

Утверждено:
Заведующий МДОБУ "Саракташский детский сад № 5 "Малышок"
Слепушкина Е.В.

Приказ №6 от 28.02.2025

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения
"Саракташский детский сад № 5 "Малышок"
Саракташского района Оренбургской области

Возрастная категория детей: до 3-х лет, 3-7 лет
МДОБУ Саракташский д/с № 5 с 10 ч пребыванием детей
4-х разовое питание

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
День 1												
Неделя 1												
Завтрак:	каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	180	1,3	1,3	14	92	253
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	35	2,3	4,36	14,62	108	т/к №10
итого		354	7,5	10,36	42,57	314	415	9,81	13,13	53,71	392	
	салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,34	4,92	1,17	50	50	0,34	4,92	1,17	50	т/к №14/1

Обед:	борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150	2,12	3,59	5,87	70,27	213	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	плов из курицы	160	16,59	5,81	26,76	226	210	22,26	7,73	35,69	301	304
	компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	180	0,43	0	21,42	81	241
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	50	3,9	0,5	24	117,86	т/к №94
итого		575	22,24	14,67	72,12	509,87	703	29,75	17,94	90,11	643,55	
Полдник:	чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	180/12	0	0	11,98	43	263,264
	пряник	60	3,7	4,4	43,2	229	60	3,7	4,4	43,2	229	т/к №12
итого		219	3,7	4,4	52,18	259	252	3,7	4,4	55,18	272	
Итого за первый день:		1148	33,44	29,43	166,87	1082,87	1370	43,26	35,47	199	1307,55	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		

День 2		Неделя 1										
Завтрак:	каша вязкая пшенная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	молочная											
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	180	1,2	1,3	13	90	248
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	35	2,3	4,36	14,62	108	т/к №10
итого		354	8	10,83	44,04	327,75	415	10,51	13,75	56,01	411	
Обед:	салат из репчатого лука	45	0,6	2,8	3,5	41,4	60	0,8	3,8	4,7	55,2	11
	суп картофельный	180	1,692	2,034	11,97	72,9	180	1,692	2,034	11,97	72,9	т/к №77
	каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,69	16,06	192,87	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	кисель	150	0	0	13,5	46,5	200	0	0	18	60	233
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	50	3,9	0,5	24	117,86	т/к №94
итого		580	12,852	15,574	63,78	559,87	720	16,892	20,334	83,04	733,76	
Полдник:	кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	плюшка "Новомосковская" (промышл. производства)	50	3,55	4,89	27,92	168,91	100	7,1	9,77	55,84	337,82	т/к № 1
итого		200	7,9	9,69	33,92	257,41	250	11,45	14,57	61,84	426,32	

Итого за второй день:		1134	28,752	36,094	141,74	1145,03	1385	38,852	48,654	200,89	1571,08	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
День 3Неделя 1												
Завтрак:	каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	180	1,3	1,3	14	92	253
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	35	2,3	4,36	14,62	108	т/к №10
итого		354	8,1	10,83	45,04	329,75	415	10,04	13,19	54	392	
Второй завтрак:	фрукты	100	0,5	0,1	10,1	47	100	0,5	0,1	10,1	47	т/к №3
итого		100	0,5	0,1	10,1	47	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед:	суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,23	2,93	13,13	79,2	200	4,3	3,9	17,51	105,6	42
	картофель в молоке	110	2,5	2,86	13,78	91,66	130	2,95	3,38	16,29	108,33	т/к №2/3
	тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	180	0,43	0	21,42	81	241
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	50	3,9	0,5	24	117,86	т/к №94
итого		525	15,33	12,92	70,45	441,96	630	20,56	17,27	86,53	563,29	
Полдник:	чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	180/12	0	0	11,98	43	263,264
	ватрушка с творогом (повидлом)	60	7,3	7,6	23,2	201,1	60	7,3	7,6	23,2	201,1	т/к №98
итого		219	7,3	7,6	32,18	231,1	252	7,3	7,6	35,18	244,1	
Итого за третий день:		1198	31,23	31,45	157,77	1049,81	1397	38,4	38,16	185,81	1246,39	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
День 4Неделя 1												

Завтрак:	каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	200	5,55	7,47	26,08	192	173
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	180	1,2	1,3	13	90	248
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	35	2,3	4,36	14,62	108	т/к №10
итого		354	6,9	10,36	42,31	312	415	9,05	13,13	53,7	390	
Обед:	салат из отварной свеклы с чесноком	45	0,62	3,41	3,41	48,75	60	0,83	4,54	4,55	65	22
	суп-уха	150	3,18	3,9	15,18	84,6	200	4,24	5,2	20,24	112,8	41
	макаронные изделия отварные	110	4,22	0,61	22,84	113,74	150	5,76	0,825	31,14	155,1	т/к № 204
	курица отварная	50	11,13	7,105	0	116,24	80	17,808	11,368	0	185,976	т/к № 110
	чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	180/12	0	0	11,98	43	263,264
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	50	3,9	0,5	24	117,86	т/к №94
итого		549	21,91	15,375	67,31	475,93	732	32,538	22,433	91,91	679,736	
Полдник:	сок	180	0,9	0,18	18,18	84,6	180	0,9	0,18	18,18	84,6	т/к №3
	печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	70	5,25	6,86	52,08	291,9	т/к №609
итого		250	6,15	7,04	70,26	376,5	250	6,15	7,04	70,26	376,5	
Итого за четвертый день:		1153	34,96	32,775	179,88	1164,43	1397	47,738	42,603	215,87	1446,236	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (грамм) 3- 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
День 5 Неделя 1												
Завтрак:	каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	180	1,3	1,3	14	92	253
	бутерброд с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	35	2,3	4,36	14,62	108	т/к №10
итого		354	7,82	10,45	44,85	323	415	10,24	13,25	56,75	404	
Обед:	рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150	2,46	3,6	12,57	87,08	213	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	горошница	110	33,95	2,57	13,79	124,67	150	46,3	3,5	18,8	170	211

День 7													Неделя 2		
Завтрак:	каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	200	6,21	7,73	27,71	201	84			
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	180	1,3	1,3	14	92	253			
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	30/5	2,3	4,36	14,62	108	т/к №10			
итого		354	7,5	10,55	44,53	320,75	415	9,81	13,39	56,33	401				
Обед:	салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0,5	5	1,75	54,17	50	0,5	5	1,75	54,17	т/к №15/1			
	свекольник с мясом и со сметаной	150	2,54	3,9	8,27	87,08	213	3,38	5,2	11,03	116,11	34			
	вермишель отварная с маслом сливочным	110	4,25	4,47	22,88	152,02	150	5,8	6,1	31,2	207,3	451			
	фрикадельки из говядины	50	6,61	6,06	6,52	108,57	70	9,26	8,49	9,13	152	176			
	чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	180/12	0	0	11,98	43	263,264			
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	50	3,9	0,5	24	117,86	т/к №94			
итого		554	16,66	19,78	65,3	514,44	725	22,84	25,29	89,09	690,44				
Полдник:	кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	150	4,35	4,8	6	88,5	251			
	плюшка "Новомосковская" (промышл. производства)	50	3,55	4,89	27,92	168,91	100	7,1	9,77	55,84	337,82	т/к № 1			
итого		200	7,9	9,69	33,92	257,41	250	11,45	14,57	61,84	426,32				
Итого за седьмой день:		1108	32,06	40,02	143,75	1092,6	1390	44,1	53,25	207,26	1517,76				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У					
День 8													Неделя 2		
Завтрак:	омлет натуральный с маслом	80	7,18	6,8	6	125,6	100	8,97	8,5	7,5	157	110			
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	180	1,2	1,3	13	90	248			
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	30/5	2,3	4,36	14,62	108	т/к №10			
итого		284	9,92	11,56	28,75	293,6	315	12,47	14,16	35,12	355				
Обед:	суп картофельный с клецками с мясом птицы	150	3,09	4,22	11,35	104,7	200	4,12	5,63	15,13	139,6	40			

	капуста тушеная с мясом	160	7,2	6	5,89	204	200	9	7,5	7,36	255	200
	компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	180	0,43	0	21,42	81	241
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	50	3,9	0,5	24	117,86	т/к №94
итого		525	13,48	10,57	55,56	472,3	630	17,45	13,63	67,91	593,46	
Полдник:	чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	180/12	0	0	11,98	43	263,264
	ватрушка с творогом (повидлом)	60	7,3	7,6	23,2	201,1	60	7,3	7,6	23,2	201,1	10 4
итого		219	7,3	7,6	32,18	231,1	252	7,3	7,6	35,18	244,1	
Итого за восьмой день:		1028	30,7	29,73	116,49	997	1197	37,22	35,39	138,21	1192,56	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (грамм) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
День 9 Неделя 2												
Завтрак:	каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	180	1,3	1,3	14	92	253
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	30/5	2,3	4,36	14,62	108	т/к №10
итого		354	7,6	11,14	40,15	310,25	415	9,95	14,17	50,48	387	
Второй завтрак:	фрукты	100	0,5	0,1	10,1	47	100	0,5	0,1	10,1	47	т/к № 3
итого		100	0,5	0,1	10,1	47	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед:	суп "Харчо" с мясом птицы	150	2,95	3,68	12,63	90,66	200/10	3,93	4,9	16,84	120,88	101
	картофель отварной	110	2,09	4,87	11,62	116,62	150	2,85	6,64	15,84	159,03	205
	рыба тушеная в сметанном соусе	70/20	14,15	10,06	2,13	102,52	80/30	17,3	12,3	2,6	125,3	139
	чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	180/12	0	0	11,98	43	263,264
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	50	3,9	0,5	24	117,86	т/к №94
итого		544	21,95	18,96	52,26	422,4	712	27,98	24,34	71,26	566,07	
Полдник:	кисель	150	0	0	13,5	46,5	200	0	0	18	60	233
	вафли	70	1,96	2,31	54,11	245	70	1,96	2,31	54,1	245	т/к №607
итого		220	1,96	2,31	67,61	291,5	270	1,96	2,31	72,1	305	

Итого за девятый день:		1218	32,01	32,51	170,12	1071,15	1497	40,39	40,92	203,94	1305,07	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм) до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (грамм) 3- 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
День 10 Неделя 2												
Завтрак:	каша кукурузная молочная со сливочным маслом	150	3,3	4,5	16,8	118,5	200	4,5	5,9	22	159	т/к №34
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	180	1,2	1,3	13	90	248
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	30/5	2,3	4,36	14,62	108	т/к №10
итого		354	6,04	9,26	39,55	286,5	415	8	11,56	49,62	357	
Обед:	суп шахтерский с мясом и со сметаной	150	2,49	3,62	11,81	86,4	213	3,32	4,83	15,74	115,2	101
	пельмени отварные с маслом сливочным	160	15,87	25,14	29,66	376,84	205	19,84	31,43	37,07	471,05	442,443, 444
	компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	180	0,43	0	21,42	81	241
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	50	3,9	0,5	24	117,86	т/к №94
итого		525	21,55	29,11	79,79	626,84	648	27,49	36,76	98,23	785,11	
Полдник:	сок	180	0,9	0,18	18,18	84,6	180	0,9	0,18	18,18	84,6	т/к №3
	печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	70	5,25	6,86	52,08	291,9	т/к №609
итого		250	6,15	7,04	70,26	376,5	250	6,15	7,04	70,26	376,5	
Итого за десятый день:		1129	33,74	45,41	189,6	1289,84	1313	41,64	55,36	218,11	1518,61	
Итого за первый день:		1148	33,44	29,43	166,87	1082,87	1370	43,26	35,47	199	1307,55	
Итого за второй день:		1134	28,752	36,094	141,74	1145,03	1385	38,852	48,654	200,89	1571,08	
Итого за третий день:		1198	31,23	31,45	157,77	1049,81	1397	38,4	38,16	185,81	1246,39	
Итого за четвертый день:		1153	34,96	32,775	179,88	1164,43	1397	47,738	42,603	215,87	1446,236	
Итого за пятый день:		1079	58,4	29,4	156,58	1042,17	1328	79,49	39,45	201,53	1361,92	

<i>Итого за шестой день:</i>		1168	32,35	28,14	141,03	1082,14	1377	38,28	32,67	168,31	1271	
<i>Итого за седьмой день:</i>		1108	32,06	40,02	143,75	1092,6	1390	44,1	53,25	207,26	1517,76	
<i>Итого за восьмой день:</i>		1028	30,7	29,73	116,49	997	1197	37,22	35,39	138,21	1192,56	
<i>Итого за девятый день:</i>		1218	32,01	32,51	170,12	1071,15	1497	40,39	40,92	203,94	1305,07	
<i>Итого за десятый день:</i>		1129	33,74	45,41	189,6	1289,84	1313	41,64	55,36	218,11	1518,61	
<i>Итого за весь период</i>		11363	347,642	334,959	1563,83	11017,04	13651	449,37	421,927	1938,93	13738,176	
<i>Среднее значение за период</i>		1136,3	34,8	33,5	156,4	1101,7	1365,1	44,9	42,2	193,9	1373,8	

