

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №86

Власюк Л.Н.

2023г.



Примерное меню
для воспитанников МАДОУ ЦРР д/с №86

Возраст: 3-7 лет

Сезон: Осенне – зимний

На основании сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюда и
кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред.
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи принт, 2011-584с.

Примерное меню для воспитанников МАДОУ ЦРР д/с № 86

Возраст 3-7 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	№ технол. карты	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День/неделя: Понедельник-1			ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
_Завтрак							
178	10	Каша ячневая на сгущенном молоке с маслом	200	9,08	9,68	30,38	245,16
392	80	Чай с сахаром	180	3,10	2,60	15,95	101,10
1	1	Батон с маслом	35	7,34	9,29	21,32	198,00
Итого за _Завтрак			415	19,52	21,57	67,65	544,26
_Завтрак 2							
399	85	сок	100	0,50	0,00	10,10	42,67
Итого за _Завтрак 2			100	0,50	0,00	10,10	42,67
Обед							
10	14	салат из зеленого горошка с растительным маслом	80	29,82	51,89	65,51	
82	59	суп вермшелевый с мясом куры	200	6,05	3,55	12,19	119,00
165	67	Гречка отварная с маслом	155	8,55	7,23	41,17	270,51
306	37	Котлета куриная в овощном соусе	105	20,61	22,59	26,07	390,20
398	78	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,00	26,96	107,44
1	1	Хлеб ржаной	43	3,30	0,60	0,60	90,50
Итого за Обед			763	69,37	85,86	172,50	977,65
Ужин 1							
237	73	Запеканка творожная	134	8,55	7,23	41,17	181,02
359	76	соус фруктовый	30	5,08	4,60	0,28	33,60
392	80	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			394	16,20	12,70	68,39	341,39
Ужин 2							
400	86	Молоко	180	3,08	4,00	22,26	89,40
1	1	Батон пшеничный	20	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 2			200	5,53	4,85	39,00	175,17
Всего за Понедельник-1			1872	111,12	124,98	357,64	2081,14
№ рец.	№ технол. карты	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День/неделя: Вторник-1			ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
_Завтрак							
178	10	Каша геркулесовая на молоке, с маслом	200	5,52	4,47	22,40	146,68
397	84	Какао на молоке	180	4,00	3,35	17,57	118,80

1	1	Батон пшеничный с маслом, с сыром	50	2,47	3,45	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			430	11,99	11,27	56,73	369,95
_Завтрак 2							
0	0	яблоко	100	0,90	0,00	18,18	76,00
Итого за _Завтрак 2			100	0,90	0,00	18,18	76,00
Обед							
33	21	салат из свеклы с растительным маслом	80	7,60	6,08	2,37	49,93
71	54	Щи из квашенной капусты с курицей, со сметаной	200	2,04	5,00	14,10	109,75
204	65	Макароны отварные с маслом	155	2,44	3,01	14,10	342,00
9	7	Сосиска отварная в овощном соусе	105	9,31	10,35	7,98	162,00
398	78	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,00	26,96	107,40
1	1	Хлеб ржаной	43	3,30	0,60	0,60	90,50
Итого за Обед			763	25,73	25,04	66,11	861,58
Ужин 1							
10	14	салат овощной с растительным маслом	153	8,55	7,23	41,17	270,51
213	69	яйцо отварное	41	5,08	4,60	0,28	63,00
393	81	чай с лимоном	180	0,12	0,02	11,15	44,00
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			404	16,20	12,70	69,34	463,28
Ужин 2							
401	87	йогурт фруктовый	180	6,00	5,40	10,07	113,33
1	1	батон пшеничный	20	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 2			200	8,45	6,25	26,81	199,10
Всего за Вторник-1			1897	63,27	55,26	237,17	1969,91
№ рец.	№ технол. карты	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День/неделя: Среда-1			ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ ОДЫ	
_Завтрак							
178	10	Каша рисовая на молоке с маслом	200	7,18	5,20	18,83	182,00
395	83	Кофейный напиток на молоке	180	3,10	2,60	14,36	101,10
1	1	Батон с маслом, с сыром	50	7,34	9,29	21,32	198,00
Итого за _Завтрак			430	17,62	17,09	54,51	481,10
_Завтрак 2							
0	0	бананы	100	2,16	1,10	19,02	84,50
Итого за _Завтрак 2			100	2,16	1,10	19,02	84,50
Обед							
0	0	Соленый порционный огурчик	32	9,50	0,00	3,48	0,00
с121	64	Бульон куриный с гренками	200	4,30	2,50	8,36	161,20
336	51	Капуста тушеная с маслом	155	17,51	13,30	29,46	272,00
282	27	Шницель мясной с маслом	79	9,31	10,35	7,98	162,00
398	78	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,00	26,96	107,44
1	1	Хлеб ржаной	35	3,30	0,60	0,60	90,50

Итого за Обед			681	44,96	26,75	76,84	793,14
Ужин 1							
231	71	Сырники творожные	134	12,61	9,47	16,10	225,74
359	76	Соус фруктовый	30	5,08	4,60	0,28	63,00
392	80	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			394	20,26	14,94	43,32	415,51
Ужин 2							
394	82	Чай с молоком	200	5,80	5,00	8,00	106,00
1	1	Батон пшеничный	20	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 2			220	8,25	5,85	24,74	191,77
Всего за Среда-1			1825	93,25	65,73	218,43	1966,02
№ рец.	№ технол. карты	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День/неделя: Четверг-1			ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ ОДЫ	
_Завтрак							
172	9	Кааша пшеничная на молоке с маслом	200	7,44	8,00	36,56	241,60
397	84	Какао на молоке	180	4,00	3,35	17,57	118,80
1	1	Батон с маслом	35	7,34	9,29	21,32	198,00
Итого за _Завтрак			415	18,78	20,64	75,45	558,40
_Завтрак 2							
0	0	Яблоки	100	0,90	0,00	18,18	76,00
Итого за _Завтрак 2			100	0,90	0,00	18,18	76,00
Обед							
20	19	Салат из кавшенной капусты с растительным маслом	80	12,20	5,19	8,44	115,30
74	53	Рассольник с курицей, со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	127,50
304	38	Плов с курицей	225	10,62	10,86	19,40	243,74
398	78	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,00	26,96	107,40
1	1	Хлеб ржаной	43	3,30	0,60	0,60	90,50
Итого за Обед			728	29,34	19,49	69,69	684,44
Ужин 1							
321	50	Картофельное пюре с маслом	155	8,55	7,23	41,17	270,51
9	7	Сосиска отварная	70	5,12	8,88	0,60	103,00
393	81	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			455	16,24	16,98	68,71	500,28
Ужин 2							
400	86	Молоко	180	6,00	5,40	10,07	113,33
467	90	Булочка молочная	80	2,11	2,40	16,66	97,00
Итого за Ужин 2			260	8,11	7,80	26,73	210,33
Всего за Четверг-1			1958	73,37	64,91	258,76	2029,45

№ рец.	№ технол. карты	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День/неделя: Пятница-1			ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
_Завтрак							
179	11	Каша манная на молоке, с маслом	200	6,76	10,42	25,86	229,94
395	83	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00
1	1	Батон с маслом	35	2,49	2,91	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			415	12,10	15,74	56,98	425,41
_Завтрак 2							
399	85	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,67
Итого за _Завтрак 2			100	0,50	0,00	10,10	42,67
Обед							
58	56	Борщ со свеклой на мясном бульоне, со сметаной	200	9,25	4,45	15,57	160,05
298	24	Голубцы ленивые с мясом, со сметаной	241	27,13	24,56	18,77	370,00
398	78	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,00	26,96	107,44
1	1	Хлеб ржаной	43	3,30	0,60	0,60	90,50
Итого за Обед			664	40,72	29,61	61,90	727,99
Ужин 1							
204	65	Макароны отварные с маслом	155	17,69	13,87	19,01	271,70
256	46	Котлета рыбная с маслом	78	5,12	8,88	6,00	103,00
392	80	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			463	25,38	23,62	51,95	501,47
Ужин 2							
401	87	Ацидофильный напиток	180	0,42	0,09	16,68	56,67
1	1	Батон пшеничный	20	0,20	0,00	23,90	97,80
Итого за Ужин 2			200	0,62	0,09	40,58	154,47
Всего за Пятница-1			1842	79,32	69,06	221,51	1852,01
№ рец.	№ технол. карты	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День/неделя: Понедельник-2			ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
_Завтрак							
178	10.январь	Каша пшенная на сгущенном молоке, с маслом	200	7,44	8,00	36,56	241,60
392	80	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00
1	1	Батон с маслом	35	2,47	3,45	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			415	10,03	11,47	63,52	387,07
_Завтрак 2							
399	85	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,67
Итого за _Завтрак 2			100	0,50	0,00	10,10	42,67
Обед							

10	15	Салат из кукурузы консервированной, с растительным маслом	80	28,83	61,81	80,41	0,00
80	57	Суп рисовый с курицей	200	9,35	4,87	14,65	172,28
204	65	Макароны отварные с маслом	155	9,00	10,04	11,40	272,20
306	37	Котлета куриная в овощном соусе	105	20,61	22,59	26,07	390,20
398	78	Компот из сухофруктов	180	1,03	0,00	26,96	107,44
1	1	Хлеб ржаной	43	3,30	0,60	0,60	90,50
Итого за Обед			763	72,12	99,91	160,09	1032,62
Ужин 1							
235	72	Пудинг творожный	134	3,25	4,00	18,80	147,60
359	76	Соус фруктовый	30	5,08	4,60	0,28	63,00
392	80	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			394	10,90	9,47	46,02	337,37
Ужин 2							
400	86	Молоко	180	3,08	4,00	22,26	89,90
1	1	Батон пшеничный	20	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 2			200	5,53	4,85	39,00	175,67
Всего за Понедельник-2			1872	99,08	125,70	318,73	1975,40
№ рец.	№ технол. карты	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День/неделя: Вторник-2			ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ ОДЫ	
_Завтрак							
178	10	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	7,44	8,00	36,56	241,60
395	83	Кофейный напиток на молоке	180	0,12	0,02	10,20	41,00
1	1	Батон с маслом	35	2,47	3,45	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			415	7,44	7,44	63,52	387,07
_Завтрак 2							
0	0	Яблоко	100	0,90	0,00	18,18	76,00
Итого за _Завтрак 2			100	0,90	0,00	18,18	76,00
Обед							
33	21	Салат из свеклы с растительным маслом	80	7,60	6,08	2,37	0,00
67	52	Щи из свежей капусты с курицей, со сметаной	200	2,04	5,00	14,10	109,75
165	67	Гречка отварная с маслом	155	2,44	3,01	14,10	150,70
282	27	Биток мясной в овощном соусе	105	15,74	10,60	9,46	273,50
398	78	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,00	26,96	107,44
1	1	Хлеб ржаной	43	3,30	0,60	0,90	90,50
Итого за Обед			763	32,16	25,29	67,89	731,89
Ужин 1							
320	51	Гроховое пюре с маслом	155	22,32	17,51	16,97	304,00
9	7	Сосиска отварная	75	5,12	8,88	0,60	103,00

393	81	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			460	30,01	27,26	44,51	533,77
Ужин 2							
401	87	Ряженка	180	6,00	5,40	10,07	113,33
0	0	Печенье	40	5,45	9,85	34,74	95,77
Итого за Ужин 2			220	11,45	15,25	44,81	209,10
Всего за Вторник-2			1958	81,96	75,24	238,91	1937,83
№ рец.	№ технол. карты	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День/неделя: Среда-2			ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
_Завтрак							
179	11	Каша манная на молоке с маслом	200	7,18	6,51	23,54	182,00
397	84	Какао на молоке	180	3,10	2,60	14,36	101,10
1	1	Батон с маслом	35	2,47	3,45	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			415	12,75	12,56	54,66	387,57
_Завтрак 2							
0	0	Банан	100	2,16	1,10	19,02	84,50
Итого за _Завтрак 2			100	2,16	1,10	19,02	84,50
Обед							
0	0	Соленый порционный огурчик	32	9,50	0,00	3,48	0,00
87	62	Суп рыбный со сметаной	200	8,32	6,35	8,05	106,95
276	40	Картофель по домашнему с курицей	230	7,03	6,94	28,39	204,00
398	78	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,00	26,96	107,44
1	1	Хлеб ржаной	43	3,30	0,60	0,60	90,50
Итого за Обед			685	29,19	13,89	67,48	508,89
Ужин 1							
10	14	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	100	14,25	60,89	83,60	231,00
215	70	Омлет натуральный с маслом	105	54,12	64,20	22,40	224,50
392	80	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			435	70,94	125,96	132,94	582,27
Ужин 2							
394	82	Чай с молоком	180	3,08	4,00	22,26	89,40
1	1	Батон пшеничный	20	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 2			200	5,53	4,85	39,00	175,17
Всего за Среда-2			1835	120,57	158,36	313,10	1738,40
№ рец.	№ технол. карты	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День/неделя: Четверг-2			ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
_Завтрак							

174	13	Суп молочный гречневый с маслом	200	7,49	11,27	39,35	289,00
394	82	Чай с молоком	180	4,00	3,35	17,57	118,80
1	1	Батон с маслом	35	2,47	3,45	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			415	13,96	18,07	73,68	512,27
_Завтрак 2							
0	0	Яблоко	100	0,90	0,00	18,18	76,00
Итого за _Завтрак 2			100	0,90	0,00	18,18	76,00
Обед							
20	19	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	80	12,20	5,19	8,44	0,00
58	56	Борщ со свеклой , скурицей, со сметаной	200	6,05	3,55	12,19	119,00
321	50	Картофельное пюре с маслом	155	10,42	20,08	12,22	298,50
300	34	Кура отварная, порционная	75	11,94	8,64	20,88	209,00
398	78	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,00	26,96	107,44
1	1	Хлеб ржаной	43	3,30	0,60	0,60	90,50
Итого за Обед			733	44,95	38,06	81,29	824,44
Ужин 1							
206	66	Макароны отварные с маслом, с сыром	175	8,55	7,23	41,17	270,51
393	81	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
0	0	0					
Итого за Ужин 1			405	11,12	8,10	68,11	397,28
Ужин 2							
400	86	Молоко	180	3,08	4,00	22,26	89,40
1	1	Батон с повидлом	40	14,10	12,30	32,00	116,50
Итого за Ужин 2			220	17,18	16,30	54,26	205,90
Всего за Четверг-2			1873	88,11	80,53	295,52	2015,89
№ рец.	№ технол. карты	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День/неделя: Пятница-2			ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ ОДЫ	
_Завтрак							
172	9	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	7,76	10,00	43,52	296,00
395	83	Кофейный напиток на молоке	180	3,10	2,60	15,95	101,10
1	1	Батон с маслом	35	2,47	3,45	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			415	13,33	16,05	76,23	501,57
_Завтрак 2							
399	85	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,67
Итого за _Завтрак 2			100	0,50	0,00	10,10	42,67
Обед							
0	0	Соленый порционный огурчик	32	9,50	0,00	3,48	0,00
81	58	Суп гороховый с курицей	200	1,99	5,11	16,92	121,75
316	68	Рис отварной с маслом	155	8,68	5,07	16,08	296,50

282	27	Котлета мясная с маслом	80	5,12	8,88	20,60	103,00
349	74	Соус овощной	30	3,31	0,56	0,75	87,04
398	78	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,00	26,96	107,40
1	1	Хлеб ржаной	43	3,30	0,60	0,60	90,50
Итого за Обед			720	32,94	20,22	85,39	806,19
Ужин 1							
238	73	Запеканка творожная с морковкой	134	8,55	7,23	41,17	181,02
359	76	Соус фруктовый	30	23,20	29,50	34,20	33,60
392	80	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00
1	1	Батон пшеничный	30	1,45	0,43	8,96	48,25
Итого за Ужин 1			394	33,32	37,18	94,53	303,87
Ужин 2							
401	87	Кефир	180	3,08	4,00	22,26	89,40
1	1	Батон пшеничный	20	1,83	0,63	12,55	64,32
Итого за Ужин 2			200	4,91	4,63	34,81	153,72
Всего за Пятница-2			1829	85,00	78,08	301,06	1808,02