

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ярский детский сад № 3



И. Кильдибекова

12 сентября 2024 г.

ТИПОВОЕ МЕНЮ

для детей МБДОУ Ярский детский сад № 3

в возрасте 3-7 лет

осень-зима

2024

Сезон: **осенне-зимний**Категория: **с 3 до 7 лет**

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	180/5	5,6	7,26	28,06	200	0,5	П90
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	И261
Бутерброды с сыром	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07	И3
Всего в Завтрак	425	10,7	13,87	52,61	378	0,6	
Второй завтрак							
Йогурт	200	6,6	5	22,6	162		
Всего в Второй завтрак	200	6,6	5	22,6	162		
Обед							
Салат из свеклы отварной	50	0,73	3,05	4,18	48	4,75	И34
Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	1,5	4,5	0,95	74	14,78	И56
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139	0,81	И181
Рис отварной	130	3,16	4,65	31,8	182		И210
Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	17	0,42	П228
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	103	0,36	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего в Обед	724	20,14	22	95,16	686	21,12	
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный с маслом	150	13,52	18,77	3,36	234	0,74	И131
Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,22	24,13	100	26,46	П237
Крендель сахарный	30	2,12	3,94	16,72	111		И284
Всего в Уплотненный полдник	360	16,07	22,94	44,21	445	27,2	
Всего за день	1709	53,52	63,81	214,58	1671	48,92	

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,62	5,97	29,43	190	0,5	П98
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	И266
Бутерброды с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		И1
Всего в Завтрак	405	10,74	16,71	59,87	433	1,93	
Второй завтрак							
Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	И248
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	48	5,13	И8
Рассольник ленинградский	200/4	0,17	4,7	13,42	103	6,06	И60
Капуста, тушенная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	19	И196
Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,3		23,29	94		И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего в Обед	694	14,5	15,94	72,8	623	30,19	
Уплотненный полдник							
Пудинг из творога (запеченный)	150	22,71	16,14	36,5	383	0,29	И146
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2	
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	И261
Всего в Уплотненный полдник	360	24,21	17,86	57,59	489	0,52	
Всего за день	1559	49,85	50,91	200,06	1589	42,64	

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	6,71	7,28	31,84	220	0,47	П91
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	И264
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	И2
Всего в Завтрак	420	12,05	13,62	73,76	467	1,74	
Второй завтрак							
Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	
Всего в Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	43	60	
Обед							
Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	71	10,46	П2
Пуштыешыд	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6	И63
Котлеты рубленые из птицы	70	11	11,26	11,63	190	0,57	И202
Каша рассыпчатая гречневая	130	7,41	5,33	33,49	211		И208
Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	И237
Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,3		23,29	94		И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего в Обед	720	28,85	27,09	110,62	799	20,73	
Уплотненный полдник							
Макароньы отварные с сыром	150	8,38	7,71	23,84	198	0,11	И125
Сок фруктовый	200	1,0		20,20	84	4,0	И268
Печенье	20	1,47	1,93	14,87	83		
Всего в Уплотненный полдник	350	10,85	9,65	58,91	365	4,11	
Всего за день	1590	52,65	50,55	251,38	1675	86,57	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша вязкая молочная "Дружба"	180	5,59	6,96	24,94	181	1,76	И107
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	И262
Бутерброды с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		И1
Всего в Завтрак	417	8,16	14,53	49,76	358	4,59	
Второй завтрак							
Снежок	200	5,4	5	21,6	159	1,8	
Всего в Второй завтрак	200	5,4	5	21,6	159	1,8	
Обед							
Салат из моркови	50	0,63	0,05	5,32	29	2,4	И19
Борщ с капустой и картофелем	200/4	1,56	4,52	10,34	88	8,22	И52
Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	6,83	3,81	24,8	100	0,37	И163
Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	120	15,74	И216
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	0,01	И241
Компот из свежих плодов (груши)	180	0,14	0,11	21,67	88	0,77	И251
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего в Обед	724	16,58	14,81	106,12	569	27,51	
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	380	0,36	И149
Повидло	20	0,89		13	50	0,1	
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	86	1,55	И251
Всего в Уплотненный полдник	350	27,67	18,29	62,05	516	2,01	
Всего за день	1691	57,81	52,63	239,53	1602	35,91	

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,52	6,02	35,68	223		П99
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	И263
Бутерброды с сыром	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07	И3
Всего в Завтрак	415	14,23	14,95	64,55	450	0,1	
Второй завтрак							
Флоды или ягоды свежие (бананы свежие)	100	1,5	0,5	21	95	10	И248
Всего в Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Салат из белокачанной капусты	50	0,57	1,63	3,14	30	8,55	И13
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,08	10,82	79	4,05	П36
Тефтели мясные (1 вариант)	70/70	10,31	11,3	13,04	195	0,99	И187
Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,03	22,92	146		И212
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	103	0,36	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего в Обед	760	22,28	20,72	99,42	675	13,95	
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	200	2,97	5,39	13,55	116	19,11	И87
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	И261
"Гребешок" из дрожжевого теста	30	2,75	4,24	15,09	110	0,08	И285
Всего в Уплотненный полдник	420	5,78	9,65	38,63	266	19,22	
Всего за день	1695	43,8	45,82	223,6	1486	43,27	

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	180/5	5,6	7,26	28,06	200	0,5	П90
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	И261
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	И2
Всего в Завтрак	430	8,15	11,21	65,61	396	0,63	
Второй завтрак							
Йогурт	200	6,6	5	22,6	162		
Всего в Второй завтрак	200	6,6	5	22,6	162		
Обед							
Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41	3,48	И20
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	84	6,6	И64
Птица, тушеная в соусе с овощами	180	9,34	6,76	16,34	164	7,23	И199
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	86	1,55	И251
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего в Обед	670	16,42	12,43	80	497	18,86	
Уплотненный полдник							
Омлет с сыром	150/5	16,59	28,81	2,56	335	0,31	И133
Сок фруктовый	200	1		20,2	84	4	И268
Коржики молочные	50	3,26	5,62	30,99	187	0,03	И298
Всего в Уплотненный полдник	405	20,85	34,43	53,74	607	4,34	
Всего за день	1705	52,02	63,07	221,95	1662	23,83	

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180/5	5,71	8,03	23	187	0,5	П93
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	И266
Бутерброды с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		И1
Всего в Завтрак	405	11,83	18,77	53,44	430	1,93	
Второй завтрак							
Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	И248
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Салат из свеклы с солёными огурцами	50	0,7	3,05	5,72	48	4,25	И38
Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	6,81	П35
Запеканка картофельная с мясом	200/5	15,2	15,51	32,2	329	4,75	И193
Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6	И268
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего в Обед	695	22,69	23,91	90,68	668	19,41	
Уплотненный полдник							
Оладьи из творога	150	20,97	14,57	33,63	350	0,45	И151
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2	
Компот из яблок и лимона	180	0,23	0,23	22,82	94	30,65	П242
Всего в Уплотненный полдник	350	22,64	16,5	67,55	510	31,3	
Всего за день	1550	57,56	59,58	221,47	1652	62,64	

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	7,17	7,41	31,7	222	0,62	П86
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	И262
Бутерброды с сыром	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07	И3
Всего в Завтрак	432	12,33	14,02	56,46	401	3,52	
Второй завтрак							
Кефир	200/10	5,6	6,4	16	141	1,4	У138
Всего в Второй завтрак	210	5,6	6,4	16	141	1,4	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,61	2,55	5,59	45	8,44	И17
Суп-пюре из картофеля	200	3,9	4,82	18,82	134	6,84	И71
Тефтели рыбные тушеные	70/30	10,15	5,18	11,59	134	0,52	И167
Рис отварной	130	3,16	4,65	31,8	182		И210
Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,3		23,29	94		И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего в Обед	720	22,47	17,87	115,6	711	15,8	
Уплотненный полдник							
Запеканка овощная	150/5	5,97	12,78	21,92	227	31,6	И96
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	И261
Шанежка наливная с яйцом	50	4,29	1,63	23,96	124		П295
Всего в Уплотненный полдник	395	10,32	14,43	55,87	391	31,63	
Всего за день	1757	50,72	52,71	243,92	1645	52,35	

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,04	7,27	34,29	227	0,47	П96
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	И264
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	И2
Всего в Завтрак	420	11,38	13,61	76,21	474	1,74	
Второй завтрак							
Плоды или ягоды свежие (груши свежие)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	И248
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46	5	
Обед							
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	48	5,13	И8
Агырчишыд	200	4,2	2,4	11,4	84	24,04	И59
Котлеты рубленые из птицы	70	11	11,26	11,63	190	0,57	И202
Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,03	22,92	146		И212
Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	17	0,42	П228
Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,3		23,29	94		И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего в Обед	720	25,47	22,53	99,54	701	30,16	
Уплотненный полдник							
Пудинг из творога с рисом	150	22,1	14,91	28,4	336	0,29	И147
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2	
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	86	1,55	И251
Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108		
Всего в Уплотненный полдник	370	24,46	22,87	73,49	596	2,04	
Всего за день	1610	61,71	59,31	259,53	1817	38,93	

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,7	16,96	131	0,83	И68
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	И261
Бутерброды с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		И1
Всего в Завтрак	410	7,69	12,27	41,57	307	0,86	
Второй завтрак							
Снежок	200	5,4	5	21,6	159	1,8	
Всего в Второй завтрак	200	5,4	5	21,6	159	1,8	
Обед							
Салат из моркови	50	0,63	0,05	5,32	29	2,4	И19
Борщ с капустой и картофелем	200/4	1,56	4,52	10,34	88	8,22	И52
Гуляш из отварного мяса	70/70	18,05	14,26	4,59	219	0,97	И177
Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	120	15,74	И216
Компот из свежих плодов (груши)	180	0,14	0,11	21,67	88	0,77	И251
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего в Обед	764	27,38	23,76	84,15	666	28,1	
Уплотненный полдник							
Блинчики	100/15	5,18	2,76	36,07	190	0,03	И273
Сок фруктовый	200	1		20,2	84	4	И268
Всего в Уплотненный полдник	315	6,18	2,76	56,27	274	4,03	
Всего за день	1689	46,66	43,79	203,58	1406	34,79	
Итого		526,30	542,18	2279,62	16204	469,87	
Среднее за период		52,63	54,22	227,76	1620	46,99	