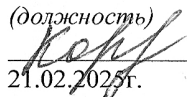


СОГЛАСОВАНО

Председатель ППО МКДОУ № 4-д/с "Одуванчик"

(должность)

 Д.С.Коротаева

21.02.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 4-д/с "Одуванчик"

(должность)

 О.В.Бобрик

Приказ № 55 от 21.02.2025 г



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Детский сад (от 3-х до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	6,40	8,12	34,24	235,22	84
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,37	2,15	15,75	87,82	2
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11,37	13,57	74,99	467,04	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		150	1,05	0,30	17,10	75	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,34	4,91	1,16	50	14/1
	Суп с макаронными изделиями	180	1,71	3,65	11,81	86,94	163
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,30	11,70	11,90	211	5/9
	Капуста тушеная	140	3,26	2,70	12,70	87,74	8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,86	23,84	86,72	664,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	130	7,49	5,78	42,82	255,67	188
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	15,80	80	195
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	8,89	7,38	58,62	335,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	47,17	45,09	237,43	1541,79	

День 2								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,2	261	
	Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1	
	Яйцо отварное	16	2,04	1,84	0,12	25,2	1/6	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		446	14,79	17,53	61,99	466,75		
10:00	Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15	88,5	119	
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,20	4,80	6,15	88,5		
ОБЕД	Рассольник со сметаной	180	1,26	2,34	8,46	61,2	9/2	
	Плов из мяса кур	170	16,25	14,82	28,02	312,8	4/9	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700	
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	23,45	18,18	94,25	640,74		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с сыром	130	13,92	24,17	2,14	281,41	216	
	Чай черный	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	13,92	24,17	11,24	316,41		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	56,36	64,68	173,63	1512,4		
День 3								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	9,26	8,64	30,68	237,08	413	
	Бутерброд с маслом	30	2,06	3,77	12,43	93,43	1	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,72	12,41	72,11	452,51		
10:00	Фрукты свежие (яблоко, груша, апельсин, банан и др.)	100	0,90	0,10	9,50	43	458	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,90	0,10	9,50	43		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147	
	Суфле рыбное	80	13,12	9,82	2,24	149,34	59	
	Соус молочный для запекания	20	0,74	1,82	2,06	27,56	218	
	Макаронные изделия отварные	140	4,94	3,54	30,24	175,46	43/3	
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,00	16,65	63,9	2/10	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700	
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	26,13	19,64	89,47	639,62		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свёклы отварной	50	0,70	3,05	3,80	45,5	26	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	140	2,86	4,61	18,63	150,93	53	
	Вафли	15	0,42	0,49	11,60	52,5	607	
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		405	4,08	8,15	43,23	284,93		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	43,83	40,30	214,31	1420,06		

День 4								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	264	
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,37	2,15	15,75	87,82	2	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	15,80	80	195	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11,49	16,61	68,67	466,82		
10:00	Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15	88,5	119	
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,20	4,80	6,15	88,5		
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	82,87	37	
	Птица отварная	80	12,96	9,60	0,24	139,2	366	
	Картофельное пюре с маслом сливочным	140	2,90	8,54	16,79	161,34	128	
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	24,47	20,75	82,11	634,31		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,83	3,34	5,41	54,17	3/1	
	Рис отварной с овощами	140	3,15	5,12	23,76	175,98	58	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	5,38	8,46	58,17	352,15		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	45,54	50,62	215,10	1541,78		
День 5								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	256	
	Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	508	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	14,53	16,73	70,69	492,63		
10:00	Фрукты свежие (яблоко, груша, апельсин, банан и др.)	100	0,90	0,10	9,50	43	458	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,90	0,10	9,50	43		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,35	3,51	8,55	71,1	36	
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	128,39	277	
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,64	4,77	31,56	202,15	175	
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	25,55	17,31	91,88	630,04		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,34	4,91	1,16	50	14/1	
	Макаронные изделия отварные	140	4,94	3,54	30,24	175,46	43/3	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	15,80	80	195	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	6,68	10,05	47,20	305,46		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	47,66	44,19	219,27	1471,13		

День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,00	230,26	64
	Бутерброд с маслом	30	2,06	3,77	12,43	93,43	1
	Яйцо отварное	16	2,04	1,84	0,12	25,2	1/6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		446	14,24	18,71	53,51	450,01	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		150	1,05	0,30	17,10	75	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,07	1,54	35,7	15
	Суп-пюре из картофеля	180	3,49	4,64	17,82	126,9	165
	Плов из мяса кур	170	16,25	14,82	28,02	312,8	4/9
	Компот из яблок и кураги	180	0,27	0,00	16,56	63,9	1/10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	26,29	23,41	96,62	702,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	130	7,49	5,78	42,82	255,67	188
	Чай черный	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	7,49	5,78	51,92	290,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	49,07	48,20	219,15	1518,58	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,00	279,4	259
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,37	2,15	15,75	87,82	2
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,05	13,97	81,75	489,22	
10:00	Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15	88,5	119
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,20	4,80	6,15	88,5	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	82,87	37
	Суфле рыбное	80	13,12	9,82	2,24	149,34	59
	Соус молочный для запекания	20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Картофельное пюре с маслом сливочным	140	2,90	8,54	16,79	161,34	128
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	25,19	22,52	82,12	649,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,83	3,34	5,41	54,17	3/1
	Макаронные изделия отварные	140	4,94	3,54	30,24	175,46	43/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Вафли	15	0,42	0,49	11,60	52,5	607
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		405	6,29	7,37	56,45	318,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	44,73	48,66	226,47	1545,36	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная рассыпчатая	200	5,46	9,04	44,52	281,2	252
	Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,25	13,95	79,67	494,43	
10:00	Фрукты свежие (яблоко, груша, апельсин, банан и др.)	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,90	0,10	9,50	43	
ОБЕД	Свекольник	180	1,62	3,69	10,71	85,5	67
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	7,37	10,88	7,59	157,78	174
	Макаронные изделия отварные	140	4,94	3,54	30,24	175,46	43/3
	Соус молочный для запекания	20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,00	16,65	63,9	2/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	20,74	20,81	99,93	673,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,07	1,54	35,7	15
	Рис отварной с овощами	140	3,15	5,12	23,76	175,98	58
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	5,03	8,19	54,30	333,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	38,92	43,05	243,40	1544,91	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	256
	Бутерброд с маслом	30	2,06	3,77	12,43	93,43	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,1	13/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12,50	18,20	60,03	452,93	
10:00	Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15	88,5	119
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,20	4,80	6,15	88,5	
ОБЕД	Уха с крупой	180	3,94	0,90	9,34	61,88	70
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,30	11,70	11,90	211	5/9
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,64	4,77	31,56	202,15	175
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	32,13	18,25	101,95	703,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свёклы отварной	50	0,70	3,05	3,80	45,5	26
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	140	2,86	4,61	18,63	150,93	53
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390	4,96	7,66	51,43	318,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	53,79	48,91	219,56	1563,29	

День 10						299	264
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	78,6	117
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	122	516
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	499,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,37	13,73	81,54	75	399.6
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	
ИТОГО ЗА 10:00		150	1,05	0,30	17,10	86,4	29/2
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	180	4,68	1,62	12,96	139,2	366
	Птица отварная	80	12,96	9,60	0,24	190,96	419
	Рис отварной	140	3,44	5,67	31,56	63,9	1/10
	Компот из яблок и кураги	180	0,27	0,00	16,56	94	701.2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	69,6	700
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	644,06	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	27,15	17,77	94,00	162,41	77
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	10,20	11,78	4,17	50,04	609
	Печенье	12	0,90	1,18	8,93	80	195
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	15,80	292,45	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		342	12,50	14,56	28,90	1511,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1582	53,07	46,36	221,54	15170,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16024	480,14	480,06	2189,86	15170,05	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1602,4	48,01	48,01	218,99	1516,91	