

СОГЛАСОВАНО

медицинская сестра
МБДОУ «Детский сад №58»

И.А. Полунина
01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБДОУ «Детский сад № 58»
№ 38/12/Д от «01» сентября 2023г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимнее)

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 ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
1 ДЕНЬ								
<u>Завтрак</u> <u>(335гр.)</u>	Макароны с сыром и маслом	120	6,34	8,01	25,74	184,41	№43	2011
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	5,4	9,00	19,6	135,00	№6	2014
	Булка с маслом	30/5	2,28	0,24	14,76	70,35	№21	
0,05			4,15	0,05	37,5	№24		
<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
<u>Обед</u> <u>(570гр.)</u>	Суп пшеничный с рыбными консервами (сайра)	180	7,326	2,9	11,988	108,612	№35	2011
	Гречка с маслом	120	4,76	4,35	20,86	141,56	№39	2014
	Гуляш с мясом	60	11,16	8,63	5,33	137,335	№40	2014
	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	
<u>Уплотненный полдник</u> <u>(360гр.)</u>	Каша рисовая молочная	150	7,69	8,0	64,84	350,02	№62	2013
	Чай сладкий	180	1,08	0,081	16,2	71,64	№1	2011
	Печенье (зефир, вафля, пастила)	30	2,16	6	13,44	115,68	№22	
<u>ИТОГО</u>			50,916	51,821	228,278	1511,50		
2 ДЕНЬ								
<u>Завтрак</u> <u>(360 гр.)</u>	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	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№21	
<u>2 завтрак</u> <u>(100гр.)</u>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко,	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16	2017

	апельсин, груша)						№17	
<u>Обед</u> <u>(600 гр.)</u>	Суп картофельный с клецками и куриным мясом	180	4,78	4,09	17,91	123,83	№32	2011
	Гороховое пюре	120	10,2	3,6	25,6	168,5	№38	2011
	Котлета куриная	60	8,892	9,258	8,064	142,998	№53	2017
	Свежий помидор	30	0,24	0,08	1,68	4,2	№19	2016
	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	
<u>Уплотненный</u> <u>полдник</u> <u>(240гр.)</u>	Расстегай с творогом	80	10,3	12	37,344	301,16	№47	2013
	Кисломолочный напиток (ацидолакт)	160	4,6	4	6,2	136,00		
<u>ИТОГО</u>			54,572	47,028	231,14	1483,3		
3 ДЕНЬ								
<u>Завтрак</u> <u>(375гр.)</u>	Омлет	120	10,56	18,96	2,136	221,64	№50	2014
	Зеленый горошек (консервированная кукуруза)	40	1,24	0,08	2,3	16,08	№57	2016
	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	13,5	55,1	№2	2011
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2,33	4,39	14,81	107,85	№23	2015
<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>	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
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	30	0,5334	2,69	4,182	38,64	№67	2013
	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</u>	Молочная вермишель	150	3,5	2,6	32,6	166,5	№63	2016

<u>полдник</u> <u>(360гр.)</u>	Кисель из плодово-ягодных экстрактов	180	0,46	0,09	35,27	138,91	№14	2013
	Печенье (зефир, вафля, пастила)	30	2,16	6	13,44	115,68	№22	
<u>ИТОГО</u>			38,53	51,92	201,98	1403,05		
4 ДЕНЬ								
<u>Завтрак</u> <u>(370 гр.)</u>	Каша пшеничная молочная	150	4,9	6,57	26,44	184,6	№59	2011
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№3	2011
	Булка с сыром	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№21	
		10	2,6	2,8	0	34,4	№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>(600 гр.)</u>	Щи из свежей капусты с куриным мясом	180	4,53	4,24	6,79	84,28	№30	2017
	Макаронны со сливочным маслом	120	4,5	5,5	34,1	205,3	№36	2017
	Гуляш из курицы	60	7,9	5,6	1,626	88,54	№52	2010
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,222	3,624	5,708	36,207	№66	2014
	Компот с изюмом	180	0,43	0	21,42	81,00	№13	2014
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	№21	
<u>Уплотненный полдник</u> <u>(320 гр.)</u>	Творожная запеканка со сметаной	120	21,048	14,46	20,58	296,4	№68	2011
		20	0,5	4,0	0,68	41,2	№58	2011
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	22,32	105,36	№9	2014
<u>ИТОГО</u>			53,7	50,13	188,76	1413,9		
5 ДЕНЬ								
<u>Завтрак</u> <u>(370 гр.)</u>	Кулеш гречневый с молоком	150	5,24	7,8	18,8	166,8	№69	2006
	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		

<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>(600 гр.)</u>	Суп гороховый с куриным мясом	180	14,3	12	40,3	254,7	№29	2010
	Рис со сливочным маслом	120	3,52	5,203	35,2	201,7	№37	2014
	Рыбная котлета	60	8,01	2,82	5,98	81	№ 55	2017
	Весенний салат (огурец, помидор)	30	0,324	1,845	1,038	22,125	№20	2011
	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	
<u>Уплотненный</u> <u>полдник</u> <u>(330гр.)</u>	Винегрет	120	2,86	17,93	12,54	223,3	№70	2012
	Чай сладкий	180	1,08	0,081	16,2	71,64	№1	2011
	Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№21	
<u>ИТОГО</u>			47,3	53,113	221,98	1473,05		
6 ДЕНЬ								
<u>Завтрак</u> <u>(370гр.)</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 (зефир, вафля, пастила)	30	2,16	6	13,44	115,68	№22	
<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
<u>Обед</u> <u>(570гр.)</u>	Суп вермишелевый с картофелем и мясом	180	3,407	5,56	18,044	134,79	№26	2014
	Рис со сливочным маслом	120	3,52	5,203	35,2	201,7	№37	2014
	Гуляш с мясом	60	11,16	8,63	5,33	137,335	№40	2014
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011

	(смесь)							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	№21	
<u>Уплотненный полдник (335гр.)</u>	Макароны с сыром и маслом	120	6,34	8,01	25,74	184,41	№43	2011
	Кисель из плодово-ягодных экстрактов	180	0,46	0,09	35,27	138,91	№14	2013
	Булка маслом	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№21	
		5	0,05	4,15	0,05	37,5	№72	
<u>ИТОГО</u>			39,98	46,318	222,0	1507,4		
7 ДЕНЬ								
<u>Завтрак (360гр.)</u>	Каша «Дружба» молочная	150	4,5	7,64	29,8	167,4	№64	2014
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№3	2011
	Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№21	
<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
<u>Обед (540гр.)</u>	Суп гречневый с куриным мясом	180	7,69	11,853	31,806	218,8	№76	2011
	Рыбное суфле	120	26,08	16,36	7,744	246,38	№41	2012
	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,42	2,46	2,4	33	№79	2003
	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	
<u>Уплотненный полдник (320гр.)</u>	Творожно-манные шарики со сгущенным молоком	120	13,702	11,77	22,295	321,1	№49	
		20	1,44	1,7	11,13	65,6	№71	2013
	Кофейный напиток	180	1,5	0,6	7	40,1	№4	2011
<u>ИТОГО</u>			62,8	55,42	206,83	1419,08		
8 ДЕНЬ								
<u>Завтрак (370гр.)</u>	Молочная вермишель	150	3,5	2,6	32,6	166,5	№63	2016
	Кофейный напиток с	180	4,9	4,491	20,43	126,693	№5	2011

	молоком							
	Булка с сыром	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№21	
		10	2,6	2,8	0	34,4	№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>(600гр.)</u>	Рассольник с куриным мясом	180	6,3	16,18	18,68	145,9	№33	2011
	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
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	0,3	2,1	1,335	26,625	№75	2002
	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</u> <u>полдник</u> <u>(330гр.)</u>	Куриное суфле	120	17,44	21,3	4,32	278,4	№80	2013
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	22,32	105,36	№9	2014
	Печенье (зефир, вафля, пастила)	30	2,16	6	13,44	115,68	№22	
<u>ИТОГО</u>			56,92	66,74	199,5	1513,32		
9 ДЕНЬ								
<u>Завтрак</u> <u>(380гр.)</u>	Омлет	120	10,56	18,96	2,136	221,64	№50	2014
	Зеленый горошек (консервированная кукуруза)	40	1,24	0,08	2,3	16,08	№57	2016
	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	13,5	55,1	№2	2011
	Батон с повидлом	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№21	
		10	0	0	6,5	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>(600гр.)</u>	Борщ с куриным мясом	180	8,5	7,2	7,4	131	№34	2017
	Макароны со сливочным	120	4,5	5,5	34,1	205,3	№36	2017

	маслом							
	Куриные биточки	60	8,892	9,258	8,064	142,998	№54	2017
	Свежий огурец	30	0,3	0	1,0	5,6	№18	2016
	Компот с изюмом	180	0,43	0	21,42	81,00	№13	2014
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	№21	
<u>Уплотненный полдник (360гр.)</u>	Каша рисовая молочная	150	7,69	8,0	64,84	350,02	№62	2013
	Какао с молоком	180	6,3	5,2	31,00	185,00	№7	2016
	Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,35	№21	
<u>ИТОГО</u>			55,5	55,14	241,9	1656,68		
10 ДЕНЬ								
<u>Завтрак (360гр.)</u>	Каша манная молочная	150	4,5	8,1	23	183	№60	2016
	Кофейный напиток	180	1,5	0,6	7	40,1	№4	2011
	Печенье (зефир, вафля, пастила)	30	2,16	6	13,44	115,68	№22	
<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
<u>Обед (540гр.)</u>	Суп рисовый с куриным мясом	180	10,68	6,53	45,34	268,18	№83	2007
	Тушеная капуста с курицей	120	11,432	9,368	11,316	180,8	№74	2011
	Салат «Летний»	30	1,3	2,3	10,1	30,3	№ 81	
	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	
<u>Уплотненный полдник (365гр.)</u>	Картофельное пюре с маслом	120	3,004	4,32	25,42	164,4	№77	2017
	Селедка	30	6,125	5,95	0	98,4	№78	2013
	Чай сладкий	180	1,08	0,081	16,2	71,64	№1	2011
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2,33	4,39	14,81	107,85	№23	2015
<u>ИТОГО</u>			46,78	48,1	202,1	1419,74		