

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2»

171158 г. Вышний Волочек, Тверской обл., ул. Котовского, д. 51

Тел, факс (48233) 5-27-93

---



Меню приготавливаемых блюд  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения

«Детский сад №2»

Возрастная категория с 3-х - до 7-х лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

## Рекомендуемое распределение калорийности

между приемами пищи в %

Для детей с дневным пребыванием 12 час.
Завтрак (20 - 25%)
2 завтрак (5%)
Обед (30 - 35%)
Полдник (10 - 15%) /или уплотненный полдник (30 - 35%)
Ужин (20 - 25%)
Вместо полдника и ужина возможна организация (30 - 35%)

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I неделя							
I-й день САД							
Завтрак-1	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,7	9,6	32,4	247	179
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	262
	Бутерброд с маслом	55	4	4,6	24,2	156	1
Итого за завтрак		455	14,5	17	71,3	496 (26,3%)	
Завтрак-2	Витаминный напиток	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за второй завтрак		200	1	0,05	27,5	110 (5,8%)	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне	250	7,2	9,6	8,7	151	49/69
	Жаркое по-домашнему	220	22,2	22,7	20,3	375	91
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод. рук. 2002 год
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за обед		720	33,2	32,9	78,1	735,5 (38,4%)	
Полдник	Витаминный напиток	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за полдник		200	0,6	0,3	27	111 (5,9%)	
Ужин	Рисовые биточки со ступенным молоком	230	6,7	8,6	63,4	358	195
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,1	25	258
	Печенье	15	12,75	1,7	10,46	62	Прил. №1
Итого за ужин		445	19,55	10,33	82,96	445 (23,6%)	
Итого за день		2020	68,85	60,58	286,86	1897,5 (100%)	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I неделя							
2-й день САД							
Завтрак-1	Каша пшеничная молочная	200	7,4	8	36,5	241	183
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	262
	Бутерброд с маслом	55	4	4,6	24,2	156	1
Итого за завтрак		455	14,2	15,4	75,4	490 (25,9%)	
Завтрак-2	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21	96	Прил.№3
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96 (5,1%)	
Обед	Суп картофельный на мясо-костном бульоне	250	10,2	8,2	18,8	192	54/69
	Голубцы ленивые (вариант 2)	200	18	14,4	15,2	262	116
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод. рук. 2002 г.
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за обед		700	32	23,2	83,1	663,5 (35,1%)	
Полдник	Витаминный напиток	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за полдник		200	0,6	0,3	27	111 (5,9%)	
Ужин	Манные биточки	200	8,4	5,6	61,7	358	225
	Соус молочный	30	0,6	1,5	1,9	23	219
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,1	25	258
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	метод. рук. 2002 г.
	Печенье	15	0,42	0,5	11,6	53	Прил. №3
Итого за ужин		475	11,74	8,5	99,72	534 (28,0%)	
Итого за день		1930	60,04	47,9	306,22	1894,5 (100%)	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I неделя							
3-й день САД							
Завтрак-1	Макаронны с тертым сыром	158	9,9	15,2	31,5	307	199
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	264
	Бутерброд с маслом	55	4	4,6	24,2	156	1
Итого за завтрак		413	17,1	22,9	69,2	556 (27,8%)	
Завтрак-2	Витаминный напиток	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за второй завтрак		200	1	0,05	27,5	110 (5,5%)	
Обед	Суп молочный с крупой рисовой	250	8,17	10,05	24	217	72
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	133
	Котлета мясная	70	11	15,2	10,9	225	92
	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20	216
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод рук.2002
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за обед		750	26,37	31,75	105,9	808,5 (40,5%)	
Полдник	Витаминный напиток	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за полдник		200	0,6	0,3	27	111 (5,6%)	
Ужин	Каша пшеничная молочная	200	7,4	8,8	35,1	250	181
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,1	25	258
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	метод рук.2002
	Печенье	15	12,75	1,7	10,46	62	Прим.№3
Итого за ужин		445	22,47	11,4	70,08	412 (20,6%)	
Итого за день		2008	67,54	66,4	299,68	1997,5 (100%)	

Питомцы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I неделя							
4-й день САД							
Завтрак-1	Каша молочная "Дружба"	200	6,3	8,1	33,5	232	183
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	262
	Бутиерброд с маслом	55	4	4,6	24,2	156	1
Итого за завтрак		455	13,1	15,5	72,4	481 (23,9%)	
Завтрак-2	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21	96	Прим. №3
	Итого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	96 (4,8%)	
Обед	Свекольник на мяся-костном бульоне	250	7,5	9	15,1	172	64/69
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7	46,2	296	160
	Гуляш	120	20,1	20,50	3,2	277	89
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод рун-2002 год
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за обед		820	42,6	37,1	113,6	954,5 (47%)	
Полдник	Витаминный напиток	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за полдник		200	0,6	0,3	27	111 (5,5%)	
Ужин	Молочная вермишель	200	4,4	5,2	19,9	148	74
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,1	25	258
	Плюшка "Новомосковская"	70	5,5	4,1	35,8	204	248
Итого за ужин		470	10	9,33	64,8	377 (18,8%)	
Итого за день		2045	67,8	62,73	298,8	2019,5 (100%)	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I неделя							
5-й день САП							
Завтрак-1	Каша манная молочная	200	5	7,8	23,4	184	177
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	264
	Бутерброд с маслом	55	4	4,6	24,2	156	1
Итого за завтрак		455	12,2	15,5	61,1	433 (23,9%)	
Завтрак-2	Витаминный напиток	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за второй завтрак		200	1	0,05	27,5	110 (6,1%)	
Обед	Уха рыбацкая с крупой	250	8,8	4,4	15,1	137	67
	Рагу овощное с мясом	200	17,38	18,86	14,98	299	114
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод рук.2002
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за обед		700	29,98	23,86	79,18	645,5 (35,6%)	
Полдник	Витаминный напиток	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за полдник		200	0,6	0,3	27	111 (6,1%)	
Ужин	Картофельные котлеты	200	6,2	13,5	39,3	308	143
	Соус молочный	30	0,6	1,5	1,9	23	219
	Салат из свежих овощей	60	0,6	2,7	8,7	60	18
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод рук.2002
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,1	25	258
Итого за ужин		540	10,3	18,28	80,6	515,5 (28,4%)	
Итого за день		2095	54,08	57,99	275,38	1815 (100%)	

Приним- тница	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
6-й день САД							
Завтрак-1	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,7	9,6	32,4	247	179
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	264
	Бутерброд с маслом	55	4	4,6	24,2	156	1
Итого за завтрак		455	14,9	17,3	70,1	496 (26%)	
Завтрак-2	Витаминный напиток	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за второй завтрак		200	1	0,05	27,5	110 (5,8%)	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	250	7,2	9,5	12,8	165	52/69
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,20	33,3	196	197
	Котлета мясная	70	11	15,2	10,9	225	92
	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20	216
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод. рук.2002 г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за обед		750	27,8	30,8	107,9	815,5 (42,7%)	
Полдник	Витаминный напиток	200	0,6	0,3	27	111	275
Итого за полдник		200	0,6	0,3	27	111 (5,8%)	
Ужин	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	133
	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,6	54	22
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,1	25	258
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод. рук.2002 г.
	Печенье	15	12,75	1,7	10,46	62	Прил.№2
Итого за ужин		475	19,65	9,58	67,86	377,5 (19,8%)	
Итого за день		2080	63,95	58,03	300,36	1910 (100%)	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>							
<b>7-й день САД</b>							
Завтрак-1	Каша пшеничная молочная	200	7,4	8	36,5	241	182
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	262
	Бутерброд с маслом	55	4	4,6	24,2	156	1
Итого за завтрак		455	14,2	15,4	75,4	490 (25%)	
Завтрак-2	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21	96	Прил. №1
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96 (4,9%)	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	250	8,1	6,4	19,2	169	55/69
	Капуста тушеная	150	3,3	4,90	14,1	113	135
	Мясные тефтели	80	10,8	17,00	12,9	248	99
	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20	216
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод рук.2002 г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за обед		760	26,3	30,2	97,1	759,5 (37,5%)	
Полдник	Витаминный напиток	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за полдник		200	0,6	0,3	27	111 (5,7%)	
Ужин	Манные биточки	200	8,4	5,6	61,7	358	225
	Соус молочный	30	0,6	1,5	1,9	23	219
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,1	25	258
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	метод рук.2002 г.
	Печенье	15	0,42	0,5	11,6	53	Прил. № 3
Итого за ужин		475	11,74	8,5	99,72	534 (27%)	
Итого за день		1990	54,34	54,9	320,22	1990,5 (100%)	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
8-й день САД							
Завтрак-1	Каша пшеничная молочная	200	7,4	8,8	35,1	250	181
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	262
	Бутерброд с маслом	55	4	4,6	24,2	156	1
Итого за завтрак		455	14,2	16,2	74	499 (22,5%)	
Завтрак-2	Витаминный напиток	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за второй завтрак		200	1	0,05	27,5	110 (5%)	
Обед	Суп куриный	250	20,8	17,4	18,9	317	70
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7	46,2	296	160
	Суфле куриное	70	10	16,90	3,5	206	129
	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20	216
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод, рун 2002 г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	268
Итого за обед		800	46,1	43,2	119,5	1048,5 (47,3%)	
Полдник	Витаминный напиток	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за полдник		200	0,6	0,3	27	111 (5%)	
Ужин	Макароны с тертым сыром	158	9,9	15,2	31,5	307	199
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	90,3	260
	Печенье	15	0,42	0,5	11,6	53	Прил. № 3
Итого за ужин		373	13,52	18,8	56,6	450,3 (20,3%)	
Итого за день		2028	75,42	78,55	304,6	2218,8 (100%)	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 недели</b>							
<b>9-й день САД</b>							
Завтрак-1	Капша гречневая молочная	200	9	9	37	266	170
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	264
	Бутерброд с маслом	55	4	4,6	24,2	156	1
Итого за завтрак		455	16,2	16,7	74,7	515 (24,7%)	
Завтрак-2	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21	96	Прим. №3
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96 (4,6%)	
Обед	Суп овсяный на мясо-костном бульоне	250	7,5	9,8	12,7	171	61/69
	Плов из отварной говядины	250	24,5	24,80	47,4	515	107
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод рук 2002 г.
	Компот из сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	268
Итого за обед		750	35,8	35,65	109,2	895,5 (40,2%)	
Полдник	Витаминный напиток	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за полдник		200	0,6	0,3	27	111 (5,3%)	
Ужин	Винегрет овощной	180	2,4	4,2	12,9	99	39
	1/2 яйца	20	6,35	2,4	0,35	78,5	
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,1	25	258
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод рук 2002 г.
	Булочка сдобная	70	5,5	6	36,8	223	250
Итого за ужин		520	17,15	13,18	80,75	525 (25,2%)	
Итого за день		2025	71,25	66,33	312,65	2142,5 (100%)	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>							
<b>10-й день САД</b>							
Завтрак-1	Каша рисовая молочная	200	7,7	10	43,9	297	168
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	262
	Бутерброд с маслом	55	4,0	4,6	24,2	156	1
Итого за завтрак		455,0	14,5	17,4	82,8	546,0 (28,9%)	
Завтрак-2	Витаминный напиток	200	1,0	0,05	27,5	110	268
Итого за второй завтрак		200,0	1,0	0,1	27,5	110,0 (5,8%)	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками на мясо-костном бульоне	250	13,4	8,2	32,1	260	59/69
	Картофельное пюре	150	3,1	4,60	20,1	137	130
	Рыбные тефтели	75	11,8	10,00	13,2	191	81
	Соус томатный	30	0,3	1,3	1,8	20	216
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,6	99,5	метод, рук. 2003 г.
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,5	27,5	110	268
Итого за обед		755,0	32,4	25,2	116,3	817,5 (43,2%)	
Полдник	Витаминный напиток	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за полдник		200	0,6	0,3	27	111 (5,9%)	
Ужин	Оладьи со стуженным молоком	170	13	12	70,8	444	227
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,1	25	258
Итого за ужин		370	13,1	12,03	79,9	469 (16,2%)	
Итого за день		1980	61,6	54,93	333,5	2053,5 (100%)	

Среднее значение за период:	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Возрастная категория: 3 - 7 лет	64,487	60,834	303,827	1993,93