

СОГЛАСОВАНО

медицинская сестра  
МБДОУ «Детский сад №58»  
Колтушкина И.А. Полунина  
« 3 » июль 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ МБДОУ «Детский сад № 58»  
№ 113/01 от « 3 июля » 2024г.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ (весенне-летнее)

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида №58»  
(для детей до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<b>1 ДЕНЬ</b>								
<b>Неделя I</b>								
<u>Завтрак</u> <u>(365гр.)</u>	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	150	3,72	5,77	25,97	150,7	№61	2013
	Какао на сгущенном молоке	180	4,2	2,032	12,7	76,6	№8	2006
	Печенье с повидлом	30	2,16	6	13,44	115,68	№84	
		5	0	0	6,5	3,25		
<u>2 завтрак</u> <u>(100 гр.)</u>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017
	Суп вермишелевый с картофелем и мясом мяса	180	3,407	5,56	18,044	134,79	№26	2014
<u>Обед</u> <u>(510гр.)</u>	Овощное рагу с мясом	120	14,4	10,8	20,4	179,3	№85	2008г.
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011
<u>Уплотненный полдник</u> <u>(335гр.)</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	№21	
	Макаронны с сыром и маслом	120	6,34	8,01	25,74	184,41	№43	2011
	Кисель плодово-ягодный	180	0,255	0,054	19,59	77,17	№14	2013
	Булка с маслом	30/5	2,28	0,24	14,76	70,35	№21	
<b>ИТОГО</b>			<b>39,5</b>	<b>43,1</b>	<b>192,664</b>	<b>1189,14</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>								
<u>Завтрак</u> <u>(365гр.)</u>	Каша пшеничная молочная	150	4,9	6,57	26,44	184,6	№59	2011
	Кофейный напиток	180	1,5	0,6	7,0	40,1	№4	2011
<u>2 завтрак</u>	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2,33	4,39	14,81	107,85	№23	2015
	Сок фруктовый / фрукты	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15	2017

<u>(100 гр.)</u>	(банан, яблоко, апельсин, груша)									№16 №17 №18		
<u>Обед</u> <u>(540гр.)</u>	Свежий огурец	30	0,3	0	1,0	5,6				№28	2016	
	Суп крестьянский (с перловой крупой) с куриным мясом	180	1,68	4,6	9,16	89,386					2012	
	Рыбное суфле	120	26,08	16,36	7,744	246,38				№41	2012	
	Компот яблочный	180	1,4	0,08	26,2	99,9				№11	2012	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24				№21		
<u>Уплотненный полдник</u> <u>(240/260гр.)</u>	Пирожок с повидлом (мармеладом)	80	4,68	1,8	54,27	251,73				№87	2010	
	Кисломолочный напиток (ацидолакт) / Чай сладкий	160	4,6	4	6,2	136,00						
	<b>ИТОГО</b>	180	1,08	0,081	16,2	71,64				№1	2011	
			<b>49,95/</b>	<b>38,86/</b>	<b>172,9/</b>	<b>1258,8/</b>						
			<b>46,43</b>	<b>34,9</b>	<b>182,9</b>	<b>1194,4</b>						
			<b>3 ДЕНЬ</b>									
<u>Завтрак</u> <u>(365гр.)</u>	Омлет	120	10,56	18,96	2,136	221,64				№50	2014	
	Зеленый горошек (консервированная кукуруза)	30	0,93	0,06	1,95	12,06				№57	2016	
	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	13,5	55,1				№2	2011	
	Булка с сыром	30	2,28	0,24	14,76	70,35				№21		
		5	1,3	1,4	0	17,2				№25		
<u>2 завтрак</u> <u>(100гр.)</u>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00				№15 №16 №17	2017	
<u>Обед</u> <u>(540гр.)</u>	Весенний салат (огурец, помидор)	30	0,324	1,845	1,038	22,125				№20	2011	
	Свекольник с куриным мясом	180	2,71	8,571	13,534	150,46				№27	2011	
	Плов с курицей	120	11,16	8,1	23,58	197,00				№45	2004	
	Компот яблочный с лимоном	180	0	0	45,46	70,11				№12	2012	



<b>Обед</b> <b>(600 гр.)</b>	апельсин, груша)							№17	
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	0,3	2,1	1,335	26,625	№75	2002	
	Щи из свежей капусты с куриным мясом	180	4,53	4,24	6,79	84,28	№30	2017	
	Гречка с маслом	120	4,76	4,35	20,86	141,56	№39	2014	
	Печень по-строгоновски	60	8,2	5,9	4,41	104,71	№82	2013	
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	№21		
	Куриное суфле	120	17,44	21,3	4,32	278,4	№80	2013	
	Чай сладкий	180	1,08	0,081	16,2	71,64	№1	2011	
	Булка с маслом	30/5	2,28	0,24	14,76	70,35	№21		
		0,05	4,15	0,05	37,5	№24			
<b>ИТОГО</b>			<b>50,76</b>	<b>53,04</b>	<b>163,065</b>	<b>1301,21</b>			

**6 ДЕНЬ**

<b>Неделя II</b>	<b>Завтрак</b> <b>(360 гр.)</b>	Кулеш гречневый со сгущенным молоком	150	6,24	9,815	34,61	266,79	№65	2015
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	5,4	9,00	19,6	135,00	№6	2014
		Печенье (зефир, вафля)	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№22	
		Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017
		Суп пшенный с рыбными консервами (сайра)	180	7,326	2,9	11,988	108,612	№35	2011
		Макаронник с мясом	120	13,9	11,6	19,81	252,68	№86	2016
		Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	№21	
		Омлет	120	10,56	18,96	2,136	221,64	№50	2014
		Чай сладкий	180	1,08	0,081	16,2	71,64	№1	2011

<u>(335 гр.)</u>	Булка с маслом	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№21
		5	0,05	4,15	0,05	37,5	№72
<b>ИТОГО</b>			<b>51,79</b>	<b>57,446</b>	<b>169,38</b>	<b>1342,71</b>	
<b>7 ДЕНЬ</b>							
<u>Завтрак</u> <u>(360 гр.)</u>	Каша рисовая молочная	150	7,69	8,0	64,84	350,02	№62
	Какао с молоком	180	6,3	5,2	31,00	185,00	№7
<u>2 завтрак</u> <u>(100гр.)</u>	Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№21
	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17
<u>Обед</u> <u>(600гр.)</u>	Свежий огурец /	30	0,3/	0/	1/	5,6/	№18
	(помидор) /	30	0,24	0,08	1,68	4,2	№19
	Салат витаминный	30	0,56	2,43	3,6	34,96	№88
<u>У плотненный</u> <u>полдник</u> <u>(240 гр.)</u>	Суп картофельный с клецками и куриным мясом	180	4,78	4,09	17,91	123,83	№32
	Гороховое пюре	120	10,2	3,6	25,6	168,5	№38
<u>ИТОГО</u>	Котлета куриная	60	8,892	9,258	8,064	142,998	№53
	Компот с изюмом	180	0,43	0	21,42	81,00	№13
<u>ИТОГО</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	№21
	Расстегай с творогом	80	10,3	12	37,344	301,16	№47
<u>ИТОГО</u>	Кисломолочный напиток (ацидолакт)	160	4,6	4	6,2	136,00	
	<b>ИТОГО</b>		<b>58,51</b>	<b>49,28</b>	<b>250,86</b>	<b>1691,1</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<u>Завтрак</u> <u>(365 гр.)</u>	Каша пшеничная молочная	150	4,9	6,57	26,44	184,6	№59
	Кофейный напиток	180	1,5	0,6	7	40,1	№4
<u>2 завтрак</u> <u>(100гр.)</u>	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2,33	4,39	14,81	107,85	№23
	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17
<u>Обед</u> <u>(600гр.)</u>	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,222	3,624	5,708	36,207	№66

	Суп полевой с куриным мясом	180	7,69	11,85	31,806	218,799	№31	2011	
	Картофельное пюре с маслом	120	3,004	4,32	25,42	164,4	№77	2017	
	Рыбная котлета	60	12,01	2,82	5,98	81	№55	2017	
	Компот яблочный с лимоном	180	0	0	45,46	70,11	№12	2012	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	№21		
	Макаронны с сыром	120	6,34	8,01	25,74	184,41	№43	2011	
	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	13,5	55,1	№2	2011	
	Печенье (зефир, вафля)	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№22		
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,76</b>	<b>42,88</b>	<b>236,74</b>	<b>1310,2</b>			
	<b>9 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак</b> <b>(370гр.)</b>	Молочная вермишель	150	3,5	2,6	32,6	166,5	№63	2016	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,9	4,491	20,43	126,693	№5	2011	
	Батон с повидлом	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№21		
		10	0	0	6,5	25			
<b>2 завтрак</b> <b>(100гр.)</b>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017	
<b>Обед</b> <b>(600гр.)</b>	Весенний салат (огурец, помидор)	30	0,324	1,845	1,038	22,125	№20	2011	
	Борщ с куриным мясом	180	8,5	7,2	7,4	131	№34	2017	
	Рис со сливочным маслом	120	3,52	5,203	35,2	201,7	№37	2014	
	Гуляш из курицы	60	7,9	5,6	1,626	88,54	№52	2010	
	Компот яблочный	180	1,4	0,08	26,2	99,9	№11	2012	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	№21		
	Сырники со сметаной (сгущенкой)	80	17,2	10,24	20,57	249,36	№89	2010	
		15	0,375	3,0	0,51	30,9	№58	2011	
<b>Уплотненный полдник</b> <b>(245гр.)</b>	Кисель плодово-ягодный	150	0,38	0,075	29,39	115,76	№14	2013	
	<b>ИТОГО</b>		<b>52,76</b>	<b>41,034</b>	<b>216,34</b>	<b>1425,1</b>			

**10 ДЕНЬ**

<b>Завтрак</b> <b>(365гр.)</b>	Каша манная молочная	150	4,5	8,1	23	183	№60	2016
	Какао с молоком	180	6,3	5,2	31,00	185,00	№7	2016
	Булка с сыром	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№21	
		5	2,6	2,8	0	34,4	№25	
<b>2 завтрак</b> <b>(100гр.)</b>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017
	Салат «Летний»	30	1,3	2,3	10,1	30,3	№81	
<b>Обед</b> <b>(540гр.)</b>	Рассольник с куриным мясом	180	6,3	16,18	18,68	145,9	№33	2011
	Тушеная капуста с куриным мясом/ Макаронны со сливочным маслом	120	11,432	9,368	11,316	180,8	№74 /	2011
	Куриные биточки	70	8,892	9,258	8,064	142,998	№54	2017
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	№21	
<b>Уплотненный</b> <b>полдник</b> <b>(340гр.)</b>	Гречневая каша с маслом и сахаром	130	5,9	3,326	32,5	171,6	№51	2017
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	22,32	105,36	№9	2014
	Вафля (печенье, зефир)	30	1,7	6,6	19,8	147	№22	
<b>ИТОГО</b>			<b>45,6</b>	<b>54,814</b>	<b>218,95</b>	<b>1412,1</b>		