

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №33 «Елочка»**

Заведующий



Позднякова Н.А./

**Меню приготавливаемых блюд на 2022г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушенная с овощами	80	11,98	10,7	34,65	173,2	247
	Пюре картофельное	150	3,06	5,4	20,43	139,25	321
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4,45	7,55	14,62	154,24	2
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	394
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>20,29</b>	<b>24,65</b>	<b>83,2</b>	<b>522,69</b>	
<b>II завтрак</b>	Яблоко	100	0,4	0	11,3	96	
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>96</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	54,96	45
	Борщ вегетарианский	200	2,74	5,95	13,68	129,3	59
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,5	9,1	21,9	263	165
	Хлеб пшеничный	80	6,38	0,98	40,86	206	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	21,66	94,7	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>26,35</b>	<b>29,035</b>	<b>115,22</b>	<b>923,96</b>	
<b>Полдник</b>	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,76	2,525	31,14	175,1	171
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,72	1,93	23,83	122	396
	<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>8,48</b>	<b>4,515</b>	<b>54,97</b>	<b>297,1</b>	
	<b>Итого за 1-й день:</b>	<b>1595</b>	<b>55,45</b>	<b>58</b>	<b>259,69</b>	<b>1819,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо отварное	40	5,7	5,2	0,3	98,7	213
	Икра кабачковая т/о	50	0,7	3,1	4,3	83,5	53
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	1
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	394
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>310</b>	<b>10,39</b>	<b>9,79</b>	<b>38,53</b>	<b>341,2</b>	
<b>II завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9	0	26,18	76	399
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>26,18</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	111,38	41
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,5	5,3	14,52	191	39
	Котлеты рыбные	80	18,82	12,35	28,3	195	248
	Каша перловая рассыпчатая	150	6,11	14,36	43,53	278	166
	Хлеб пшеничный	80	6,38	0,98	40,86	206	1
	Кисель из сухофруктов	180	0,4	0	20	114,8	233
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>38,1</b>	<b>47,59</b>	<b>153,67</b>	<b>1151,18</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	30	2,4	1,75	26,45	106,2	
	Молоко кипяченое	100	5,48	4,88	14,07	172	400
	<b>Итого за полдник</b>	<b>130</b>	<b>7,88</b>	<b>6,63</b>	<b>40,52</b>	<b>278,2</b>	
	<b>Итого за 2-й день:</b>	<b>1280</b>	<b>57,27</b>	<b>64,01</b>	<b>258,9</b>	<b>1846,58</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с манной крупой	200	5,76	6,63	28,35	196	94
	Бутерброд с сыром	55	6,45	8,19	17,77	169,24	3
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	394
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>13,01</b>	<b>15,82</b>	<b>59,62</b>	<b>421,24</b>	
<b>II завтрак</b>	Бананы	100	0,9	0	13,44	94,6	
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>13,44</b>	<b>94,6</b>	
<b>Обед</b>	Салат из капусты квашеной	60	0,8	5	5,79	75,3	21
	Борщ вегетарианский	200	2,74	5,95	13,68	129,3	59
	Плов из отварной птицы	230	22,23	18,62	39,09	412,9	304
	Хлеб пшеничный	80	6,38	0,98	40,86	206	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	21,66	94,7	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>29,7</b>	<b>28,995</b>	<b>134,18</b>	<b>875,3</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	100	12,8	13,5	38,13	343,27	237
	Варенец	100	5,22	4,5	17,56	64,75	401

	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>18,02</b>	<b>18</b>	<b>55,69</b>	<b>408,02</b>	
	<b>Итого за 3-й день:</b>	<b>1445</b>	<b>61,63</b>	<b>62,815</b>	<b>262,93</b>	<b>1799,16</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,76	6,63	28,35	196	94
	Бутерброд с сыром	55	6,45	8,19	17,77	169,24	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	14,32	45,4	392
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12,27</b>	<b>14,84</b>	<b>60,44</b>	<b>410,64</b>	
<b>II завтрак</b>	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	200	6,5	9,24	37,07	184	81
	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,76	8,84	45,39	268	168
	Хлеб пшеничный	80	6,38	0,98	40,86	206	1
	Кисель из сухофруктов	180	0,4	0	20	114,8	233
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>32,99</b>	<b>30,71</b>	<b>145,29</b>	<b>930,6</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс столичный	75	7,57	13,84	42,22	317,8	487
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	104	397
	<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>8,77</b>	<b>15,14</b>	<b>55,22</b>	<b>421,8</b>	
	<b>Итого за 4-й день:</b>	<b>1470</b>	<b>54,93</b>	<b>60,89</b>	<b>269,05</b>	<b>1806,04</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,76	6,63	28,35	196	94
	Бутерброд с сыром	55	6,45	8,19	17,77	169,24	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	14,32	45,4	392
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12,27</b>	<b>14,84</b>	<b>60,44</b>	<b>410,64</b>	
<b>II завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9	0	26,18	76	399
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>26,18</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	52,14	219,7	82
	Капуста тушеная	150	3,02	9,76	24,14	196,38	336
	Тефтели из говядины	80	11,33	12,53	17,19	215	286
	Хлеб пшеничный	80	6,38	0,98	40,86	206	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	21,66	94,7	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>22,89</b>	<b>26,165</b>	<b>155,49</b>	<b>924,78</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	13,35	16,63	48,78	267,7	469
	Ряженка	100	5,22	4,5	17,56	92	401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>170</b>	<b>18,57</b>	<b>21,13</b>	<b>66,34</b>	<b>359,7</b>	
	<b>Итого за 5-й день:</b>	<b>1365</b>	<b>54,63</b>	<b>62,135</b>	<b>308,45</b>	<b>1803,12</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушенная с овощами	80	11,98	10,7	34,65	173,2	247
	Пюре картофельное	150	3,06	5,4	20,43	139,25	321
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4,45	7,55	14,62	154,24	2
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	394
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>20,29</b>	<b>24,65</b>	<b>83,2</b>	<b>522,69</b>	
<b>II завтрак</b>	Яблоко	100	0,4	0	11,3	96	
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>96</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	54,96	45
	Борщ вегетарианский	200	2,74	5,95	13,68	129,3	59
	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	277
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,5	9,1	21,9	263	165
	Хлеб пшеничный	80	6,38	0,98	40,86	206	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	21,66	94,7	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>24,71</b>	<b>31,395</b>	<b>105,13</b>	<b>905,76</b>	
	<b>Итого за 6-й день:</b>	<b>1585</b>	<b>54,45</b>	<b>62,405</b>	<b>262,9</b>	<b>1804,45</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо отварное	40	5,7	5,2	0,3	98,7	213
	Икра кабачковая т/о	50	0,7	3,1	4,3	83,5	53
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	1
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	394
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>310</b>	<b>10,54</b>	<b>9,82</b>	<b>37,41</b>	<b>329,76</b>	
<b>II завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9	0	26,18	76	399
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>26,18</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	200	6,5	9,24	37,07	184	81
	Бефстроганов из отварной говядины	80	10,8	11,6	2,47	164,8	278
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,76	8,84	45,39	268	168
	Хлеб пшеничный	80	6,38	0,98	40,86	206	1
	Кисель из сухофруктов	180	0,4	0	20	114,8	233
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>32,99</b>	<b>30,71</b>	<b>145,29</b>	<b>930,6</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	30	3,38	5,7	28,35	138	
	Молоко кипяченое	100	5,48	4,88	14,07	172	400
	<b>Итого за полдник</b>	<b>130</b>	<b>8,86</b>	<b>10,58</b>	<b>42,42</b>	<b>310</b>	
	<b>Итого за 7-й день:</b>	<b>1220</b>	<b>53,29</b>	<b>61,11</b>	<b>261,3</b>	<b>1796,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с манной крупой	200	5,76	6,63	28,35	196	94
	Бутерброд с сыром	55	6,45	8,19	17,77	169,24	
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	394
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>13,01</b>	<b>15,82</b>	<b>59,62</b>	<b>421,24</b>	
<b>II завтрак</b>	Бананы	100	0,9	0	13,44	94,6	
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>13,44</b>	<b>94,6</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	111,38	41
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,5	5,3	14,52	191	39
	Сельдь с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	8
	Каша перловая рассыпчатая	150	6,11	14,36	43,53	278	165
	Хлеб пшеничный	80	6,38	0,98	40,86	206	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	21,66	94,7	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>24,51</b>	<b>41,755</b>	<b>127,94</b>	<b>1052,08</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	100	12,8	13,5	38,13	343,27	237
	Варенец	100	5,22	4,5	17,56	64,75	401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>18,02</b>	<b>18</b>	<b>55,69</b>	<b>408,02</b>	
	<b>Итого за 8-й день:</b>	<b>1415</b>	<b>56,44</b>	<b>75,575</b>	<b>259,69</b>	<b>1975,94</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,76	6,63	28,35	196	94
	Бутерброд с сыром	55	6,45	8,19	17,77	169,24	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	14,32	45,4	392
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12,27</b>	<b>14,84</b>	<b>60,44</b>	<b>430,64</b>	
<b>II завтрак</b>	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>	Салат из капусты квашеной	60	0,8	5	5,79	75,3	21
	Борщ вегетарианский	200	2,74	5,95	13,68	129,3	59
	Плов из отварной птицы	230	22,23	18,62	39,09	412,9	304
	Хлеб пшеничный	80	6,38	0,98	40,86	206	1
	Кисель из сухофруктов	180	0,4	0	20	114,8	233
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>29,77</b>	<b>28,98</b>	<b>122,52</b>	<b>895,4</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс столичный	75	7,57	13,84	42,22	317,8	487
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	104	397
	<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>8,77</b>	<b>15,14</b>	<b>55,22</b>	<b>421,8</b>	
	<b>Итого за 9-й день:</b>	<b>1500</b>	<b>53,71</b>	<b>59,16</b>	<b>262,28</b>	<b>1807,84</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,76	6,63	28,35	196	94
	Бутерброд с сыром	55	6,45	8,19	17,77	169,24	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	14,32	45,4	392
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12,27</b>	<b>14,84</b>	<b>60,44</b>	<b>430,64</b>	
<b>II завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,9	0	26,18	76	399
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>26,18</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,31	9,755	15,42	293,24	80
	Голубцы ленивые	150	14,82	14,54	29,12	279,63	298
	Хлеб пшеничный	80	6,38	0,98	40,86	206	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	21,66	94,7	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>22,99</b>	<b>25,34</b>	<b>106,56</b>	<b>921,58</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	13,35	16,63	48,78	267,7	469
	Ряженка	100	5,22	4,5	17,56	92	401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>170</b>	<b>18,57</b>	<b>21,13</b>	<b>66,34</b>	<b>359,7</b>	
	<b>Итого за 10-й день:</b>	<b>1315</b>	<b>54,73</b>	<b>61,31</b>	<b>273,59</b>	<b>1801,92</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>556,53</b>	<b>627,41</b>	<b>2678,78</b>	<b>18261,16</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>55,653</b>	<b>62,741</b>	<b>267,878</b>	<b>1826,116</b>	