



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
Детский сад №110»
Романенко С.И.
17.6 «31» августа 20 23 г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая рисовая молочная	200	5,16	6,3	24,31	160	TK№50
Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	TK№102
Печенье	25	5,2	5,6	22,4	190	TK№151
Сок фруктовый	425	11,66	13,2	60,71	442	
	150	0,7	0,3	12,7	50	TK№399 г
Суп с зеленым горошком на мясном бульоне	150	0,7	0,3	12,7	50	
Каша гречневая рассыпчатая	200	2,3	5,6	17,6	174,505	TK№47A
Запеканка из печени с рисом	130	4,5	6,4	21,9	263	TK№65
Дух припущенный	80	13,4	8,7	9,2	187,2	TK№294
Хлеб пшеничный	50	0,266	1,236	1,558	18,42	TK№6
Хлеб ржаной	40	3,07	1,07	30,93	107,217	TK№147
Компот из смеси сухофруктов	50	2,2	0,6	18,866	77,8	TK№148
	200	0,8	0,6	26,6	110	TK№412
Суп молочный с макаронными изделиями	750	26,536	24,206	126,654	938,142	
Патрушка с творогом из дрожжевого теста	200	5,85	7,81	19,99	235	TK№39
Чай с сахаром	90	8,80	19,30	30,48	312,30	TK№28
	200	-	-	11,98	43	TK№13
	490	14,65	27,11	62,45	590,3	
Итого за понедельник		53,546	64,816	262,514	2020,442	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 3-7 лет

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	10,47	30,09	292	ТКС№32
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	ТКС№102
	Бутерброд с маслом с сыром	50	3,689	8,622	8,128	117,351	ТКС№1
		450	11,199	20,392	52,218	501,351	
2 ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	150	3,5	2,8	4,5	72	ТКС№119
		150	3,5	2,8	4,5	72	
		210	5,9	12,3	9,8	174,2	ТКС№66
ОБЕД	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	80	13,8	9,6	11,4	126,2	ТКС№142
	Суфле из птицы	130	3,01	8,09	14,1	160	ТКС№3
	Каша пшенная рассыпчатая	50	2,14	3,95	8,74	54	ТКС№85
	Свекла тушеная	40	3,07	1,07	30,93	107,217	ТКС№147
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	13,299	56,7	ТКС№148
	Хлеб ржаной	200	0,8	0,6	26,6	110	ТКС№412
	Компот из смеси сухофруктов	730	30,52	35,91	114,869	788,317	
		150	8,05	9,14	48,06	322	ТКС№8
	Картофельное пюре	50	0,57	0,11	5,42	12,08	ТКС№61
	Огурцы консервированные	200	-	-	11,98	92	ТКС№43
	Чай с лимоном	100	0,4	-	9,8	44	ТКС№116
	Фрукты	30	1,8	0,3	13,299	56,7	ТКС№148
	Хлеб ржаной	500	9,02	9,25	75,26	470,08	
	Итого за вторник		54,239	68,352	246,847	1831,748	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 3-7 лет**

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда							
	КАША						
	ЗАВТРАК						
	Чай с лимоном	200	4,63	6	28,65	161	ТК№14
2 ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом с сыром	200	-	-	11,98	92	ТК№43
		50	3,689	8,622	8,128	317,351	ТК№1
		450	8,319	14,622	48,758	370,351	
	Сок фруктовый	150	0,7	0,3	12,7	50	ТК№399 г
ОБЕД		150	0,7	0,3	12,7	50	
	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	200	8,55	12,66	45,15	307,7	ТК№52
	Овощное рагу с курицей отварной	230	14,7	23,46	50,7	501,7	ТК№63
	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	50	1,6	2,5	4,3	46,4	ТК№5
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,215	ТК№147
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	13,299	56,7	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,6	26,6	110	ТК№412
ПОЛДНИК		740	30,52	40,59	160,979	1129,715	
	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	6,51	6,24	101,5	ТК№113
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	ТК№15
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	ТК№148
	Вафли	30	1,584	2	18,4	90	ТК№152
		330	12,01	8,11	32,539	248,2	
	Итого за Среду		51,549	63,622	254,976	1798,266	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 3-7 лет

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	10,51	29,86	167	ТК№14
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	ТК№102
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	ТК№16
		435	9,95	16,17	58,48	367	
	Кисломолочный продукт	150	3	2,3	4,5	72	ТК№119
		150	3	2,3	4,5	72	
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	3,4	8,19	22,74	174,505	ТК№42
	Тефтели мясные в томатном соусе	80	5,98	10,49	4,31	180,5	ТК№64
	Макаронные изделия отварные	130	5,3	5,2	32,3	216	ТК№104
	Винегрет овощной	90	1,7	5,3	8,6	100,8	ТК№45
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	30,93	107,217	ТК№147
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	13,299	56,7	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,6	26,6	110	ТК№412
		760	22,05	31,15	138,779	945,722	
ПОЛДНИК							
	Биточки рыбные запеченные с овощами	140	12,1	5,8	15,1	162,4	ТК№259
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	90	4,51	5,04	28,47	189	ТК№45
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44	ТК№116
	Чай с лимоном	200	-	-	11,98	92	ТК№43
		530	17,01	10,84	65,35	487,4	
	Итого за Четверг		52,01	60,46	267,109	1872,122	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 3-7 лет**

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	200	10,1	12,53	25,38		TK№68
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14		TK№102
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62		TK№16
		435	13,7	18,19	54		392
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,7	0,3	12,7		50 TK№399 г
		150	0,7	0,3	12,7		50
ОБЕД	Суп -Уха	200	5,3	6,5	25,3		TK№67A
	Жаркое по домашнему с мясом говядины	230	8,73	17,98	19,5		TK№19
	Икра морковная	50	6,55	7,47	30,08		TK№107
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	30,93		TK№147
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,6	18,866		TK№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,6	26,6		TK№412
		770	26,65	34,22	151,276		949,017
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с печеньем	130	19,6	14,9	40,2		TK№237
	Кисель из концентрата и плодовых или ягодных экстрактов	200	-	-	7,98		TK№211
		330	19,6	14,9	48,18		410
	Итого за пятницу		60,65	67,61	266,156		1801,017
	Среднее значение за период		54,399	64,972	259,520		1864,719

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 3-7 лет

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник ЗАВТРАК	Каша гречневая с маслом сливочным и сахаром	150	12,6	13,9	42,1	295	ТК№113
	Чай с сахаром	200	-	-	11,98	43	ТК№13
	Печенье	25	5,2	5,6	22,4	190	ТК№151
	Сок фруктовый	375	17,8	19,5	76,48	528	
2 ЗАВТРАК		150	0,7	0,3	12,7	50	ТК№399 г
		150	0,7	0,3	12,7	50	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной	200	6,4	5,7	16,2	227,5	ТК№48
	Капуста тушеная с мясом	230	15	8,2	10,8	180	ТК№53
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	50	1,6	2,5	4,3	46,4	ТК№5
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	30,93	107,217	ТК№147
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,6	18,866	77,8	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,6	26,6	110	ТК№412
ПОЛДНИК		770	29,07	18,67	107,696	748,917	
	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	10,47	30,09	292	ТК№32
	Гребешок из дрожжевого теста	100	2,3	4,75	29,5	83,3	ТК№72
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	ТК№15
		500	9,71	16,52	72,59	465,3	
Итого за понедельник			57,28	54,99	269,466	1792,217	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 3-7 лет**

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник	КАВАТРАК	200	6,35	10,51	29,86	267	ТК№14
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	1,3	1,3	14	92	ТК№102
	Кофейный напиток	35	2,3	4,36	14,62	108	ТК№16
	Бутерброд с маслом	435	9,95	16,17	58,48	467	
ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	150	3	2,3	4,5	72	ТК№119
		150	3	2,3	4,5	72	
СРЕД	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	6,9	11	12,2	177,4	ТК№62.1
	Плов из птицы	210	16,4	14,7	35,5	385,5	ТК№304
	Свекла тушеная	50	2,14	3,95	8,74	54	ТК№85
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	30,93	107,217	ТК№147
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	13,299	56,7	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,6	26,6	110	ТК№412
		720	31,11	31,62	127,269	890,817	
	Макаронные отварные с сыром	200	8,3	10,2	41	221,7	ТК№206
ПОЛДНИК	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44	ТК№116
	Чай с лимоном	200	-	-	11,98	92	ТК№43
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	ТК№148
		530	10,5	10,5	76,079	414,4	
Итого за вторник			54,56	60,59	266,328	1844,217	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 3-7 лет

неделя

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	200	10,1	12,53	25,38	192	ТК№68
	Чай с лимоном	200	-	-	11,98	92	ТК№43
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	ТК№16
ЗАВТРАК	Сок фруктовый	435	12,4	16,89	51,98	392	
	Сок фруктовый	150	0,7	0,3	12,7	50	ТК№399 г
	Суп шахтерский любительский на курином бульоне	150	0,7	0,3	12,7	50	
ОБЕД	Суп шахтерский любительский на курином бульоне	200	4,72	2,08	20,24	240,2	ТК№93
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	210	16,9	26,3	53,4	395,9	ТК№276
	Салат из белокочанной капусты	50	1	2,9	5,4	52,7	ТК№1
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	30,93	107,217	ТК№147
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	13,299	56,7	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,6	26,6	110	ТК№412
ОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	720	28,29	33,25	149,869	962,717	
	Какао с молоком	100	9,01	6,51	6,24	201,5	ТК№113
	Хлеб ржаной	200	1,2	1,3	13	90	ТК№15
	Вафли	30	1,8	0,3	13,299	56,7	ТК№148
	Вафли	30	1,584	2	18,4	90	ТК№152
	Итого за Среду	360	13,594	10,11	50,939	438,2	
			54,984	60,55	265,488	1842,917	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 3-7 лет

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	7,81	19,99	235	ТКС№39
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	ТКС№102
	Бутерброд с маслом с сыром	50	3,689	8,622	8,128	117,351	ТКС№1
	Кисломолочный продукт	450	10,839	17,732	42,118	444,351	
		150	3	2,3	4,5	72	ТКС№119
ПОНЕДЕЛЬНИК	Рассольник ленинградский со сметаной на м/б	150	3	2,3	4,5	72	
	Тефтели мясные в томатном соусе	200	3,1	3,16	8,93	143	ТКС№25
	Картофельное пюре	80	5,98	10,49	4,31	151,5	ТКС№64
	Свекла тушеная	150	8,05	9,14	48,06	322	ТКС№8
	Хлеб пшеничный	50	2,14	3,95	8,74	54	ТКС№85
	Хлеб ржаной	40	3,07	1,07	30,93	107,217	ТКС№147
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	13,299	56,7	ТКС№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,6	26,6	110	ТКС№412
		740	24,94	28,71	140,869	944,417	
	Суфле паровое из рыбы отварной	110	14,29	10,4	10,13	140,2	ТКС№71
Четверг	Горошина	90	4,3	3,5	28,8	150	ТКС№96
	Чай с лимоном	200	-	-	11,98	92	ТКС№43
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	ТКС№148
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44	ТКС№116
		530	20,79	14,2	74,009	482,9	
Итого за Четверг			59,569	62,942	261,496	1943,668	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 3-7 лет**

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятица							
	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,8	5,1	16,7	132,9	ТК№94
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	ТК№102
2 ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	ТК№16
		435	8,4	10,76	45,32	332,9	
	Сок фруктовый	150	0,7	0,3	12,7	50	ТК№399 г
		150	0,7	0,3	12,7	50	
ОБЕД	Суп -Уха	200	5,3	6,5	25,3	150,3	ТК№67А
	Овощное рагу с мясом	230	9,83	17,2	41,3	263,6	ТК№17
	Огурцы консервированные	50	0,57	0,11	5,42	12,08	ТК№61
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	30,93	107,217	ТК№147
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,6	18,866	77,8	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,6	26,6	110	ТК№412
ПОЛДНИК		770	21,77	26,08	148,416	720,997	
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	165	20,48	16,2	27	387,53	ТК№22
	Кисель из концентрата с плодово ягодными экстр	200	-	-	7,98	32,8	ТК №211
	Печенье	20	5,2	5,6	22,4	190	ТК№151
		385	25,68	21,8	57,38	610,33	
	Итого за пятницу		56,55	58,94	263,816	1714,227	
	Среднее значение за неделю		56,589	59,602	265,319	1827,449	

17 страниц

«31» августа 2023 г.

Заведующий МДОУ «Детский сад № 110»

Романенко С.И.

