

Утверждаю
Заведующий
БДОУ «Детский сад № 13 г. Тара»
30.05.2025г

Меню приготавливаемых блюд
БДОУ «Детский сад № 13 г.Тара»

на летний оздоровительный период с 02.06.25г по 29.08.25г.

(2 младшая группа; средняя группа; старшая группа; подготовительная группа)

(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДООУ

/под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,2011 год.

Сборник технических нормативов для питания детей в ДООУ: методические рекомендации
и технические документы/Д.В.Гращенко, Л.И.Николаева, 2011 год.

Организация питания в ДООУ: Методические указания Города Москвы, 2007 год.)

Неделя первая
День: Понедельник

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	4-7 лет				ккал
171	Каша Дружба - жидкая	200	4,57	5,28	27,44	220,00
2	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00
	Всего		10,88	13,53	34,68	339,01
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
184	Огурцы свежие	40	0,70	3,10	4,30	48,70
80	Суп рыбный	200	9,67	7,01	14,11	109,75
57	Запеканка картофельная с мясом	200	11,03	11,90	15,25	274,74
350	Соус молочный	40	3,06	6,80	15,44	137,00
349	Кисель	200	0,40	0,02	22,99	102,00
1	Хлеб	40	2,69	0,26	18,78	90,40
	Всего		22,78	29,09	90,87	762,59
	Полдник					
177	Манник сладкий	70	6,57	8,46	15,70	177,00
391	Чай	200				
	всего		6,57	8,46	15,70	177,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,05	42,67	172,96	1531,40

Неделя первая:

День: Вторник

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	4-7 лет				ккал
172	Каша ячневая жидкая	200	5,58	8,23	2,83	125,01
3	Бутерброд с сыром	40/7	2,45	5,30	17,49	123,00
397	Какао на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91,00
	Всего		10,88	15,94	34,68	339,01
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный		0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
103	Суп пюре с гренками	200	1,74	4,89	8,48	104,75
248	Котлеты рыбные	70	10,44	7,24	12,56	153,00
350	Соус молочный	40	3,67	1,50	1,76	22,23
10	Свежие помидоры	40	0,93	1,62	2,00	26,12
204	Рожки с маслом	120	5,61	6,03	13,67	102,25
1	Хлеб	40	2,69	0,26	18,78	90,40
370	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,02	22,99	102,00
	всего		25,08	21,53	57,25	595,79
	Полдник					
459	Гребешки с повидлом	70	2,95	5,78	33,20	352,00
391	Чай	200				
	всего		3,01	5,80	48,99	392,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,14	41,75	182,28	1387,89

Неделя первая:

День: Среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
	Завтрак	4-7 лет	бел	жир	углев.	ккал
172	Каша манная жидкая	200	3,09	6,07	26,98	167,00
2	Хлеб с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00
	всего		9,21	16,81	57,42	410,00
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
73	Рассольник домашний	200	0,84	3,05	4,41	52,44
336	Капуста тушенная	140	2,03	6,69	13,97	148
9	Котлета мясная	70	9,78	13,04	18,90	213,00
1	Хлеб	40	2,69	0,26	18,78	90,40
349	Кисель	200	0,40	0,02	22,99	102,00
	всего		15,74	23,06	79,05	605,84
	Полдник					
216	Омлет на натуральном молоке	120	18,10	10,80	13,96	268,00
1	Хлеб	20	2,69	0,26	18,78	90,40
392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,00
	всего		20,85	11,08	42,73	398,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,26	37,33	137,60	1522,33

Неделя первая:

День: Четверг

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	4-7 лет				
172	Каша геркулесовая жидкая		2,08	4,6	0,28	44,67
1	Хлеб с маслом		2,45	7,55	14,62	136,00
213	Яйцо отварное		4,22	4,02	0,18	55,30
397	Какао на молоке		2,85	2,41	14,36	91,00
	Всего		11,6	18,58	29,44	326,97
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
61	Щи с капусты и картофеля	200	2,04	7,01	14,11	109,75
304	Плов из отварной курицы	200	17,56	9,39	16,7	181
20	Салат с капусты	40	0,64	2,74	3,76	42,26
349	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,02	22,99	102,00
1	Хлеб	40	2,69	0,26	18,78	90,40
	Всего		23,23	19,42	76,34	525,41
	Полдник					
223	Запеканка из творога со сгущённой	120	17,54	13,05	17,15	247,00
1	Хлеб	20	2,69	0,26	18,78	90,40
391	Чай		0,00	0,00	0,01	2,54
	всего:		20,23	13,31	35,94	339,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,07	50,08	149,47	1203,02

Неделя первая:

День: Пятница

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	4-7 лет				ккал
93	Суп молочный вермишелевый	200	7,39	6,38	22,02	197,00
2	Хлеб с маслом	40/5	2,45	5,30	17,49	123,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00
	всего		13,51	14,87	55,33	427,00
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
22	Картофель с солёными огурцами	60	0,82	3,13	4,14	11,96
58	Свекольник со сметаной	200	3,54	5,18	15,44	105,00
297	Ленивые голубцы с мясом	200	14,59	16,47	44,17	127,00
1	Хлеб	40	2,69	0,26	18,78	90,40
349	Кисель	200	0,40	0,02	22,99	102,00
	всего		22,04	25,06	105,52	436,36
	Полдник					
	Булочка	70	5,02	7,35	18,04	145,50
391	Чай	200				
	всего		5,02	7,35	18,04	145,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,51	45,89	206,24	1369,50

Вторая неделя
День: Понедельник

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	4-7 лет				ккал
172	Каша пшённая жидкая	200	3,39	6,38	22,02	197,00
3	Бутерброд с сыром	40/8	2,45	7,55	14,62	136,00
397	Какао на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91,00
	Всего		8,69	16,34	51,00	424,00
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
73	Суп Харчо	200	3,54	5,18	15,44	105,00
247	Рыба тушённая с овощами	70	21,62	17,80	22,00	124,03
321	Картофельное пюре	120	3,40	13,35	20,52	152,50
34	Огурец свежий	40	0,82	3,13	0,14	11,96
1	Хлеб	40	2,69	0,26	18,78	90,40
349	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,02	22,99	102,00
	всего		32,47	39,74	99,87	585,89
	Полдник					
219	Сырники из творога	60	4,23	1,49	22,06	154,00
391	Чай	200				
	всего		4,23	1,49	22,06	154,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,99	58,17	187,63	1229,89

День: Вторник

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	4 – 7 лет				ккал
172	Каша рисовая жидкая	200	5,57	4,63	16,31	217
2	Хлеб с маслом	40/5	2,45	5,30	17,49	123,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00
	Всего		11,69	13,12	49,62	447,00
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
10	Свежие помидоры	40	0,93	1,62	2,00	26,12
60	Борщ со свежей капусты	200	3,49	5,27	16,32	134,75
279	Оладьи печёночные	70	13,78	10,86	33,49	166,66
168	Гречка рассыпчатая	140	5,39	6,38	27,14	187,00
1	Хлеб	40	2,69	0,26	18,78	90,40
351	Соус основной	40	3,67	1,50	1,76	22,23
349	Кисель	200	0,40	0,02	22,99	102,00
	Всего		30,35	25,91	122,48	729,16
	Полдник					
471	Пироги с капустой	70	5,02	9,35	18,04	145,50
392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,00
	всего:		5,08	9,37	28,03	185,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,31	48,39	181,03	1463,47

Вторая неделя

День: Среда

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	4-7 лет				ккал
172	Каша манная жидкая	200	8,07	2,37	12,57	187
1	Хлеб с маслом	40\5	2,45	7,55	14,62	136,00
397	Какао на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91,00
	Всего		13,37	12,33	41,55	414,00
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
80	Суп с консервами	200	1,74	4,89	8,48	74,75
332	Бигус с мясом	200	9,94	13,64	14,88	209,00
1	Хлеб	40	2,69	0,26	18,78	90,40
349	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,02	22,99	102,00
	всего		14,77	18,81	65,13	476,15
	Полдник					
204	Рожки с маслом	120	5,61	6,03	13,67	102,25
1	Хлеб	20	2,69	0,26	18,78	90,40
392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,00
	всего:		11,07	9,72	63,69	315,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,08	41,08	157,88	1325,50

Вторая неделя
День: Четверг

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	4 -7 лет				ккал
172	Каша кукурузная жидкая	200	3,52	8,46	1,51	137,00
1	Хлеб с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00
	всего		9,64	19,20	31,95	380,00
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
80	Суп гороховый с гренками	200	1,74	4,89	8,48	74,75
274	Птица тушёная в соусе с овощами	200	10,94	13,64	14,88	209,00
1	Хлеб	40	2,69	0,26	18,78	90,40
10	Свежие огурцы	40	0,70	0,10	0,00	17,00
349	Кисель	200	0,40	0,02	22,99	102,00
	всего		16,47	18,91	65,13	493,15
	Полдник					
	Вареники с творогом	100	8,24	7,66	13,96	232,00
1	Хлеб	20	2,69	0,26	18,78	90,40
391	Чай	200				
	всего :		10,93	7,92	32,74	322,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,49	46,78	166,10	1451,30

Вторая неделя
День: Пятница

№	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества	Энергет.
---	--------------------	---------------	------------------	----------

реп		возраст				ценность
	Завтрак	4 – 7 лет	бел	жир	углев	ккал
172	Каша пшеничная жидкая	200	3,52	8,46	1,51	137
1	Хлеб с маслом	40/5	2,45	0,30	27,49	123,00
397	Какао на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91,00
	Всего		8,82	11,17	43,36	351,00
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
84	Суп с вермишелью	200	2,10	7,34	14,59	105,75
286	Тефтели	70	16,78	12,91	14,90	223,00
339	Свекла тушённая	140	3,20	8,10	15,00	158,80
1	Хлеб	40	2,69	0,26	18,78	90,40
349	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,02	22,99	102,00
	Всего		24,17	28,63	86,26	679,95
	Полдник					
467	Булочка ванильная	70	5,02	7,35	18,04	145,50
391	Чай	200				
	всего		5,02	7,35	18,04	145,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,99	38,99	178,52	1512,45