

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ МБДОУ «Детский сад № 58»  
№ 13/01 от « 3 мая » 2024г.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ (весенне-летнее)

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида №58»  
(для детей с 3-х лет до 7 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>(435гр.)</u>	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	200	4,65	7,21	32,5	188,4	№61	2013
	Какао на сгущенном молоке	200	5,04	3,44	16,24	91,92	№8	2006
<u>2 завтрак</u> <u>(100 гр.)</u>	Печенье с повидлом	30	2,16	6	13,44	115,68	№84	
	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	5	0	0	6,5	3,25		
<u>Обед</u> <u>(570гр.)</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	200	4,757	6,84	20,134	134,79	№26	2014
<u>Уплотненный полдник</u> <u>(375гр.)</u>	Овощное рагу с мясом	130	11,3	11,7	22,1	194,28	№85	2008г.
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011
<u>Уплотненный полдник</u> <u>(375гр.)</u>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	№21	
	Макаронны с сыром и маслом	130	6,86	11,4	28,95	199,83	№43	2011
<u>Итого</u>	Кисель плодово-ягодный	200	0,255	0,05	19,59	77,17	№14	2013
	Булка с маслом	40/5	3,04	0,32	19,68	93,8	№21	
			41,44	51,69	204,63	1313,09		
<b>2 ДЕНЬ</b>								
<u>Завтрак</u> <u>(445гр.)</u>	Каша рисовая молочная	200	8,68	12,6	74,94	395,6	№59	2011
	Кофейный напиток	200	1,6	0,67	7,78	44,6	№4	2011
	Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3,09	4,47	19,73	131,3	№23	2015

<u>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
	Свежий огурец	40	0,4	0	1,25	7	№18	2016
<u>Обед</u> <u>(610гр.)</u>	Суп крестьянский (с перловой крупой) с куриным мясом	200	2,1	5,76	11,45	111,74	№28	2012
	Рыбное суфле	130	28,91	17,72	13,094	282,5	№41	2012
	Компот яблочный	200	1,6	0,1	29,1	111,00	№11	2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	№21	
<u>Уплотненный полдник</u> <u>(260/280гр.)</u>	Пирожок с повидлом (мармеладом)	80	4,68	1,8	54,27	251,73	№87	2010
	Кисломолочный напиток (ацидолакт) / Чай сладкий	180	5,18	4,5	6,98	153,00		
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>2,96</b>	<b>2,6</b>	<b>15,9</b>	<b>98,9</b>	<b>№1</b>	<b>2011</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>62,34</b>	<b>50,8</b>	<b>257,95</b>	<b>1701,69</b>			
<b>3 ДЕНЬ</b>								
<u>Завтрак</u> <u>(415гр.)</u>	Омлет	130	11,44	20,54	2,314	240,11	№50	2014
	Зеленый горошек (консервированная кукуруза)	40	1,55	0,1	3,25	20,1	№57	2016
<u>2 завтрак</u> <u>(100гр.)</u>	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15,0	61,2	№2	2011
	Булка с сыром	40	3,04	0,32	19,68	93,8	№21	
		5	1,3	1,4	0	17,2	№25	
<u>Обед</u> <u>(610гр.)</u>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017
	Весенний салат (огурец, помидор)	40	0,54	3,075	1,73	36,88	№20	2011
	Свекольник с куриным мясом	200	3,054	9,52	13,542	167,18	№27	2011
	Плов с курицей	130	11,8	8,8	21,9	313,5	№45	2004
	Компот яблочный с лимоном	200	0	0	50,51	77,9	№12	2012

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	№21
<u>Уплотненный</u>	Молочная вермишель	200	4,6	3,4	43,4	222,00	№63
<u>полдник</u>	Какао с молоком	200	7	5,8	34,4	205,6	№7
<u>(430гр.)</u>	Печенье (зефир, вафля)	30	2,16	6	13,44	115,68	№22
	<b>ИТОГО</b>		<b>49,624</b>	<b>59,54</b>	<b>239,4</b>	<b>1685,5</b>	
	<b>4 ДЕНЬ</b>						
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная	200	6	10,8	30,6	244	№60
<u>(445 гр.)</u>	Кофейный напиток с молоком	200	5,49	4,99	22,7	140,77	№5
	Багон с повидлом	40	3,04	0,32	19,68	93,8	№21
		5	0	0	6,5	25	
<u>2 завтрак</u>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17
<u>(100гр.)</u>	Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	0,7112	2,864	5,576	51,52	№67
<u>Обед</u>	Суп гороховый с куриным мясом	200	17,85	15,00	50,375	318,375	№29
<u>(610 гр.)</u>	Картофель тушеный с курицей	130	10,4	10,1	10,5	175,1	№44
	Компот с изюмом	200	0,48	0	55,8	90	№13
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	№21
<u>Уплотненный</u>	Творожная запеканка со сметанной	150	26,31	18,1	25,73	370,5	№48
<u>полдник</u>	Напиток из шиповника	20	0,5	4,0	0,68	41,2	№58
<u>(370гр.)</u>		200	0,67	0,27	24,8	117,1	№9
	<b>ИТОГО</b>		<b>73,9</b>	<b>66,9</b>	<b>273,1</b>	<b>1764,61</b>	
	<b>5 ДЕНЬ</b>						
<u>Завтрак</u>	Каша «Дружба» молочная	200	6,0	10,18	39,7	223,16	№64
<u>(430гр.)</u>	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	89	№3
	Печенье (зефир, вафля)	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№22

<u>1 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>(670 гр.)</u>	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	200	5,032	4,712	7,544	93,64	№30	2017
	<u>Уплотненный</u> <u>полдник</u> <u>(375 гр.)</u>	Гречка с маслом	130	5,35	5,5	27,96	155,63	№39	2014
		Печень по-строгановски	70	9,6	6,9	5,145	122,2	№82	2013
		Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011
		Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	№21	
		Куриное суфле	130	18,9	23,1	4,68	301,6	№80	2013
		Чай сладкий	200	2,96	2,6	15,9	98,9	№1	2011
		Булка с маслом		40/5	3,04	0,32	19,68	93,8	№21
				0,05	4,15	0,05	37,5	№24	
<b>ИТОГО</b>			<b>59,142</b>	<b>62,9</b>	<b>188,124</b>	<b>1471,98</b>			
<b>6 ДЕНЬ</b>									
<u>Неделя II</u>									
<u>Завтрак</u> <u>(430 гр.)</u>	Кулеш гречневый со сгущенным молоком	200	8,32	13,09	78,61	455,72	№65	2015	
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	6	10	21,8	150	№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	
<u>Обед</u> <u>(570гр.)</u>	Суп пшеничный с рыбными консервами (сайра)	200	8,14	3,2	13,32	120,68	№35	2011	
	Макаронник с мясом	130	15,1	12,6	21,5	273,74	№86	2016	
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	№21		

<u>Уплотненный полдник (375гр.)</u>	Омлет	130	11,44	20,54	2,314	240,11	№50	2014	
	Чай сладкий	200	2,96	2,6	15,9	98,9	№1	2011	
	Булка с маслом	40	3,04	0,32	19,68	93,8	№21		
		5	0,05	4,15	0,05	37,5	№72		
<u>ИТОГО</u>			<b>60</b>	<b>67,2</b>	<b>223,404</b>	<b>1700,2</b>			
<b>7 ДЕНЬ</b>									
<u>Завтрак (440гр.)</u>	Каша рисовая молочная	200	8,68	12,6	74,94	395,6	№62	2013	
	Какао с молоком	200	7	5,8	34,4	205,6	№7	2016	
<u>2 завтрак (100гр.)</u>	Булка	40	3,04	0,32	19,68	93,8	№21		
	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017	
	Свежий огурец / (помидор) / Салат витаминный	40	0,4/ 0,3 0,84	0/ 0,1 3,64	1,25/ 2,1 5,41	7/ 7,0 52,44	№18 №19 №88		
<u>Обед (680гр.)</u>	Суп картофельный с клецками и куриным мясом	200	5,312	4,544	19,9	137,584	№32	2011	
	Гороховое пюре	130	11,1	3,9	27,8	182,5	№38	2011	
<u>Уплотненный полдник (260 гр.)</u>	Котлета куриная	70	10,374	10,801	9,408	166,831	№53	2017	
	Компот с изюмом	200	0,48	0	55,8	90	№13	2014	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	№21		
	Расстегай с творогом	80	10,3	12	37,344	301,16	№47	2013	
<u>ИТОГО</u>	Кисломолочный напиток (ацидолакт)	180	5,18	4,5	6,98	153,00			
			<b>64,7</b>	<b>58,6</b>	<b>311,8</b>	<b>1875,8</b>			
<b>8 ДЕНЬ</b>									
<u>Завтрак (445 гр.)</u>	Каша пшеничная молочная	200	6,41	7,72	31,5	200,17	№59	2011	
	Кофейный напиток	200	1,6	0,67	7,78	44,6	№4	2011	
	Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3,09	4,47	19,73	131,3	№23	2015	

<u>Завтрак</u> (100гр.)	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017	
	<u>Обед</u> (680гр.)	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,7	6,04	9,51	60,35	№66	2014
		Суп полевой с куриным мясом	200	8,54	13,17	35,34	243,11	№31	2011
		Картофельное пюре с маслом	130	3,255	4,68	27,54	178,1	№77	2017
	<u>Уплотненный полдник</u> (360гр.)	Рыбная котлета	70	9,345	3,29	6,97	94,5	№55	2017
		Компот яблочный с лимоном	200	0	0	50,51	77,9	№12	2012
		Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	№21	
		Макароны с сыром	130	6,86	11,4	28,95	199,83	№43	2011
		Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15,0	61,2	№2	2011
		Печенье (зефир, вафля)	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№22	
<b>ИТОГО</b>			<b>44,86</b>	<b>52,14</b>	<b>267,71</b>	<b>1458,65</b>			
<b>9 ДЕНЬ</b>									
<u>Завтрак</u> (450гр.)	Молочная вермишель	200	4,6	3,4	43,4	222,00	№63	2016	
	Кофейный напиток с молоком	200	6	10	21,8	150	№5	2011	
	Батон с повидлом	40	3,04	0,32	19,68	93,8	№21		
<u>Завтрак</u> (100гр.)	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	5	0	0	6,5	25,0			
		100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017	
	Весенний салат (огурец, помидор)	40	0,54	3,075	1,73	36,88	№20	2011	
	Борщ с куриным мясом	200	9,4	8	8,2	145,6	№34	2017	
<u>Обед</u> (680гр.)	Рис со сливочным маслом	130	3,82	5,64	38,14	218,514	№37	2014	
	Гуляш из курицы	70	9,212	6,53	1,9	103,3	№52	2010	
	Компот яблочный	200	1,6	0,1	29,1	111	№11	2012	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	№21		

<u>Уплотненный полдник (300гр.)</u>	Сырники со сметаной (сгущенкой)	80	17,2	10,24	20,57	249,36	№89	2010	
		20	0,5	4,0	0,68	41,2	№58	2011	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,51	0,1	39,18	154,34	№14	2013	
<b>ИТОГО</b>			<b>58,902</b>	<b>51,87</b>	<b>251</b>	<b>1648,23</b>			
<b>10 ДЕНЬ</b>									
<u>Завтрак (445гр.)</u>	Каша манная молочная	200	6	10,8	30,6	244	№60	2016	
	Какао с молоком	200	7	5,8	34,4	205,6	№7	2016	
	Булка с сыром	40	3,04	0,32	19,68	93,8	№21		
		5	2,6	2,8	0	34,4	№25		
<u>2 завтрак (100гр.)</u>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017	
	Салат «Летний»	40	2,2	3,9	16,8	50,5	№81		
<u>Обед (680гр.)</u>	Рассольник с куриным мясом	200	7,0	10,175	37,85	182,375	№33	2011	
	Тушеная капуста с куриным мясом/	130	12,38	10,15	12,259	195,87	№74	2011	
	Макаронны со сливочным маслом	130	4,9	6,96	36,9	222,4	/ №36	2017	
	Куриные биточки	70	10,374	10,801	9,408	166,831	№54	2017	
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	№21		
<u>Уплотненный полдник (380гр.)</u>	Гречневая каша с маслом и сахаром	150	6,8	3,5	37,5	277,00	№51	2017	
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	24,8	117,1	№9	2014	
	Вафля (печенье, зефир)	30	1,7	6,6	19,8	147	№22		
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,95</b>	<b>62,4</b>	<b>303,21</b>	<b>1900,4</b>			