

СОГЛАСОВАНО

директор

Е.С.Ширяева

01.09.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП

Е.Ю.Черноусова

01.09.2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	6,78	31,80	213,42	268
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	50	2,20	16,10	13,27	207	100
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,86	1,60	17,40	90,66	506
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,38	24,48	62,47	511,08	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие - яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	70	10,79	2,30	6,94	89,12	351
	Суп из овощей с фасолью	200	1,56	2,66	8,18	63,54	148
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	13,70	138	434
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	22,26	17,70	75,41	560,76	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	50	3,11	1,42	19,37	104,26	559
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,91	7,82	28,77	224,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	41,95	50,40	176,45	1343,1	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	140	10,09	11,19	5,84	164,71	308
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	2,90	13,80	94	508
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	19,70	18,15	45,34	424,01	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие - яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные- помидоры	50	0,30	0,10	2,10	9,95	112
	Гуляш из говядины	70	10,81	13,64	2,22	155,93	373
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	139
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	527
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	5,76	9,83	173,6	243
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	24,58	25,29	85,79	712,08	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,75	8,00	31,14	212,44	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	6,00	2,00	12,98	98,96	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,75	10,00	44,12	311,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	54,43	53,84	185,05	1494,49	
День 3							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	2,80	2,50	13,60	88	514
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,00	6,86	28,54	199,8	273
	Повидло фруктовое	20	0,08	0,00	13,00	52,32	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	12,63	10,81	80,84	471,12	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	170	0,85	0,17	17,17	73,1	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0,85	0,17	17,17	73,1	
ОБЕД	Овощи натуральные- огурцы	50	0,40	0,05	1,25	7	112
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	10,96	5,92	4,96	117,68	349
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,14	2,32	14,92	89,36	164
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	419
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,98	37,9	516
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	22,77	15,21	96,38	614,04	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609

	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,95	7,90	49,00	322,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	48,20	34,09	243,39	1480,76	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,20	25,82	181	270
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,86	1,60	17,40	90,66	506
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	11,13	12,33	69,01	430,96	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	170	0,85	0,17	17,17	73,1	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0,85	0,17	17,17	73,1	
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	170	19,94	22,76	24,82	383,81	377
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,52	80,56	133
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	28,22	33,14	94,93	792,47	
ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3,58	3,54	29,41	169,12	586
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,38	9,94	38,81	289,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	49,58	55,58	219,92	1585,65	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	12,05	13,52	2,97	183,02	307
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,86	1,60	17,40	90,66	506
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	20,22	19,18	46,07	438,98	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие - яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рagu из птицы	155	13,58	14,17	15,66	244,05	412
	Суп крестьянский с крупой	200	1,60	4,20	11,52	90,8	160
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,05	53,4	51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	527
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,29	23,26	90,87	663,85	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	50	4,49	1,97	28,90	153,82	560
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	6,00	2,00	12,98	98,96	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,49	3,97	41,88	252,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	53,40	46,81	188,62	1402,61	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	3,93	5,01	20,70	143,7	266
	Повидло фруктовое	20	0,08	0,00	13,00	52,32	118
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	2,80	2,50	13,60	88	514
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	10,56	8,96	73,00	415,02	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	170	0,85	0,17	17,17	73,1	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0,85	0,17	17,17	73,1	
ОБЕД	Овощи натуральные- огурцы	50	0,40	0,05	1,25	7	112
	Плов из отварной птицы	180	18,00	20,39	23,40	349,7	411
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,48	3,60	10,42	85,14	167
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,98	37,9	516
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,46	24,88	76,51	637,24	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114	536
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,95	7,90	49,00	322,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	49,82	41,91	215,68	1447,86	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	5,16	24,45	160,95	274
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,86	1,60	17,40	90,66	506
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	9,82	11,29	67,64	410,91	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие - яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные- помидоры	50	0,30	0,10	2,10	9,95	112
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	70	6,13	7,19	6,78	118,72	395
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	159
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Капуста тушеная	150	3,42	4,37	14,62	112,63	428

ИТОГО ЗА ОБЕД		750	22,91	18,38	78,90	574,8	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,38	7,64	27,87	194,84	584
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,18	14,04	37,27	314,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	42,31	44,11	193,61	1347,55	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	115	3,61	3,89	21,95	137,1	271
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	306
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,6	106
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,64	3,60	7,02	74,22	510
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	21,22	18,76	54,97	473,92	
ЗАВТРАК 2	Напиток клюквенный	150	0,08	0,00	15,53	62,25	539
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,08	0,00	15,53	62,25	
ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,59	20,09	21,90	338,68	382
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	78	136
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Компот из плодов или ягод сушеных(Курага)	200	1,92	0,12	33,84	142,68	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	28,23	30,93	102,93	804,12	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,05	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	6,00	2,00	12,98	98,98	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,60	3,40	53,53	270,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	57,13	53,09	226,96	1610,3	
День 9							
ЗАВТРАК	Повидло фруктовое	20	0,08	0,00	13,00	52,32	118
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	2,80	2,50	13,60	88	514
	Запеканка из макарон с творогом	150	11,79	8,55	39,34	289,11	305
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	18,42	13,50	81,64	560,43	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие - яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные- огурцы	50	0,40	0,05	1,25	7	112
	Рассольник домашний	200	1,80	4,28	11,94	94,28	137
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Суфле из кур с рисом	70	30,47	7,30	4,26	204,58	414
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,98	37,9	516
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	13,70	138	434
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	38,23	19,22	56,07	560,36	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114	536
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,95	7,90	49,00	322,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	69,00	41,02	206,51	1490,29	
День 10							
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	100
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,86	1,60	17,40	90,66	506
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	117
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,46	6,57	22,24	169,85	272
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,63	12,23	65,34	425,81	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	170	0,85	0,17	17,17	73,1	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0,85	0,17	17,17	73,1	
ОБЕД	Овощи натуральные- помидоры	50	0,30	0,10	2,10	9,95	112
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	70	10,79	6,69	6,20	127,95	417
	Уха с крупой	200	5,38	2,50	12,62	94,82	158
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Калуста, тушеная с морковью в молоке	150	3,68	3,91	13,26	104,85	429
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,03	14,24	90,74	598,07	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,55	11,30	46,60	328,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	50,06	37,94	219,85	1425,48	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15390	515,88	458,79	2076,04	14628,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1539	51,59	45,88	207,60	1462,81	