

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «РУЧЕЕК» С. РЫТКУЧИ»**

МБДОУ ДС «РУЧЕЕК» С.РЫТКУЧИ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Ручеек» с. Рыткучи
З.В. Манджиева
Приказ от 11.01.2021 № 01-23/26



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет /

С. РЫТКУЧИ, 2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	хлеб с маслом и сыром	50	5,82	12,37	13,38	190,59	№2
	каша молочная рисовая	200	1,56	5,15	21,81	139,65	№3
итого за завтрак		450	7,38	17,52	48,16	379,4	
обед	Салат из огурца и зел. горошка	40	0,32	0,04	0,67	5,11	№4
	Суп фасолевый	200	5,75	0,68	19,11	117,76	№5
	Макароны отварные	150	5,87	6,87	31,28	219	№6
	гуляш	70	9,5	8,4	3,6	104,5	№7
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14	55,8	№8
	Хлеб пшеничный	30	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		680	25,03	16,49	91,6	598,97	
полдник	яблоко свежее	150	0,6	0	14,2	70	№72
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Булочка	70	8,55	2,79	33,88	194,82	№9
итого за полдник		420	9,15	2,79	48,08	313,98	
ужин	картофельное пюре	250	5,3	6,4	32,8	247,3	№35
	сайра в масле	60	4,8	4,1		174	№75
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	хлеб	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за ужин		550	13,69	11	68,71	567,26	
Па ужин	Булочка	70	8,55	2,79	33,88	194,82	№9
	сок	180	0,9	0	22,9	99	№71
Итого за день:		2080	55,25	47,8	256,55	1859,6	

День 2							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,3	7,5	35,7	240	№15
	какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	№115
	Хлеб с маслом	50	4,5	8,5	11,71	158,53	№56
итого за завтрак		430	17,2	20,5	66,61	537,43	
обед	томаты в с\с	60	0,22	0	0,74	4,2	№12
	борщ на м\б	200	4,6	5,8	10,4	121,6	№18
	запеканка картофельная мясом	200	16,98	16,7	14,56	303,88	№27
	компот из изюма	180	0,4	0,1	24,8	101,9	№97
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		680	25,79	23,1	73,44	628,38	
полдник	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Печенье сахарное	40	5,28	2,65	36,47	208,78	№60
итого за полдник		240	5,28	2,65	49,44	257,94	
ужин	манные биточки	200	7,58	7,98	51,07	311,22	№24
	соус молочный сладкий	50	2,06	1,71	4,03	58,7	№140
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
итого за ужин		490	13,23	10,19	91,01	515,88	
Па ужин	молоко питьевое	180	5,47	4,75	9,06	101,32	№74
	Печенье сахарное	40	5,28	2,65	36,47	208,78	№60
Итого за день:		1840	61,5	56,44	280,5	2249,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	каша молочная геркулесовая	200	6,5	8,3	27	210,3	№25
	чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	№57
	Хлеб с маслом	50	4,5	8,5	11,71	158,53	№56
итого за завтрак		450	14,12	20,04	56,41	478,11	
обед	салат из огурца и кукурузы с луком	40	0,32	0,04	0,67	5,11	№16
	свекольник	200	6,8	5,49	11,36	126,26	№17
	каша пшенная вязкая	150	6,2	5,9	28,4	180	№28
	Котлета мясная	70	11,5	10,6	10,5	184	№19
	Компот сухофруктов из	180	0	0	14	55,8	№8
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		680	28,41	22,53	87,87	647,97	
полдник	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	вафли	40	1,03	1,31	30,6	140,68	№59
итого за полдник		240	1,03	1,31	43,57	189,84	
ужин	вермишелевая запеканка сладкая с яблоком и изюмом	200	11,93	13,52	56,03	401,38	№54
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за ужин		440	15,52	14,02	91,94	547,34	
Па ужин	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	бутерброд с джемом	50	3,59	0,5	22,94	96,8	№78
Итого за день:		1810	59,08	57,9	279,79	2009,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	вермишель молочная	150	6,98	8,4	25,84	210,92	№20
	Чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб с маслом и сыром	50	5,82	12,37	13,38	190,59	№2
итого за завтрак		400	12,8	20,77	52,19	450,67	
обед	капуста тушенная	60	1,8	2	8,4	37,8	№73
	Суп дальневосточный	200	3,76	2	15,47	112,24	№21
	Гречневая каша	170	9,62	8,13	46,34	304,4	№22
	бефстроганов	60	9,95	9,39	2,52	134,36	№23
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14	55,8	№8
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		710	28,72	22,02	109,67	741,4	
полдник	сок	180	0,9	0	22,9	99	№71
	Пирог с вареньем	50	3,5	2,78	22,86	136,89	№34
итого за полдник		230	4,4	2,78	45,76	235,89	
ужин	плов из риса с изюмом	250	6,03	7,95	71,1	381,8	№14
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за ужин		490	9,62	8,45	107,01	527,76	
Па ужин	сок	180	0,9	0	22,9	99	№71
	Печенье сахарное	40	5,28	2,65	36,47	208,78	№60
Итого за день:		1830	55,54	54,02	314,63	2263,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	каша молочная кукурузная	200	6,74	10,4	25,8	224,38	№45
	какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	№115
	Хлеб с маслом	50	4,5	8,5	11,71	158,53	№56
итого за завтрак		430	16,64	23,4	56,71	521,81	
обед	салат из свеклы с маслом	60	1,01	4,05	5,3	61,88	№31
	щи из квашеной капусты	150	1,13	3,69	3,8	52,56	№26
	пудинг из вермишели с мясом отварным	200	21	20,8	39,8	430	№43
	Кисель	200	0,016	0	38,7	155,42	№103
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		650	26,75	29,04	110,54	796,66	
полдник	молоко питьевое	180	5,47	4,75	9,06	101,32	№74
	печенье	40	5,28	2,65	36,47	208,78	№60
итого за полдник		220	10,75	7,4	38,4	310,1	
ужин	суп рыбный из сайры	250	10,18	2,6	16,65	150,85	№44
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за ужин		490	13,77	3,1	52,56	296,81	
Па ужин	молоко питьевое	180	5,47	4,75	9,06	101,32	№74
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
Итого за день:		1790	67,91	62,94	258,21	2123,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
завтрак	Каша молочная гречневая	200	6,97	10,4	24,94	221,83	№41
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб с маслом	50	4,5	8,5	11,71	158,53	№56
итого за завтрак		450	11,47	18,9	49,62	429,52	
обед	закуска из огурца консервирован	40	0,32	0,04	0,67	5,11	№50
	суп - харчо	200	13,72	5,56	17,03	149,3	№51
	каша перловая	200	6,9	6,9	33,4	213,5	№29
	гуляш	70	9,5	8,4	3,6	104,5	№7
	компот из св/ зам ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	№100
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		700	24,68	13,06	87,11	621,29	
полдник	чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	№57
	плюшка	60	5	4	42,3	224	№77
итого за полдник		260	8,12	7,24	60	333,28	
ужин	рагу из овощей с мясом	200	15,23	16,42	20,77	292,74	№10
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за ужин		440	18,82	16,92	56,68	438,7	
Па ужин	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	плюшка	60	5	4	42,3	224	№77
Итого за день:		1850	63,09	56,12	253,41	2096	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
завтрак	Каша молочная манная	150	3,93	6,27	19,31	150,04	№11
	чай с лимоном	200	0,21	4,06	13,27	52,46	№63
	хлеб с маслом и сыром	50	5,82	12,37	13,38	190,59	№2
итого за завтрак		400	9,96	22,7	45,96	393,09	
обед	салат из огурца и кукурузы с луком	40	0,32	0,04	0,67	5,11	№16
	Суп с клецками на м/б	200	5	5	17,4	145	№13
	плов с курицей	250	22,35	10,35	45,5	372	№36
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14	55,8	№8
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		710	31,26	15,89	100,51	674,71	
полдник	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	яблоко свежее	200	0,82	0,82	20,14	90,41	№72
	вафли	40	1,03	1,31	30,6	140,68	№59
итого за полдник		440	1,03	1,31	43,57	280,25	
ужин	омлет натуральный зеленый горошек	150	11,65	13,45	4,77	185,52	№82
		40	1,24	0,08	2,59	15,96	№122
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за ужин		430	15,24	13,95	4,77	347,44	
Па ужин	молоко питьевое	180	5,47	4,75	12,97	101,32	№74
	печенье	40	5,28	2,65	22,94	208,78	№60
Итого за день:		1980	57,49	53,85	194,81	2005,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,05	7,08	19,35	168,29	№30
	какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	№115
	Хлеб с маслом	50	4,5	8,5	11,71	158,53	№56
итого за завтрак		380	14,95	20,08	50,26	465,72	
обед	томаты в с/с	60	0,22	0	0,74	4,2	№12
	суп с макаронными изделиями на м/б	200	8,14	7,55	16,66	179,55	№37
	гороховое пюре	200	22,94	1,6	50,67	308,83	№70
	биточек мясной	70	7,91	3,22	9,8	100,1	№52
	компот из изюма	180	0,4	0,1	24,8	101,9	№97
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		750	43,2	12,97	125,61	791,38	
полдник							
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	бисквит	70	4,27	5,2	32,1	177,82	№53
итого за полдник		270	4,27	5,2	45,07	226,98	
ужин	Ленивые голубцы	250	18,19	18,23	23,26	331,7	№40
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за ужин		490	21,78	18,73	59,17	477,66	
Па ужин	сок	180	0,9	0	22,9	99	№71
	бисквит	70	4,27	5,2	32,1	177,82	№53
Итого за день:		1890	84,2	56,98	280,11	2238,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	каша молочная "Дружба"	200	6,25	7,95	33,48	230,13	№49
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб с маслом	50	4,5	8,5	11,71	158,53	№56
итого за завтрак		450	10,75	16,45	58,16	437,82	№58
обед	икра из кабачков	60	1,13	5,3	4,58	70,81	№42
	рассольник	200	1,6	3,99	8,38	75,81	№76
	манная запеканка с мясом	250	13,2	17	39,7	315,4	№101
	компот из яблок	180	0,1	0,1	24,6	100	№55
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№58
итого за обед		730	19,62	26,89	100,2	658,82	
полдник	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	вафли	40	1,03	1,31	30,6	140,68	№59
итого за полдник		240	1,03	1,31	43,57	189,84	
ужин	макароны отварные с сыром	200	6	7,8	28,2	220	№62
		22	10,2	10,6	0	102	
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	яйцо отварное	1	7	5	1	80	№38
итого за ужин		463	26,79	23,9	52,14	547,96	
Па ужин	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	бутерброд с джемом	50	3,59	0,5	22,94	96,8	№78
Итого за день:		1883	58,19	68,55	254,07	1980,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	вермишель молочная	150	6,98	8,4	25,81	210,92	№20
	чай с лимоном	200	0,21	4,06	13,27	52,46	№63
	Хлеб с маслом	50	4,5	8,5	11,71	158,53	№56
итого за завтрак		400	11,69	20,96	50,79	421,91	
обед	икра свекольная	40	0,55	1,25	3,48	32,92	№129
	Суп гороховый	150	6,12	5,68	12,53	135,63	№32
	Тефтели мясные	150	23,43	20,25	9,14	316,85	№33
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14	55,8	№8
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		560	33,69	27,68	85,6	638	
полдник	сок	180	0,9	0	22,9	99	№71
	печенье	40	5,28	2,65	36,47	208,78	№60
итого за полдник		220	6,18	2,65	59,37	307,78	
ужин	азу по- татарски	300	20,68	18,96	34,7	403,66	№47
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за ужин		540	24,27	19,46	70,61	549,62	
Па ужин	сок	180	0,9	0	22,9	99	№71
	печенье	40	5,28	2,65	36,47	208,78	№60
Итого за день:		1720	75,83	70,75	266,37	2225,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 11							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,3	7,5	35,7	240	№15
	какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	№115
	Хлеб с маслом	50	4,5	8,5	11,71	158,53	№56
итого за завтрак		430	17,2	20,5	66,61	537,43	
обед	закуска из огурца консервирован	40	0,32	0,04	0,67	5,11	№50
	свекольник	200	6,8	5,49	11,36	126,26	№17
	Макароны отварные	150	5,87	6,87	31,28	219	№6
	гуляш	70	9,5	8,4	3,6	104,5	№7
	Компот сухофруктов из	180	0	0	14	55,8	№8
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		680	26,08	21,3	85,6	607,47	
полдник	компот из св/ зам ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	№100
	бисквит	70	4,27	5,2	32,1	177,82	№53
итого за полдник		220	4,42	5,26	45,17	229,9	
ужин	плов из риса с изюмом	250	6,03	7,95	71,1	381,8	№14
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за ужин		490	9,62	8,45	107,01	527,76	№14
Па ужин	сок	180	0,9	0	22,9	99	№71
	бисквит	70	4,27	5,2	32,1	177,82	№53
Итого за день:		1820	57,32	55,51	304,39	2179,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 12							
завтрак	Каша молочная гречневая	200	6,97	10,4	24,94	221,83	№41
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб с маслом	50	4,5	8,5	11,71	158,53	№56
итого за завтрак		450	11,47	18,9	49,62	429,52	
обед	томаты в с/с	60	0,22		0,74	4,2	№12
	борщ на м/б	200	4,6	5,8	10,4	121,6	№18
	плов с курицей	250	22,35	10,35	45,5	372	№36
	Компот сухофруктов из	180	0	0	14	55,8	№8
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		730	30,76	16,65	85,6	650,4	
полдник	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	вафли	40	1,03	1,31	30,6	140,68	№59
итого за полдник		240	1,03	1,31	43,57	189,84	
ужин	манные биточки	200	7,58	7,98	51,07	311,22	№24
	соус молочный сладкий	50	2,06	1,71	4,03	58,7	№140
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за ужин		490	13,23	10,19	91,01	515,88	
Па ужин	молоко питьевое	180	5,47	4,75	9,06	101,32	№74
	печенье	40	5,28	2,65	36,47	208,78	№60
Итого за день:		1910	56,49	47,05	269,8	2095,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 13							
завтрак	каша молочная рисовая	200	1,56	5,15	21,81	139,65	№3
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб с маслом	50	4,5	8,5	11,71	158,53	№56
итого за завтрак		450	6,06	13,65	46,49	347,34	
обед	капуста тушенная	60	1,8	2	8,4	37,8	№73
	суп с макаронными изделиями на м/б	200	8,14	7,55	16,66	179,55	№37
	Гречневая каша	170	9,62	8,13	46,34	304,4	№22
	Котлета мясная	70	11,5	10,6	10,5	184	№19
	Компот сухофруктов из	180	0	0	14	55,8	№8
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		720	34,65	28,78	85,6	858,35	
полдник	чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	№57
	Булочка	70	8,55	2,79	33,88	194,82	№9
итого за полдник		270	11,67	6,03	51,58	304,1	
ужин	рагу из овощей с мясом	200	15,23	16,42	20,77	292,74	№10
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за ужин		440	18,82	16,92	56,68	438,7	
Па ужин	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Булочка	70	8,55	2,79	33,88	194,82	№9
Итого за день:		1880	71,2	65,38	240,35	2192,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 14							
завтрак	Каша молочная манная	150	3,93	6,27	19,31	150,04	№11
	чай с лимоном	200	0,21	4,06	13,27	52,46	№63
	хлеб с маслом и сыром	50	5,82	12,37	13,38	190,59	№2
итого за завтрак		400	9,96	22,7	45,96	393,09	
обед	салат из свеклы с маслом	60	1,01	4,05	5,3	61,88	№31
	рассольник	200	1,6	3,99	8,38	75,81	№42
	запеканка картофельная с мясом	200	16,98	16,7	14,56	303,88	№27
	Компот сухофруктов из	180	0	0	14	55,8	№8
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за обед		680	23,18	25,24	85,6	594,17	
полдник	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Пирог с вареньем	50	3,5	2,78	22,86	136,89	№34
итого за полдник		250	3,5	2,78	35,83	186,05	
ужин	макаронны отварные	200	6	7,8	28,2	220	№62
	с сыром	22	10,2	10,6	0	102	
	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Хлеб пшеничный	40	3,59	0,5	22,94	96,8	№55
итого за ужин		462	19,79	18,9	64,11	467,96	
Па ужин	чай с сахаром	200	0	0	12,97	49,16	№1
	Пирог с вареньем	50	3,5	2,78	22,86	136,89	№34
Итого за день:		1792	56,43	69,62	231,5	1827,3	
Среднее значение за период:		1863,93	62,82	58,779	263,18	2096,1	

