

СОГЛАСОВАНО
Председатель ППО
Корогаева Д.С.

Заведующий МКДОУ №4 для "Одуванчик"
Бобрик О.В.
Приказ № 81(ОД) от 04.04.2025

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 "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	100	0,70	0,20	11,40	50	399,6	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,20	11,40	50		
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	
	Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	190	310	
	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	24,77	26,33	77,27	643,08	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком стуженным)	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:		1570	45,73	47,48	222,28	1495,79		
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	100	2,80	3,20	4,10	59	119	
ИТОГО ЗА 10:00		100	2,80	3,20	4,10	59		
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	0,08	0,00	10,00	38,66 10/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	14,00	24,17	12,14	320,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1486	55,04	63,08	172,48	1486,56
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, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	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
	Печенье	12	0,90	1,18	8,93	50,04 609
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36 11/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		402	4,56	8,84	40,56	282,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1612	44,31	40,99	211,64	1417,6
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	100	2,80	3,20	4,10	59 119
ИТОГО ЗА 10:00		100	2,80	3,20	4,10	59
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:		1580	44,14	49,02	213,05	1512,28	
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, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	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	129,55	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	631,2	
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	1472,29	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,00	230,35	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	450,1	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,20	11,40	50	399.6

ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,20	11,40	50
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 стуженным)	130	7,49	5,78	42,82	255,67 188
	Чай черный	200	0,08	0,00	10,00	38,66 10/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	7,57	5,78	52,82	294,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	48,80	48,10	214,35	1497,33
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	1,40	0,00	29,00	122 516
10:00		430	9,05	13,97	81,75	489,22
ИТОГО ЗА 10:00		100	2,80	3,20	4,10	59 119
ОБЕД						
	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59
	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:		1615	43,33	47,06	224,42	1515,86
День 8						
ЗАВТРАК						
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,86	7,80	35,52	236,97 204
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144 508
	Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23 1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,65	12,71	70,67	450,2

ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,20	11,40	50
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	0,08	0,00	10,00	38,66 10/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	7,57	5,78	52,82	294,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	48,80	48,10	214,35	1497,33
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	100	2,80	3,20	4,10	59 119
ИТОГО ЗА 10:00		100	2,80	3,20	4,10	59
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:		1615	43,33	47,06	224,42	1515,86
День 8						
ЗАВТРАК						
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,86	7,80	35,52	236,97 204
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144 508
	Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23 1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,65	12,71	70,67	450,2

10:00	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан)	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,90	0,10	9,50	43	458
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	39,32	41,81	234,40	1493,95	
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	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,96	18,27	63,93	473,95	
10:00							
ИТОГО ЗА 10:00		100	2,80	3,20	4,10	59	119
ОБЕД							
	Уха с крупой	100	2,80	3,20	4,10	59	119
	Суфле куриное	180	3,94	0,90	9,34	61,88	70
	Каша гречневая рассыпчатая	80	13,21	14,19	2,45	190	310
	Компот из сухофруктов	140	7,64	4,77	31,56	202,15	175
	Хлеб ржаной	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Салат из свёклы отварной	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	31,04	20,74	92,50	682,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	50	0,70	3,05	3,80	45,5	26
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	140	2,86	4,61	18,63	150,93	53
	Компот из сухофруктов	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:		1580	51,76	49,87	211,96	1533,81	
День 10							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	264
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	430	12,37	13,73	81,54	499,6	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,20	11,40	50	399,6
ОБЕД		100	0,70	0,20	11,40	50	
	Суп-пюре гороховый	180	4,68	1,62	12,96	86,4	29/2
	Птица отварная	80	12,96	9,60	0,24	139,2	366
	Рис отварной	140	3,44	5,67	31,56	190,96	419
	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	27,15	17,77	94,00	644,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		130	10,20	11,78	4,17	162,41	77
	Омлет натуральный	12	0,90	1,18	8,93	50,04	609
	Печенье	200	1,40	1,60	15,80	80	195
	Чай с молоком и сахаром	342	12,50	14,56	28,90	292,45	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1532	52,72	46,26	215,84	1486,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15691	472,81	477,86	2139,69	14918,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1569,1	47,28	47,79	213,97	1491,91	