

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 от 3-х лет до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<b>1 ДЕНЬ</b>								
<b><u>Завтрак</u></b> <b><u>(375гр.)</u></b>	Макароны с сыром и маслом	<b>130</b>	6,86	11,4	28,95	199,83	№43	2011
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>200</b>	6	10	21,8	150	№6	2014
	Булка с маслом	<b>40/5</b>	3,04	0,32	19,68	93,8	№21	
0,05			4,15	0,05	37,5	№24		
<b><u>2 завтрак</u></b> <b><u>(100 гр.)</u></b>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017
<b><u>Обед</u></b> <b><u>(640гр.)</u></b>	Суп пшеничный с рыбными консервами (сайра)	<b>200</b>	8,14	3,2	13,32	120,68	№35	2011
	Гречка с маслом	<b>130</b>	5,35	5,5	27,96	155,63	№39	2014
	Гуляш с мясом	<b>70</b>	13,96	12,03	7,55	157,005	№40	2014
	Компот из сухофруктов (смесь)	<b>200</b>	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	68,32	№21	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b> <b><u>(430гр.)</u></b>	Каша рисовая молочная	<b>200</b>	8,68	12,6	74,94	395,6	№62	2013
	Чай сладкий	<b>200</b>	1,2	0,09	18	79,6	№1	2011
	Печенье (зефир, вафля, пастила)	<b>30</b>	2,16	6	13,44	115,68	№22	
<b><u>ИТОГО</u></b>			<b>58,77</b>	<b>65,87</b>	<b>251,14</b>	<b>1681,795</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>								
<b><u>Завтрак</u></b> <b><u>(420 гр.)</u></b>	Каша манная молочная	<b>200</b>	8,68	12,6	74,94	395,6	№60	2016
	Какао с молоком	<b>200</b>	7	5,8	34,4	205,6	№7	2016
	Булка	<b>40</b>	3,04	0,32	19,68	93,8	№21	
<b><u>2 завтрак</u></b> <b><u>(100гр.)</u></b>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко,	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16	2017

	апельсин, груша)						№17	
<b><u>Обед</u></b> <b><u>(680 гр.)</u></b>	Суп картофельный с клецками и куриным мясом	<b>200</b>	5,312	4,544	19,9	137,584	№32	2011
	Гороховое пюре	<b>130</b>	11,1	3,9	27,8	182,5	№38	2011
	Котлета куриная	<b>70</b>	10,374	10,801	9,408	166,831	№53	2017
	Свежий помидор	<b>40</b>	0,3	0,1	2,1	7,0	№19	2016
	Компот яблочный с лимоном	<b>200</b>	0	0	50,51	77,9	№12	2012
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	68,32	№21	
<b><u>Уплотненный</u></b> <b><u>полдник</u></b> <b><u>(260гр.)</u></b>	Расстегай с творогом	<b>80</b>	10,3	12	37,344	301,16	№47	2013
	Кисломолочный напиток (ацидолакт)	<b>180</b>	5,18	4,5	6,98	153,00		
<b><u>ИТОГО</u></b>			<b>64,43</b>	<b>55,15</b>	<b>306,522</b>	<b>1835,295</b>		
<b>3 ДЕНЬ</b>								
<b><u>Завтрак</u></b> <b><u>(425гр.)</u></b>	Омлет	<b>130</b>	11,44	20,54	2,314	240,11	№50	2014
	Зеленый горошек (консервированная кукуруза)	<b>50</b>	1,55	0,1	3,25	20,1	№57	2016
	Чай сладкий с лимоном	<b>200</b>	0	0	15,0	61,2	№2	2011
	Бутерброд со сливочным маслом	<b>40/5</b>	3,09	4,47	19,73	131,3	№23	2015
<b><u>2 завтрак</u></b> <b><u>(100гр.)</u></b>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017
<b><u>Обед</u></b> <b><u>(610гр.)</u></b>	Свекольник с куриным мясом	<b>200</b>	3,054	9,52	13,542	167,18	№27	2011
	Плов с курицей	<b>130</b>	11,8	8,8	21,9	313,5	№45	2004
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	<b>40</b>	0,7112	2,864	5,576	51,52	№67	2013
	Компот яблочный	<b>200</b>	0	0	50,51	77,9	№11	2012
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	68,32	№21	
<b><u>Уплотненный</u></b>	Молочная вермишель	<b>200</b>	4,6	3,4	43,4	222,00	№63	2016

<b><u>полдник</u></b> <b><u>(430гр.)</u></b>	Кисель из плодово-ягодных экстрактов	<b>200</b>	0,255	0,05	19,59	77,17	№14	2013
	Печенье (зефир, вафля, пастила)	<b>30</b>	2,16	6	13,44	115,68	№22	
<b><u>ИТОГО</u></b>			<b>41,8</b>	<b>56,324</b>	<b>231,712</b>	<b>1591,98</b>		
<b>4 ДЕНЬ</b>								
<b><u>Завтрак</u></b> <b><u>(445гр.)</u></b>	Каша пшеничная молочная	<b>200</b>	6,41	7,72	31,5	200,17	№59	2011
	Чай с молоком	<b>200</b>	2,96	2,6	15,9	89	№3	2011
	Булка с сыром	<b>40</b>	3,04	0,32	19,68	93,8	№21	
		<b>15</b>	3,75	4,05	0	51,6	№25	
<b><u>2 завтрак</u></b> <b><u>(100гр.)</u></b>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017
<b><u>Обед</u></b> <b><u>(680 гр.)</u></b>	Щи из свежей капусты с куриным мясом	<b>200</b>	5,032	4,712	7,544	93,64	№30	2017
	Макаронны со сливочным маслом	<b>130</b>	4,9	6,96	36,9	222,4	№36	2017
	Гуляш из курицы	<b>70</b>	9,212	6,53	1,9	103,3	№52	2010
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	<b>40</b>	0,7	6,04	9,51	60,35	№66	2014
	Компот с изюмом	<b>200</b>	0,48	0	55,8	90	№13	2014
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	68,32	№21	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b> <b><u>(355 гр.)</u></b>	Творожная запеканка со сметаной	<b>130</b>	12,1	8,775	25,55	213,42	№68	2011
		<b>25</b>	0,625	5	0,85	51,5	№58	2011
	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,67	0,27	24,8	117,1	№9	2014
<b><u>ИТОГО</u></b>			<b>53,02</b>	<b>53,56</b>	<b>253,4</b>	<b>1500,6</b>		
<b>5 ДЕНЬ</b>								
<b><u>Завтрак</u></b> <b><u>(455 гр.)</u></b>	Кулеш гречневый с молоком	<b>200</b>	6,98	10,42	25	222,38	№69	2006
	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	5,49	4,99	22,7	140,77	№5	2011
	Батон с повидлом	<b>40</b>	3,04	0,32	19,68	93,8	№21	
		<b>15</b>	0	0	9,75	37,5		

<b><u>2 завтрак</u></b> <b><u>(100гр.)</u></b>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017
<b><u>Обед</u></b> <b><u>(680 гр.)</u></b>	Суп гороховый с куриным мясом	<b>200</b>	17,85	15,00	50,375	318,375	№29	2010
	Рис со сливочным маслом	<b>130</b>	3,82	5,64	38,14	218,514	№37	2014
	Рыбная котлета	<b>70</b>	9,345	3,29	6,97	94,5	№ 55	2017
	Весенний салат (огурец, помидор)	<b>40</b>	0,54	3,075	1,73	36,88	№20	2011
	Компот из сухофруктов (смесь)	<b>200</b>	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	68,32	№21	
<b><u>Уплотненный</u></b> <b><u>полдник</u></b> <b><u>(370 гр.)</u></b>	Винегрет	<b>130</b>	3,38	21,19	14,82	263,9	№70	2012
	Чай сладкий	<b>200</b>	1,2	0,09	18	79,6	№1	2011
	Булка	<b>40</b>	3,04	0,32	19,68	93,8	№21	
<b><u>ИТОГО</u></b>			<b>58,015</b>	<b>43,73</b>	<b>265,656</b>	<b>1803,52</b>		
<b>6 ДЕНЬ</b>								
<b><u>Завтрак</u></b> <b><u>(430гр.)</u></b>	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	<b>200</b>	4,65	7,21	32,5	188,4	№61	2013
	Какао на сгущенном молоке	<b>200</b>	5,04	3,44	16,24	91,92	№8	2006
	Печенье (зефир, вафля, пастила)	<b>30</b>	2,16	6	13,44	115,68	№22	
<b><u>2 завтрак</u></b> <b><u>(100 гр.)</u></b>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017
<b><u>Обед</u></b> <b><u>(640гр.)</u></b>	Суп вермишелевый с картофелем и мясом	<b>200</b>	4,757	6,84	20,134	134,79	№26	2014
	Рис со сливочным маслом	<b>130</b>	3,82	5,64	38,14	218,514	№37	2014
	Гуляш с мясом	<b>70</b>	13,96	12,03	7,55	157,005	№40	2014

	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	№21	
<b><u>Уплотненный полдник (375гр.)</u></b>	Макароны с сыром и маслом	130	6,86	11,4	28,95	199,83	№43	2011
	Кисель из плодово-ягодных экстрактов	200	0,255	0,05	19,59	77,17	№14	2013
	Булка маслом	40	3,04	0,32	19,68	93,8	№21	
		5	0,05	4,15	0,05	37,5	№72	
<b><u>ИТОГО</u></b>			<b>47,92</b>	<b>57,66</b>	<b>235,084</b>	<b>1490,72</b>		
<b>7 ДЕНЬ</b>								
<b><u>Завтрак (440гр.)</u></b>	Каша «Дружба» молочная	200	6,0	10,18	39,7	223,16	№64	2016
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	89	№3	2011
	Булка	40	3,04	0,32	19,68	93,8	№21	
<b><u>2 завтрак (100гр.)</u></b>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	100	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017
<b><u>Обед (610гр.)</u></b>	Суп гречневый с куриным мясом	200	8,54	13,17	35,34	243,11	№76	2011
	Рыбное суфле	130	28,91	17,72	13,094	282,5	№41	2012
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,56	3,28	3,2	44	№79	2003
	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	
<b><u>Уплотненный полдник (360гр.)</u></b>	Творожно-манные шарики со сгущенным молоком	130	14,8	18,1	25,73	370,5	№49	
		30	2,16	2,55	16,7	98,4	№71	2013
	Кофейный напиток	200	1,67	0,67	7,78	44,56	№4	2011
<b><u>ИТОГО</u></b>			<b>71,78</b>	<b>69,17</b>	<b>251,1</b>	<b>1690,26</b>		

**8 ДЕНЬ**

<b><u>Завтрак</u></b> <b><u>(445гр.)</u></b>	Молочная вермишель	<b>200</b>	4,6	3,4	43,4	222,00	№63	2016
	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	5,49	4,99	22,7	140,77	№5	2011
	Булка с сыром	<b>40</b>	3,04	0,32	19,68	93,8	№21	
		<b>15</b>	3,75	4,05	0	51,6	№25	
<b><u>2 завтрак</u></b> <b><u>(100гр.)</u></b>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017
<b><u>Обед</u></b> <b><u>(680гр.)</u></b>	Рассольник с куриным мясом	<b>200</b>	7,0	10,175	37,85	182,375	№33	2011
	Гречка с маслом	<b>130</b>	5,35	5,5	27,96	155,63	№39	2014
	Печень по-строгоновски	<b>70</b>	9,6	6,9	5,145	122,2	№82	2013
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	<b>40</b>	0,5	3,5	2,225	44,38	№75	2002
	Компот яблочный	<b>200</b>	0	0	50,51	77,9	№11	2012
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	68,32	№21	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b> <b><u>(360 гр.)</u></b>	Куриное суфле	<b>130</b>	19,08	23,075	4,68	301,6	№80	2013
	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,67	0,27	24,8	117,1	№9	2014
	Печенье (зефир, вафля, пастила)	<b>30</b>	2,16	6	13,44	115,68	№22	
<b><u>ИТОГО</u></b>			<b>64,38</b>	<b>68,76</b>	<b>275,85</b>	<b>1739,36</b>		

**9 ДЕНЬ**

<b><u>Завтрак</u></b> <b><u>(435 гр.)</u></b>	Омлет	<b>130</b>	11,44	20,54	2,314	240,11	№50	2014
	Зеленый горошек (консервированная кукуруза)	<b>50</b>	1,55	0,1	3,25	20,1	№57	2016
	Чай сладкий с лимоном	<b>200</b>	0	0	15,0	61,2	№2	2011
	Батон с повидлом	<b>40</b>	3,04	0,32	19,68	93,8	№21	
		<b>15</b>	0	0	9,75	37,5		
<b><u>2 завтрак</u></b> <b><u>(100гр.)</u></b>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко,	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16	2017

	апельсин, груша)						№17	
<b><u>Обед</u></b> <b><u>(570гр.)</u></b>	Борщ с куриным мясом	<b>200</b>	9,4	8	8,2	145,6	№34	2017
	Макароны со сливочным маслом	<b>130</b>	4,9	6,96	36,9	222,4	№36	2017
	Куриные биточки	<b>70</b>	10,374	10,801	9,408	166,831	№54	2017
	Свежий огурец	<b>40</b>	0,4	0	1,25	7	№18	2016
	Компот с изюмом	<b>200</b>	0,48	0	55,8	90	№13	2014
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	68,32	№21	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b> <b><u>(440 гр.)</u></b>	Каша рисовая молочная	<b>200</b>	8,68	12,6	74,94	395,6	№62	2013
	Какао с молоком	<b>200</b>	7	5,8	34,4	205,6	№7	2016
	Булка	<b>40</b>	3,04	0,32	19,68	93,8	№21	
<b><u>ИТОГО</u></b>			<b>63,444</b>	<b>66,021</b>	<b>314,032</b>	<b>1893,86</b>		
<b>10 ДЕНЬ</b>								
<b><u>Завтрак</u></b> <b><u>(445гр.)</u></b>	Каша манная молочная	<b>200</b>	6	10,8	30,6	244	№60	2016
	Кофейный напиток	<b>200</b>	1,67	0,67	7,78	44,56	№4	2011
	Печенье (зефир, вафля, пастила)	<b>30</b>	2,16	6	13,44	115,68	№22	
<b><u>2 завтрак</u></b> <b><u>(100гр.)</u></b>	Сок фруктовый / фрукты (банан, яблоко, апельсин, груша)	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46,00	№15 №16 №17	2017
<b><u>Обед</u></b> <b><u>(680гр.)</u></b>	Суп рисовый с куриным мясом	<b>200</b>	11,86	7	50,38	297,98	№83	2007
	Тушеная капуста с курицей	<b>130</b>	12,38	10,15	12,259	195,87	№74	2011
	Салат «Летний»	<b>40</b>	2,2	3,9	16,8	50,5	№ 81	
	Компот из сухофруктов (смесь)	<b>200</b>	0,19	0	15,35	62,15	№10	2011
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	68,32	№21	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b> <b><u>(410гр.)</u></b>	Картофельное пюре с маслом	<b>130</b>	3,255	4,68	27,54	178,1	№77	2017
	Селедка	<b>40</b>	8,17	7,93	0	131,2	№78	2013
	Чай сладкий	<b>200</b>	1,2	0,09	18	79,6	№1	2011
	Бутерброд со сливочным	<b>40/5</b>	3,09	4,47	19,73	131,3	№23	2015



	маслом						
	<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>55,32</b>	<b>50,3</b>	<b>225,34</b>	<b>1645,26</b>		