

Утверждено

Заведующий МДОУ детский сад «Сказка»

С.Б.Кашина

Приказ №17/1 от «01» апреля 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1 года до 3 лет; 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	- Каша манная молочная жидкая	150/200	4,2/5,3	4,9/6,6	21,4/24,8	147/179,4	№189
	- Кофейный напиток со сгущенным. молоком	170/180	2,5/2,6	2,6/2,8	18,6/19,9	107,9/115,7	№396
	- Бутерброд с маслом	5/30/6/30	2,3/2,3	5/5,9	15,4/15,4	116/123,5	№ 1
	- Груша	95/100	0,4/0,4	0,3/0,3	9,8/10,3	44,7/47	№386
итого за завтрак	1-3лет	450	9,4	12,8	65,2	415,6	
	3-7 лет	516	10,6	15,6	70,4	465,6	
обед	- Салат из моркови с яблоком и курагой	40/60	0,6/0,9	1,9/2,9	5/7,8	41,5/62,1	№39
	- Суп гороховый на м/ бульоне с гречк.	150/200	5/6,9	2,4/3,5	11,3/15,1	86,4/118,7	№99
	- Рулет с луком и яйцом	60/80	8,6/11,1	8,4/11,4	5,5/7,4	130,6/175,4	№295
	- Пюре картофельное	120/150	2,8/3,1	3,6/4,8	17,6/18,3	113,8/129,6	№335
	- Кисель из яблок сушеных	150/180	0,2/0,2	-	18,55/20,5	74,8/83,4	№379
	- Хлеб ржаной	30/38	2/2,5	0,3/0,3	12,7/16,1	61,2/77,5	к/к
итого за обед	1-3лет	550	19,2	16,6	70,65	508,3	
	3-7 лет	708	24,7	22,9	85,2	646,7	
полдник	- Салат из капусты	40/50	0,7/0,8	1,9/1,9	2,7/3,5	31,2/35,4	№21
	- Рыба, запеченная в омлете	120	16,1/24,6	5,9/7,9	3,9/5	132,1/188,4	№249
	- Чай с сахаром	150/180	-	-	6,8/9,9	27,1/39,9	№430
	- Хлеб пшеничный	20/25	1,9/2,31	0,72/0,9	12/14,94	62,6/78,6	к/к

	- Печенье	20/30	1,5/1,9	2/2,5	14,9/18,6	83,4/104,3	к/к
Итого за	1-3лет	350	20,2	10,52	40,3	336,4	
полдник	3-7 лет	405	29,61	13,2	51,94	446,6	
Итого за день:	1-3лет	1350	48,8	39,92	176,15	1260,3	
	3-7 лет	1629	64,91	51,2	207,54	1558,9	
День 2							
завтрак	- Омлет с рисом	130/150	12,2/14,1	11,1/14,5	24,3/30	246,6/308	№221
	- Чай с молоком	180/200	2,6/2,9	2,3/3,1	12,5/14,6	80,8/98,4	№ К/К
	- Бутерброд с повидлом	40/50	1,8/2,4	4,7/5	18,9/25,3	125,6/155,8	№2
	- Сок	150/180	0,8/0,90	-	19,1/22,9	82,5/99	№442
Итого за завтрак	1-3лет	500	17,4	18,1	74,8	535,5	
	3-7 лет	580	20,3	22,6	92,8	6	
обед	- Салат из свежих помидор с луком	40/60	0,4/0,7	2,4/3,6	1,9/2,8	31,6/47,3	№14
	- Суп из овощей с курой и сметаной	150/200	4,6/6,6	6/8,2	7/8	104,3/139,1	№95
	- Суфле куриное	60/80	10,8/13,1	11,8/15,2	6,8/6,6	175,4/215,3	№310
	- Пюре картофел. с морковью	120/150	2,8/3,4	3,1/3,8	16,4/20,2	105,3/129,5	№125
	- Компот из суш.фруктов	150/180	-	-	8,7/10,7	34,8/42,6	№376/402
	- Хлеб ржаной	30/38	2/2,5	0,3/0,3	12,7/16,1	61,2/77,5	
Итого за обед	1-3лет	550	20,6	23,6	53,5	512,6	
	3-7 лет	708	26,3	31,1	64,4	651,3	
полдник	- Ленивые голубцы	120/160	11,2/14,9	10,2/13,4	16,3/22	201,5/268,8	№298
	- Сметано-томатн. соус	30/50	0,5/0,9	1,1/1,8	2,3/3,5	24,4/40,3	№355
	- Молоко 3,2%	150/180	4,5/5	5,3/5,6	7,2/8,2	91,7/104,8	№434
	- Хлеб пшенич.	15/25	1,4/2,31	0,54/0,9	9/14,94	47/78,6	к/к
	- Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	к/к
Итого за полдник	1-3лет	355	18,2	17,84	50,3	435,4	
	3-7 лет	435	23,71	22,4	64,14	563,3	
Итого за день:	1-3лет	1405	56,2	59,54	178,6	1483,5	
	3-7 лет	1723	70,31	76,1	221,34	1875,8	
День 3							
завтрак	- Каша гречневая молочная жидкая	150/200	5,7/7,9	6,9/8,9	18,5/26,3	157,1/216,7	№184

	- Какао на молоке	150/180	2,9/5	3/5,2	11,1/16,3	83,9/133,3	№397
	--Хлеб пшеничный с маслом	30/36	1,9/2,3	4,8/5,9	12,9/15,4	102,9/123,5	№1
	- Йогурт	150/150	5,1	3,8	8,3	91,5	к/к
итого за завтрак	1-3лет	480	15,6	18,5	50,8	435,4	
	3-7 лет	566	20,3	23,8	66,3	565	
обед	- Салат из свеклы с яблоком	40/60	0,4/0,7	1,9/3	3,9/5,9	35,6/53,6	№35
	- Щи на м/бульоне	150/200	2,8/4	5,2/7,1	5,6/7,4	80,2/110,7	№67
	- Тефтели мясные со сметанным соусом	50/25/80/25	7,9/13,8	8,8/13,5	5,8/8,3	136,3/208,5	№285
	- Макароны изделия отварные	120/130	3,8/4,8	2,9/4,18	24,1/27,23	137,1/166,17	№210/331
	- Сок	150/180	0,5/0,9	-	24,1/29,7	98,9/122,4	№399/442
	- Хлеб ржаной	30/38	2/2,5	0,3/0,3	12,7/16,1	61,2/77,5	к/к
итого за обед	1-3лет	555	17,4	19,1	76,2	549,3	
	3-7 лет	713	26,7	28,08	94,63	738,87	
полдник	- Салат из моркови	40/60	0,5/0,7	-/0,1	3,5/5,4	16,9/25,4	№41
	- Запеканка из творога с соусом яблочный	100/120	14,3/18,6	9,2/12,1	13,8/18,4	200,3/261	№237
	- Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	-	7/8,9	28,1/36	№411
итого за полдник	1-3лет	290	14,9	9,2	24,3	245,3	
	3-7 лет	360	19,4	12,2	32,7	322,4	
Итого за день:	1-3лет	1325	47,9	46,8	151,3	1230	
	3-7 лет	1639	66,4	64,08	193,63	1626,27	
День 4							
завтрак	- Каша геркулесовая	150/200	5/5,8	6,7/7,9	16,8/22,1	148,1/183,4	№189
	- Кофейный напиток	150/180	2,9/3,4	2,8/3,4	12,3/15,3	86,8/106,3	№432
	- Бутерброд с сыром	40/50	4/5,5	7,5/9	12,9/15,4	136/165,6	№3
	- сок	150	0,8	0,2	14,7	62,6	№399
итого за завтрак	1-3лет	490	12,7	17,2	56,7	433,5	
	3-7 лет	580	15,5	20,5	67,5	517,9	
обед	- Салат из св. огурцов	40/60	0,3/0,5	2,3/3	1/1,4	26,1/34	№19
	- Суп с рыбными консервами	150/200	5,4/7,3	2/2,6	9,9/13,2	80,1/106,2	№87
	- Печень по-строгановски	50/30/80/50	13,3/21,5	5,4/8,3	2,32/3,3	128,1/205,1	№256
	- Рис отварной	110/150	2,6/3,7	2,8/4,5	28,1/38,8	148,3/210,7	№315

	- Компот из свежих ягод	150/180	-/0,1	-	10,1/12	41,3/49,7	№375
	- Хлеб ржаной	30/38	2/2,5	0,3/0,3	12,7/16,1	61,2/77,5	к/к
	- Хлеб пшеничн.	15/25	1,4/2,31	0,54/0,9	9/14,94	47,2/78,6	к/к
итого за обед	1-3лет	575	25	13,34	73,12	532,3	
	3-7 лет	783	37,91	19,6	99,74	761,8	
полдник	Ватрушка с творогом	70/100	9,1/13,2	4,5/6,6	34,4/49,2	215,5/308,1	№483
	Кефир	150/180	4,4/5,2	3,8/4,5	6/7,2	79,5/95,4	№435
	- Груша	99	0,35	0,35	10,25	47	к/к
итого за полдник	1-3лет	319	13,85	8,65	50,65	342	
	3-7 лет	379	18,75	11,45	66,65	450,5	
Итого за день:	1-3лет	1384	51,55	39,2	180,5	1307,8	
	3-7 лет	1742	72,16	51,55	233,89	1730,2	
День 5							
завтрак	- Каша «Дружба»	150/200	4,6/6,2	6,2/8,3	18,5/24,8	148,7/198,2	№190
	- Чай с сахаром	150/180	-	-	6,8/8,9	27,1/36	№430
	- Бутерброд с маслом	30/36	1,8/2,3	4,7/5,9	12,5/15,4	99,8/123,5	№2
	- йогурт	150	4,2	3,8	6,8	84,8	к/к
итого за завтрак	1-3лет	480	10,6	14,7	44,6	360,4	
	3-7 лет	566	12,7	18	55,9	442,5	
обед	- Салат из картофеля с зеленым горошком	40/60	0,8/1,1	2/3	3,6/5,4	35,4/53,2	к/к
	- Рассольник на м/ бульоне со сметаной	150/200	2,9/4,6	3,4/5,2	7,6/10,8	73,8/111,6	№90
	- Котлета рубленая из говядины	60/80	10,2/12,1	10,6/11,9	10,1/11,6	175,3/201,6	№272
	- Капуста тушёная	125/150	2,9/3,6	3/6	10,1/12	81,4/118,6	№131
	- Кисель из сока натурального	150/180	0,2/0,3	-/0,1	14/17,7	57,2/72,1	№382
	- Хлеб ржаной	30/38	2/2,5	0,3/0,3	12,7/16,1	61,2/77,5	к/к
	- Хлеб пшенич.	15/25	1,4/2,31	0,54/0,9	9/14,94	47,2/78,6	к/к
итого за обед	1-3лет	570	20,4	19,84	67,1	513,5	
	3-7 лет	733	26,51	27,4	88,54	713,2	
полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№213
	- Оладьи с повидлом	110/10/125/20	4,5/5,6	5,4/6,7	33,8/47	201,2/271,1	№449
	- Молоко3,2 %	150/180	4,5/5,3	4,9/5,8	7,2/8,6	91,7/110	№434
итого за полдник	1-3лет	310	14,1	14,95	41,3	355,9	
	3-7 лет	365	16	17,1	55,9	444,1	

Итого за день:	1-3лет	1360	45,1	49,49	153	1229,8	
	3-7 лет	1664	55,21	62,5	200,34	1599,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	- Каша рисовая жидкая	150/200	3,8/4,5	5,3/6,6	22,4/26,3	151,1/183,3	№189
	- Какао на молоке	170/180	3,2/5	3,4/5,2	11,7/16,3	91,7/133,3	№397
	- Бутерброд с сыром	40/50	4,1/5,5	7,1/9	12/15,4	130/165,6	№3
	- Банан	90/100	1,4/1,5	0,5/0,5	18,9/21	86,4/96	к/к
итого за завтрак	1-3лет	450	12,5	16,3	65	459,2	
	3-7 лет	530	16,5	21,3	79	578,2	
обед	- Салат из белок. капусты	40/60	0,7/1	1,9/2,9	2,7/3,8	31,2/46,3	№35
	- Суп картофельный с крупой	150/200	3,4/4,7	3,4/4,5	9,9/14,1	84,5/115,7	№98
	- Котлета рыбная запечённая	60/80	7,9/10,4	3,5/4,8	3,6/5,3	77,7/105,5	№241
	- Пюре из овощей	120/150	3,1/3,8	3,6/4,7	14,5/17,8	104,4/131,2	№330
	- Компот из с/ф	150/180	-	-	7,8/8,7	30,9/34,8	№402
	- Хлеб ржаной	30/38	2/2,5	0,3/0,3	12,7/16,1	61,2/77,5	к/к
	- Хлеб пшенич.	15/25	1,4/2,31	0,54/0,9	9/14,94	47,2/78,6	к/к
итого за обед	1-3лет	565	18,5	13,24	60,2	437,1	
	3-7 лет	733	24,71	18,1	80,74	589,6	
полдник	- Винегрет	150/180	2/2,2	8,1/11,2	10/12,4	123,5/160,5	№51
	- Сельдь соленая	25	4,4	4,3	-	56	№60
	- Чай с сахаром	150/180	-	-	6,8/8,9	27,1/36	№430
	- Печенье	-/30	-/2,3	-/2,9	-/22,3	-/125,1	к/к
	- Хлеб пшенич.	15/25	1,4/2,31	0,54/0,9	9/14,94	47,2/78,6	к/к
итого за полдник	1-3лет	340	7,8	12,94	25,8	253,8	
	3-7 лет	440	11,21	19,3	58,54	456,2	
Итого за день:	1-3лет	1355	38,8	42,48	151	1150,1	
	3-7 лет	1703	52,42	58,7	218,28	1624	
День 7							
завтрак	- Каша геркулесовая	150/200	4,3/5,9	5,9/7,3	17,3/23,8	140,8/184,6	№189
	- Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	-	7/8,9	28,1/36	№430
	- Бутерброд с повидлом	40/50	1,9/2,3	4,8/4,9	19,5/24,5	129,5/151,1	№2
	--Сок фруктовый	150/180	0,8/0,9	0,2/0,2	14,7/17,7	62,6/75,1	№399

итого за завтрак	1-3лет	490	7,1	10,9	58,5	361	
	3-7 лет	610	9,2	12,4	74,9	446,8	
обед	- Салат из св. помидор и огурцов	40/60	0,4/0,6	3/3,6	1,4/2,2	35/43,8	№23
	- Борщ с мясом	150/200	6,2/8,2	7,6/10	9,2/12	131,1/173,1	№62
	- Оладьи из печени	40/60	9,3/15	9,4/15,1	4/6,8	148,9/240	№290
	- Пюре картофельное	120/150	2,5/3,6	3,8/4,9	17,6/22	115,8/146,9	№321
	- Компот из изюма	150/180	0,3/0,3	0,1/0,1	15,5/18,6	63,6/76,8	к/к
	- Хлеб ржаной	30/38	2/2,5	0,3/0,3	12,7/16,1	61,2/77,5	к/к
	- Хлеб пшенич.	15/25	1,4/2,31	0,54/0,9	9/14,94	47,2/78,6	к/к
итого за обед	1-3лет	545	22,1	24,74	69,4	602,8	
	3-7 лет	713	32,51	34,9	92,64	836,7	
полдник	- Коржики молочные	75	5	9,4	44,8	283,5	№483
	- Молоко3,2 %	150/180	4,5/5	4,9/5,6	7,2/8,2	91,7/104,8	№434
	- Банан	85/100	1,3/1,5	0,4/0,5	17,9/21	81,6/96	к/к
итого за полдник	1-3лет	310	10,8	14,7	69,9	456,8	
	3-7 лет	355	11,5	15,5	74	484,3	
Итого за день:	1-3лет	1345	40	50,34	197,8	1420,6	
	3-7 лет	1678	53,21	62,8	241,54	1767,8	
День 8							
завтрак	- Каша пшенная	150/200	4,4/6,1	5,3/7,1	21/28,8	150,2/204,4	№189
	- Кофейный напиток со сг. молоком	170/180	2,5/2,6	2,6/2,8	18,6/19,9	107,9/115,7	№396
	- Бутерброд с маслом	5/25/6/30	1,9/2,3	4,8/5,9	12,9/15,4	102,9/123,5	№1
	- Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	к/к
итого за завтрак	1-3лет	450	9,2	13	62,8	408	
	3-7 лет	516	11,4	16,1	74,4	490,6	
обед	- Салат «Свеколка»	40/60	0,5/0,9	3/3,6	2,7/4,9	39,9/54,6	№50/33
	- Суп картофельный с клёцками и курой	150/200	6,2/5,5	6,4/5,9	13,8/18,5	136,7/149,4	№92
	- Котлета рубленая из кур, запеч. с соусом мол.	60/70	7,5/8,7	8,8/12	6,3/7,5	135,2/172,9	№316
	- Картофель в молоке	110/150	2,7/3,7	3,1/4,3	15,4/20,8	98,5/136,8	№319

	- Сок натуральный персиковый	150/180	0,4/0,5	-	19,1/29,7	82,5/122,4	№442
	- Хлеб ржаной	30/38	2/2,5	0,3/0,3	12,7/16,1	61,2/77,5	к/к
	- Хлеб пшенич.	15/25	1,4/2,31	0,54/0,9	9/14,94	47,2/78,6	к/к
итого за обед	1-3лет	555	20,7	22,14	79	603,1	
	3-7 лет	723	24,11	27	112,44	792,2	
полдник	- Сырники из творога	100/130	19,9/25,7	14,7/19	14,7/20,2	273,5/359,1	№219
	- Соус молочный	20/30	0,4/0,8	1/1,2	2,7/3,1	21,4/26,8	№351
	- Кефир 2,5%	150/180	4,4/5,2	3,8/4,5	6/7,2	79,5/95,4	№351
итого за полдник	1-3лет	315	24,7	19,5	23,4	374,4	
	3-7 лет	400	31,7	24,7	30,5	481,3	
Итого за день:	1-3лет	1320	54,6	54,64	165,2	1385,5	
	3-7 лет	1639	67,21	67,8	217,34	1764,55	
День 9							
завтрак	- Каша ячневая жидкая	150/200	4,2/5,4	5/6,7	20,5/24,8	145,1/181,6	№189
	- Бутерброд с джемом	40/55	2/2,4	4/5	20,9/26,3	126,6/158,6	№2
	- Чай с сахаром	150/180	-	-	7,2/8,7	28,1/34,8	№430
	- Йогурт	150	3	2,3	4,5	72	к/к
итого за завтрак	1-3лет	490	9,3	11,3	53,1	371,8	
	3-7 лет	585	10,8	14	64,3	447	
обед	- Салат овощной с яблоками и свеклой	40/60	0,5/0,7	0,1/0,1	3/4,1	14,9/22,3	№37
	- Суп картофельный с - макаронными издел.	150/200	3,5/4,6	3,3/4,1	10,9/16,2	88/121,5	№100
	- Фрикадельки мясные в соусе	60/80	9/12	9,1/12,2	4,8/6,4	136,2/183,2	№288
	- Соус, сметанный с луком	20/30	0,5	1,1/1,6	1,7/2,8	20,7/31,2	№357
	- Рагу овощное	110/150	2,1/2,8	5,2/5,2	10,3/14,2	103,4/122,5	№344
	- Компот из смеси сухофруктов	150/180			7,8/9,7	30,9/38,7	№402
	- Хлеб ржаной	30/38	2/2,5	0,3/0,3	12,7/16,1	61,2/77,5	к/к
	- хлеб пшеничный	15/25	1,4/2,31	0,54/0,9	9/14,94	47,2/78,6	к/к
итого за обед	1-3лет	575	19	19,64	60,2	502,5	
	3-7 лет	763	25,41	24,4	84,44	675,5	

полдник	- Салат из моркови с яблоком	40/60	0,4/0,5	2/3	3,1/4,5	32,6/48,7	№40
	- Пудинг из творога с рисом	100/130	12,8/16,5	10,3/13,8	16,3/20,9	213,3/276	№236
	- Сгущенное молоко	10/20	0,7/1,4	0,8/1,6	5,4/10,8	31,8/63,6	№351
	- Чай сладкий с лимоном	-/180	-/0,1	-	-/10,1	-/41,5	№393
	- Молоко	150/-	4,5/-	4,9/-	7,2/-	91,7/-	№434
итого за полдник	1-3лет	300	18,4	18	32	369,4	
	3-7 лет	390	18,5	18,4	46,3	429,8	
Итого за день:	1-3лет	1365	46,7	48,94	145,3	1243,7	
	3-7 лет	1738	54,71	56,8	195,0	1552,3	
...							
День 10							
завтрак	- Омлет натуральный	110/130	11,7/15	14,7/18,1	1,8/2,1	186,3/232	№216
	- горошек зеленый отварной	30/40	0,9/1,2	0,1/0,1	1,9/2,5	11,6/15,5	к/к
	- Какао на молоке	180/200	4,9/5,4	5.2/5,9	15,6/18,1	130,7/148,3	№433
	- Бутерброд с маслом	5/30/6/30	1,9/2,3	4,8/5,9	12,9/15,4	102,9/123,5	№1
	- Сок яблочный	150/180	0,8/0,9	0,2/0,2	14,7/17,7	62,6/75,1	№399
итого за завтрак	1-3лет	505	20,2	25	46,9	494,1	
	3-7 лет	586	24,8	30,2	55,8	594,4	
обед	- Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2	к/к
	- Борщ с картофелем (свекольник)	150/200	2,9/ 4,1	4,2/7	9,2/12,5	86,2/130,1	№58
	- Рыба, запечённая в сметанном соусе	60/80	7,4/10,1	4,7/6,3	1,6/3,7	80,7/115,3	№252
	- Картофельное пюре	120/150	2,5/3,6	3,8/4,9	17,6/22	115,8/146,9	№321
	- Кисель плодово-ягодный	150/180	-	-	18,8/24,5	75/97,6	№411
	- Хлеб ржаной	30/38	2/2,5	0,3/0,3	12,7/16,1	61,2/77,5	к/к
	- Хлеб пшенич.	15/25	1,4/2,31	0,54/0,9	9/14,94	47,2/78,6	к/к
итого за обед	1-3лет	555	16,5	13,64	70	473,3	
	3-7 лет	703	22,91	19,5	94,84	653,2	
полдник	- Суп молочный вермишелевый	150/250	3,4/5,6	3,5/5,8	12,8/21,3	96,5/160,8	№112
	- Чай с молоком	150/180	2,2/2,6	2,3/2,8	10,4/13	71,8/88,4	№394

	- Вафли	25/30	0,7/0,8	0,8/1	19,3/23,2	88,5/106,2	к/к
	- Хлеб пшенич.	15/25	1,4/2,31	0,54/0,9	9/14,94	47,2/78,6	к/к
итого за полдник	1-3лет	340	7,7	7,14	51,5	304	
	3-7 лет	485	11,31	10,5	72,44	434	
Итого за день:	1-3лет	1400	44,4	45,78	168,4	1271,4	
	3-7 лет	1774	59.02	60,2	223,08	1681,6	
...							
Среднее значение за период:	1-3лет	1360,9	47,4	47,71	166,72	1298,3	
	3-7 лет	1692,9	61,5	61,2	215,2	1678,1	