

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ – Хотынецкий
детский сад «Алёнушка»

Л. И. Климёничева

2025 г.



МБДОУ – Хотынецкий детский сад «Алёнушка»

Хотынецкого района Орловской области

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак - 1								
	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,1	222,02		№50
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,33	89,89		№261
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/8/7	4,6	12,2	16,5	162,9		
Итого за завтрак 1			12,2	21,85	64,93	474,8		
Завтрак - 2								
	Яблоко	100	0,45	0,45	9,6	45		
Итого за завтрак 2			0,45	0,45	9,6	45		
Обед								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,96		№34
	Суп картофельный с бобовыми на м/с бульоне со сметаной	200/5	1,87	3,11	8,9	79,03		№36
	Биточки припущенные	70	9,28	10,0	5,02	103,11		№161
	Макаронные изделия отварные	130	13,55	21,46	54,46	231,83		№194
	Компот из яблок с вит. «С»	200	0,16		14,99	60,64	50	№240
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	83,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Итого за обед			29,36	69,56	74,48	657,42	50	
Полдник								
	Чай с сахаром	200	0,24		16,4	56,0		№263
	Запеканка из творога	60	8,78	3,64	8,7	102,67		№117
Итого за полдник			9,02	3,64	25,1	158,67		
Итого за 1 день			51,03	95,50	174,11	1380,08		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак - 1								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,1		№98
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62		№260
	Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,88	8,76	16,5	138,25		
Итого за завтрак 1			8,07	15,4	64,42	412,97		
Завтрак - 2								
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		
Итого за завтрак 2			0,9	0,2	8,1	43		
Обед								
	Салат витаминный	60	1,92	5,76	6,36	79,08		№2
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	2,58	5,06	8,51	86,26		№56
	Курица в соусе с томатом	30/70	5,25	7,84	3,42	105,16		№179
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,40	3,87	33	193,46		№186
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,7		32,76	113,79	50	№241
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	83,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Итого за обед			20,35	24,53	109,25	713,6	50	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	50	7,50	0,7	11,11	144,65		№289
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	26	153,92		№248
Итого за полдник			11,27	4,63	37,11	298,57		
Итого за 2 день			40,59	44,76	218,88	1468,14		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак - 1								
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	5,17	8,67	25,49	207,38		№93
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	11,33	116,0		№253
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/8/7	4,6	12,2	16,5	162,9		
Итого за завтрак 1			11,17	22,87	53,37	486,28		
Завтрак - 2								
	Сок фруктовый	180	0,96	0,18	18,24	82,8		
Итого за завтрак 2			0,96	0,18	18,24	82,8		
Обед								
	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,62		№1
	Суп картофельный с рыбой со сметаной	200/5	5,3	3,29	5,36	93		№41
	Жаркое по- домашнему	200	25,94	14,63	24,0	325		№292
	Кисель из повидла с вит «С»	200	2,31		3,12	132,0	50	№254
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	83,6		
Итого за обед			36,61	25,70	22,22	711,22	50	
Полдник								
	Омлет натуральный	80	10,17	11,11	1,84	136,0		№110
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
	Чай с сахаром	200	0,2		14,0	56,0		№263
Итого за полдник			11,57	11,41	26,75	244,25		
Итого за 3 день			65,50	63,09	125,38	1589,55	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак - 1								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,3	227,16		№96
	Чай с сахаром с вит. «С»	200	0,24		16,4	56,00	50	№263
	Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,88	8,76	16,5	138,25		
Итого за завтрак 1			9,16	16,03	67,2	421,41	50	
Завтрак - 2								
	Яблоко	100	0,45	0,45	9,6	45		
Итого за завтрак 2			0,45	0,45	9,6	45		
Обед								
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,64	6,10	3,07	69,65		№7
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,52	5,0	8,65	88,89		№27
	Печень говяжья по-строгановски	30/70	23,8	11,0	0,1	179,13		№162
	Макаронные изделия отварные	130	13,55	21,46	15,46	231,83		№124
	Напиток из шиповника	200	0,68		31	46,87		№256
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	83,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Итого за обед			43,69	45,56	82,67	752,22		
Полдник								
	Молоко кипяченное	200	5,6	6,4	8,2	117,31		№255
	Печенье	50	3,5	0,5	22,13	140		
Итого за полдник			9,1	6,9	30,33	257,31		
Итого за 4 день			62,40	68,94	189,80	1475,94	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак - 1								
	Каша гречневая вязкая на молоке	200	6,2	4	30,1	208,1		№86
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62		№261
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/8/7	4,6	12,2	16,5	162,9		
Итого за завтрак 1			10,87	16,21	74,12	432,62		
Завтрак - 2								
	Апельсин	100	0,93	0,2	8,05	42,7		
Итого за завтрак 2			0,93	0,2	8,05	42,7		
Обед								
	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,10	4,94	76,87		№10
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/5	3,02	1,8	0,38	95,2		№33
	Котлеты рыбные	70	4,31	10,69	11,9	130,74		№134
	Рис отварной	130	17,38	6,24	39,38	235,17		№191
	Соус молочный на картофельном крахмале	50	0,27	1,84	2,62	28,08		№222
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,67		30,33	113,79	50	№241
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	83,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Итого за обед			29,69	28,67	115,35	815,7	50	
Полдник								
	Снежок	200	6,48	5,0	21,6	158,0		
	Коржик молочный	50	3,86	3,38	21,41	133,17		№279
Итого за полдник			10,34	8,38	43,01	291,17		
Итого за 5 день			51,83	53,46	240,53	1582,19	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак - 1								
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	5,17	8,67	30,6	207,38		№93
	Чай с сахаром с вит. «С»	200	0,24		16,4	56	50	№263
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/8/7	4,6	12,2	16,5	162,9		
Итого за завтрак 1			10,01	20,87	63,5	426,28	50	
Завтрак - 2								
	Яблоко	100	0,45	0,45	9,6	45		
Итого за завтрак 2			0,45	0,45	9,6	45		
Обед								
	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,64	6,10	3,07	69,65		№8
	Суп картофельный с рыбой со сметаной	200/5	5,3	3,29	5,36	93,0		№41
	Тефтели из печени с рисом. Соус молочный	40/70	7,67	8,36	13,05	158,00		№19
	Картофельное пюре	130	2,77	5,32	17,03	120,9		№206
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26		25,4	104,07		№242
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	83,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Итого за обед			20,14	25,07	89,11	681,47		
Полдник								
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	89,82		№261
	Ватрушка с творогом	55	7,50	0,7	11,11	144,65		№289
Итого за полдник			8,9	2,3	28,41	234,47		
Итого за 6 день			39,5	48,69	190,62	1387,22		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак - 1								
	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,1	222,02		№50
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	26,0	153,92		№248
	Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,88	8,76	16,5	138,25		
Итого за завтрак 1			12,85	20,74	73,6	514,19		
Завтрак - 2								
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,2		
Итого за завтрак 2			0,9	0,18	18,2	82,2		
Обед								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,76		10,6	76,08		№21
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной	200/5	3,0	2,63	13,5	89,55		№37
	Плов из отварной птицы	200	21,82	33,60	60,82	690,90		№18
	Кисель из яблок	200	0,14	0,13	15,32	74,12	50	№232
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	83,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Итого за обед			29,22	44,41	125,44	1066,5	50	
Полдник	Пудинг творожный запеченный	60	8,78	3,64	8,71	102,67		
	Чай с сахаром	200	0,2		14,0	56,0		
Итого за полдник			8,98	3,64	22,7	158,67		
Итого за 7 день			47,55	68,57	239,31	1821,56	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак - 1								
	Каша Дружба	200	6,55	6,33	35,1	241,11		«84
	Кофейный напиток с молоком	200	0,24		16,4	56,0		№253
	Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,88	8,76	16,5	138,25		
Итого за завтрак 1			9,67	15,0	67,8	435,36		
Завтрак - 2								
	Апельсин	100	0,93	0,2	8,05	42,7		
Итого за завтрак 2			0,93	0,2	8,05	42,7		
Обед								
	Салат из моркови	60	0,58	6,05	6,23	82,08		№9
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	2,58	5,06	8,51	86,26		№56
	Кнели из кур с рисом в томатном соусе	70/30	9,57	11,43	4,69	161,88		№177
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,55	4,56	39	228,63		№186
	Напиток из шиповника	200	0,68		31	46,87		№256
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	83,6		
Итого за обед			22,66	28,8	103,73	689,92		
Полдник								
	Омлет натуральный	80	10,17	11,11	1,84	136,0		№110
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
	Чай с сахаром с вит «С»	200	0,24		16,4	56,0		№263
Итого за полдник			11,61	11,41	29,14	244,25		
Итого за 8 день			45,57	55,41	208,72	1412,23		

Порядок номера	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак - 1								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,3	227,16		№96
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	72,73		№261
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/8/7	4,6	12,2	16,5	162,9		
Итого за завтрак 1			10,7	19,48	66,11	462,79		
Завтрак - 2								
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,2		
Итого за завтрак 2			0,9	0,18	18,2	82,2		
Обед								
	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,62		№1
	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	200/5	3,0	2,63	13,5	89,55		№42
	Биточки рыбные	70	4,31	10,69	11,9	130,74		№134
	Рис отварной	130	18,3	6,24	39,43	228,66		№121
	Компот из смеси сухофруктов с вит «С»	200	0,67		30,33	113,79	50	№241
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	83,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Итого за обед			30,63	33,64	124,85	776,22	50	
Полдник								
	Оладьи	50	5,15	0,39	16,4	79,42		№26
	Молоко кипяченое	200	5,43	6,38	9,38	117,31		№255
Итого за полдник			10,58	6,77	25,78	196,73		
Итого за 9 день			52,81	59,89	234,94	1517,94	50	

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак - 1								
	Вермишель молочная	200	8,3	3,73	16,8	118		№44
	Фруктовый чай	200	0,6	0,4	10,4	47,6		№263
	Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,88	8,76	16,5	138,25		
Итого за завтрак 1			11,78	12,89	43,7	303,85		
Завтрак - 2								
	Яблоко	100	0,45	0,45	0,6	45		
Итого за завтрак 2			0,45	0,45	0,6	45		
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	6,2	2	77,04		№4
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	7,84	5,0	8,65	88,89		№27
	Печень говяжья по-строгановски	30/70	23,8	11,0	0,1	179,13		№162
	Картофельное пюре	140	2,98	5,7	18,34	130,2		
	Кисель из повидла с вит «С»	200	0,2		20,11	132,1	50	№254
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	83,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Итого за обед			39,1	29,9	74,4	743,21	50	
Полдник	Снежок	200	6,48	5,0	21,6	158,0		
	Булочка домашняя	50	5,72	8,73	23,0	211,78		№274
Итого за полдник			12,2	13,73	44,6	369,78		
Итого за 10 день			63,53	58,22	168,7	1555,12	50	
Итого за весь период			520,71	618,93	1991,01	15189,97		
Среднее значение за период			52,07	61,89	199,1	1519,0	50	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			87%	87,5%	77,6%	78,2%	100%	

Пермская государственная медицинская академия
Уральский региональный центр питания

СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕЦЕПТУР БЛЮД И
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ

ЧАСТЬ 1, 2

4-е издание, переработанное и дополненное

Пермь, 2004