед | Салат из картофеля с зеленым консерв.горошком | 50 | 19,69 | 52,42 | 97,77 | 942 | 25 |
| | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 180 | 6,64 | 5,18 | 15,44 | 139 | 83 |
| | Бефстроганов из мяса говядины | 70 | 19,7 | 15,0 | 13,65 | 269 | 336 |
| | Макаронь отварные | 100 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 167 | 205 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 17,3 | 79,6 | 1 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 384 |
| Итого за обед: | | 620 | 55,13 | 77,61 | 198,36 | 1709,6 (95%) | |
| Уплотненный полдник | Суфле из отварной рыбы | 50 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 268 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,24 | 0,10 | 18,33 | 100 | 398 |
| Итого за полдник: | | 250 | 10,95 | 14,05 | 40,27 | 360 (20%) | |
| Итого за 7 день: | | 1412 | 101,65 | 115,8 | 324,49 | 2770,6 (153,9%) | |
| День 8 (среда) | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 60/10 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 372 | 237 |
| | Масло коровье сливочное | 7 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 6 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 92 | 395 |
| Итого за завтрак: | | 282 | 32,43 | 28,24 | 60,66 | 633 (35,2%) | |
| Второй завтрак | Яблоко | 80 | 0,35 | 0 | 10,1 | 41 | 399 |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак: | | 80 | 0,35 | 0 | 10,1 | 41 (2,9%) | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|-----|
| Обед | Суп рисовый на курином бульоне | 180 | 3,06 | 4,28 | 10,4 | 92,82 | 95 |
| | Котлета куриная | 60 | 20,68 | 16,57 | 4,38 | 249 | 278 |
| | Капуста тушеная | 150 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168 | 317 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 17,3 | 79,6 | 1 |
| | Кисель | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 376 |
| Итого за обед: | | 610 | 31,92 | 25,88 | 86,28 | 702,42 (39%) | |
| Уплотненный полдник | Плюшка с сахаром | 60 | 6,77 | 4,89 | 46,3 | 218,7 | 64 |
| | Напиток к/м Снежок | 130 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 401 |
| | Винегрет | 60 | 2,73 | 6,29 | 20,4 | 145 | 8 |
| Итого за полдник: | | 250 | 14,72 | 15,68 | 74,26 | 455,7 (25,3%) | |
| Итого за 8 день: | | 1222 | 79,47 | 69,8 | 231,3 | 1832,12 (101,8%) | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 180 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181 | 413 |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 395 |
| Итого за завтрак: | | 400 | 16,26 | 13,13 | 59,84 | 427 (23,7%) | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,35 | 0 | 10,1 | 41 | 399 |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак: | | 150 | 0,35 | 0 | 10,1 | 41 (2,9%) | |
| Обед | Салат из консерв.горошка | 40 | 1,78 | 3,11 | 1,91 | 50 | 10 |
| | Щи из капусты с тушеной говядиной, сметаной | 180 | 2,25 | 6,87 | 11,28 | 113,2 | 62 |
| | Тефтели рыбные | 50 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 91 | 256 |
| | Томатный соус | 30 | 0,12 | 0,42 | 0,8 | 0,74 | 348 |
| | Рис отварной | 100 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 | 315 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|-----|
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 17,3 | 79,6 | 1 |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 2,20 | 0,10 | 138 | 565 | 373 |
| Итого за обед: | | 620 | 22,32 | 19,57 | 212,75 | 1109,54 (61,6%) | |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | 80 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 400 |
| | Кукуруза консервированная | 35 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193 | 215 |
| | Кофейный напиток | 180 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 432 |
| Итого за полдник: | | 295 | 16,26 | 24,21 | 33,33 | 402 (22,3%) | |
| Итого за 9 день: | | 1465 | 55,19 | 56,91 | 316,02 | 2039,54 (113,31%) | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 180 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200 | 417 |
| | Масло коровье сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 6 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 92 | 395 |
| Итого за завтрак: | | 400 | 11,79 | 15,43 | 67,47 | 461 (25,6%) | |
| Второй завтрак | Груша | 90 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 40 | 368 |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак: | | 90 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 40 (2,2%) | |
| Обед | Салат из соленых огурцов | 40 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 5,96 | 19 |
| | Суп с клецками на курином бульоне | 180 | 5,16 | 7,05 | 18,95 | 196,8 | 85 |
| | Суфле куриное | 60 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166 | |
| | Соус | 30 | 0,12 | 0,42 | 0,8 | 0,74 | 348 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 321 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 17,3 | 79,6 | 1 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 376 |
| Итого за обед: | | 660 | 22,03 | 30,87 | 89,99 | 701,1 (38,9%) | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------------------|-----|
| Уплотненный полдник: | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 60/10 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 372 | 237 |
| | Чай с сахаром | 180 | 2 | 2,3 | 1,7 | 102 | 393 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник: | | 250 | 28,31 | 20,39 | 27,44 | 474 (26,3%) | |
| Итого за 10 день: | | 1400 | 62,43 | 66,99 | 193,53 | 1676,1 (93,1%) | |
| Итого за весь период: | | | 678,72 | 652,87 | 24330,4 | 18180,53 (101%) | |
| Среднее значение за период: | | | 68 | 65 | 243 | 1818 | — |