

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад с.Кондоль Пензенского района**

**Утверждаю  
Заведующий**

**МБДОУ детский сад с.Кондоль**

**А.А.Власова/**



**Меню приготавливаемых блюд МБДОУ детский сад с.Кондоль  
(осенне-зимний период)**

**Возрастная категория 3-7 лет**

**Длительность пребывания детей в детском саду 10,5 часов**

# Первая неделя

## День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	205	6,11	10,72	32,38	251,0	1,17	4(28)
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,55	2,64	3(56)
	Итого за завтрак	405	6,24	10,74	43,68	296,55	3,81	
2-й завтрак	Сок	180	1,8	-	20,2	84,4	4,0	8(61)
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,83	2,08	4,92	46,26	4,9	7(12)
	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,41	14,33	172,25	9,11	5(20)
	Гуляш из отварной курицы	80	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74	1(42)
	Каша перловая рассыпчатая	150	2,78	5,15	24,6	146,58	0,014	7(31)
	Компот из сушеных фруктов	200	0,52	0,09	26,9	111	0,45	11(64)
	Хлеб ржано-пшеничный	76	5,02	0,92	24,38	131,62	-	1(1)
	Итого за обед	816	30,66	25,43	93,7	728,11	10,31	
полдник	Ватрушки	60	7,59	13,3	21,41	239,7	0,034	1(67)
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	9(62)
	Итого за полдник	240	13,07	18,18	30,48	341,7	2,5	
Итого за третий день		1756	51,77	54,35	188,1	1591,31	43,12	

## Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничный)	200	6	7,2	18,28	156	1,17	1(40)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	92,6	90	7(60)
	Бутерброд с маслом	30/5	3,24	7,65	19,45	150,5	-	5(5)
	Итого за завтрак	435	9,85	15,1	56,4	399,1	91,17	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	10	1(53)
обед	Щи из свежей капусты	250	8,32	19,83	71,01	496	58,35	2(17)
	Котлета мясная	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,11	2(43)
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	37,25	1,1	1(52)
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11,12	10,49	31,72	264	-	1(32)
	кисель	200	0,5	0,04	27,24	111,72	1,83	12(65)
	Хлеб ржано-пшеничный	76	5,02	0,92	24,38	131,62	-	1(1)
	Итого за обед	796	39,24	46,98	169,45	1260,69	61,39	
полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	60	1	3,15	7,04	61,2	9,36	5(10)
	Булочка с крошкой	60	4,7	10,7	38,7	259,8	0,21	6(72)
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,46	38,89	0,03	2(55)
	Итого за полдник	320	5,14	13,87	55,2	359,89	9,6	
Итого за второй день		1651	55,26	76,35	291,26	2065,7	172,16	

## День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша из круп вязкая(геркулесовая)	205	10,06	11,34	41,26	307	1,22	2(26)
	Какао с молоком	200	4,93	4,22	18,83	133,05	1,93	6(59)
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,54	3,93	28,88	161,0	0,48	2(2)
	Итого за завтрак	455	13,58	18,87	80,09	545,05	3,58	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46,0	10,0	1(53)
обед	Рыба соленая	25	4,25	2,13	-	36,0	-	6(88)
	Суп крестьянский с крупой	250	8,9	19,7	72,0	302	31	10(81)
	Жаркое по домашнему	200	21,4	25,1	18,8	387,0	9,8	10(83)
	Компот из сушеных фруктов	200	0,52	0,05	26,9	111	0,45	11(64)
	Хлеб ржано-пшеничный	76	5,02	0,92	24,38	131,62	-	1(1)
	Итого за обед	816	33,87	31,03	87,22	770,37	18,5	
полдник	Запеканка из творога	110	17,54	12,05	25	247,0	0,24	2(67)
	Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,4	6,7	50,8	0,1	3(89)
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	2,64	93(56)
	Итого за полдник	310	18,57	14,47	43,03	343,35	2,98	
Итого за первый день		1681	66,42	64,37	220,64	1704,77	35,06	

## День четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	6.1	19.0	145.2	0.9	2(41)
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	92.6	90	7(60)
	Бутерброд с сыром	30/16	4.73	6.88	14.56	139	0.07-	3(3)
	Итого за завтрак	446	11.09	13.23	52.23	376.8	90.97	
2-й завтрак	Снежок	180	0.875	0.81	3.5	25.6	0.3	10(63)
обед	Салат из белокочанной капусты	50	0.74	2.54	4.50	43.7	16.22	9(4)
	Суп картофельный с крупой	250	2.68	2.83	17.14	104.75	8.25	4(19)
	Шницель рыбный	80	12.7	9.69	7.7	155.9	2.4	1(38)
	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	-	5(29)
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	9.46	38.89	0.03	2(55)
	Хлеб ржано-пшеничный	76	5.02	0.92	24.38	131.62	-	1(1)
	Итого за обед	806	24.87	21.34	100.86	675.82	24.65	
полдник	Омлет на натуральном молоке	92	11.33	19.27	1.5	167.72	0.21	2(35)
	Булочка домашняя	60	4.75	4.87	32.68	194.4		2(68)
	Компот из сушеных фруктов	200	0.52	0.09	26.9	111	0.45	11(64)
	Итого за полдник	352	16.6	24.23	61.08	473.12	0.66	
Итого за четвёртый день		1784	59.52	60.0	247.43	1571.74	114.68	

## День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша из круп вязкая (пшеничная)	205	10,06	11,34	41,26	307	1,22	2(26)
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	2,64	3(56)
	Бутерброд с маслом	30/5	3,24	7,65	19,39	150	-	5(5)
	Итого за завтрак	440	13,43	19,01	71,98	502,55	3,86	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	46	10	1(53)
обед	Борщ со свежей капусты	250	1,7	4,82	6,68	77	20,04	3(18)
	Птица отварная	55	12,66	8,16	0,22	124,0	-	7(48)
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	37,25	1,1	1(52)
	Каша гречневая рассыпчатая	155	5,06	4,75	26,09	167,38	-	3(27)
	Кисель	200	0,5	0,04	27,24	111,72	1,83	12(65)
	Хлеб ржано-пшеничный	76	5,02	0,92	24,38	131,62	-	1(1)
	Итого за обед	802	25,52	20,79	88,61	685,07	22,97	
полдник	Лапшевник с творогом	150	14,5	9,2	37,1	298,6	0,08	1(73)
	Сок	180	1,8	-	20,2	84,4	4	8(61)
	Итого за полдник	330	16,3	9,2	57,3	383	4,08	
Итого за пятый день		1672	52,28	50,2	207,95	1645,62	41	

## Вторая неделя

### День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Макаронь отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	2(33)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	5(58)
	Итого за завтрак	380	14,02	12,69	46,14	355	1,31	
2-й завтрак	Сок	180	1,8	-	20,2	84,4	4	8(61)
обед	Суп картофельный с горохом с гренками	250/15	9,832,37	8,882,4	26,438,99	185,267,11	11,170,03	9(24) 1(74)
	Рагу овощное с мясом птицы	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	4(45)
	Компот из сушеных фруктов	200	0,52	0,05	26,9	111	0,45	11(64)
	Хлеб ржано-пшеничный	61	3,73	11,51	22,29	207,4	-	1(1)
	Итого за обед	746	18,34	28,81	100,38	695,15	38,44	
полдник	Пирожок с яйцом	90	7,02	5,5	48,49	270,0	-	7(75) 1(76)
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	2,64	3(56)
	Итого за полдник	340	7,15	5,52	59,82	315,55	2,64	
Итого за шестой день		1646	41,31	47,02	226,54	1450,1	45,39	

## День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Суп молочный с крупой	200	6	7,2	18,28	156	1,17	1(40)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	92,6	90	7(60)
	Бутерброд с маслом	30/5	3,24	7,65	19,45	159,5		5(5)
	Итого за завтрак	435	9,85	15,1	56,4	338,1	91,17	
2-й завтрак	сок	180	1,8	-	20,2	84,4	4	8(61)
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0,87	1,29	26,4	107,4	-	
	Итого за 2 завтрак	210	2,67	1,29	46,8	191,8	4	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,72	4,2	5,8	63,5	2,31	9(14)
	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	6,8	7,66	15,3	157,5	7,64	6(21)
	Плов из кур	180	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	9(50)
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,46	38,89	0,03	2(55)
	Хлеб ржано-пшеничный	76	5,02	0,92	24,38	131,62	-	1(1)
	Итого за обед	766	47,41	50,0	83,44	859,39	12,38	
полдник	Каша из круп вязкая (гречневая)	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	2(26)
	Компот из сушеных фруктов	200	0,52	0,9	26,9	111	0,45	11(64)
	Итого за полдник	400	10,58	12,24	68,16	418	1,67	
Итого за седьмой день		1812	70,51	78,63	254,8	1807,29	109,22	



## День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			б	ж	у			
завтрак	Каша из пшена и риса молочная(дружба)	200	4,13	8,64	10,8	181,36	0,45	6(30)
	Какао с молоком	200	4,93	4,22	18,83	133,05	1,93	6(59)
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,54	3,93	28,88	161,0	0,48	2(2)
	Итого за завтрак	450	11,6	16,79	58,51	475,41	2,86	
2-й завтрак	ряженка	180	0,93	0,81	1,36	17,4	0,09	10(63)
	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	4(19)
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	229	1,13	4(45)
	Соус сметанный с луком	30	0,5	1,4	2,2	26,8	0,3	2(87)
	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	90,16	25,74	5(46)
	Компот из сушеных фруктов	200	0,52	0,09	26,9	111	0,45	11(64)
	Хлеб ржано-пшеничный	76	5,02	0,92	24,38	131,62	-	1(1)
	Итого за обед	786	23,09	23,04	96,81	680,08	35,87	
полдник	Булочка школьная	60	5,02	1,92	33,58	172	-	3(69)
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03	2(55)
	Итого за полдник	260	5,09	1,94	44,68	216,44	0,23	
Итого за восьмой день		1676	40,71	42,58	201,36	1389,33	39,05	

## День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Суп молочный с крупой	200	6,0	7,2	18,28	156	1,17	1(40)
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,3	4(57)
	Бутерброд с сыром	30/16	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3(3)
	Итого за завтрак	446	13,69	16,68	48,74	393,88	2,54	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	5	1(53)
обед	Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	1(16)
	Рыба запечённая в омлете	80	12,9	5,9	2,5	108,7	0,1	5(80)
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	37,25	1,1	1(52)
	Пюре картофельное	150	3,4	5,33	20,52	164,7	20,17	6(47)
	Кисель	200	0,5	0,04	27,24	111,72	1,83	12(65)
	Хлеб ржано-пшеничный	76	5,02	0,92	24,38	131,62	-	1(1)
	Итого за обед	826	24,69	19,33	108,9	708,74	11,81	
полдник	Пудинг из творога(Запечённый)	120	15,14	10,76	24,34	254	0,2	1(36)
	Компот из сушеных фруктов	200	0,52	0,09	26,9	111	0,45	11(64)
	Итого за полдник	320	15,66	10,85	51,14	365	0,47	
Итого за девятый день		1672	54,44	47,18	219,08	1513,22	39,99	

## День десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша жидкая молочная (ячневая)	200	7,82	12,83	34,27	286	1,17	1(25)
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,46	38,89	0,03	2(55)
	Бутерброд с маслом	30/5	3,24	7,65	19,39	150	-	5(5)
	Итого за завтрак	435	11,76	20,5	63,12	474,89	1,2	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	46	10	1(53)
обед	Суп картофельный с клецками	250	5,8	7,46	29,08	198,37	0,01	8(23)
	Голубцы ленивые	160	21,71	16,55	15,2	296,5	5,2	3(44)
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	5,02	10(15)
	кисель	200	0,5	0,04	27,24	111,72	1,83	12(65)
	Хлеб ржано-пшеничный	76	5,02	0,92	24,38	131,62	-	1(1)
	Итого за обед	746	34,68	29,26	101,63	805,83	11,88	
полдник	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,19	1(34)
	Булочка с изюмом	60	6,1	4,9	34,8	207,7	-	5(71)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	92,6	90	7(60)
	Итого за полдник	300	11,79	9,75	53,75	363,3	90	
Итого за десятый день		1581	58,0	59,9	228,65	1690,02	149,71	