

СОГЛАСОВАНО

Председатель ППО
Туранова Д.Э.
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ №4 д/с "Одуванчик" (должность)
Бобрик О.В. (ФИО)
Приказ № 151 (ОД) от 01.09.2025 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ЯС

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	5,76	7,31	30,82	211,7	84
	Бутерброды с джемом или повидлом	20	0,91	1,43	10,50	58,55	2
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,6	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	9,91	11,71	63,82	399,85	
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 припущенной моркови и яблок с растительным маслом	40	0,47	2,67	4,07	41,33	13/1
	Суп с макаронными изделиями	150	1,42	3,04	9,84	72,45	163
	Суфле куриное	60	9,91	10,64	1,84	142,5	310
	Капуста тушеная	120	2,80	2,32	10,88	75,2	8/3
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД		580	19,33	19,33	64,86	508,18
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	130	7,49	5,78	42,82	255,67	188
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	8,75	7,22	57,04	327,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	39,04	38,56	202,82	1310,7	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	261
	Бутерброд с сыром	20	2,12	1,08	6,77	46,15	1
	Яйцо отварное	16	2,04	1,84	0,12	25,2	1/6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		396	12,76	15,59	53,43	406,44	
10:00	Кисломолочный напиток	120	3,36	3,84	4,92	70,8	119
ИТОГО ЗА 10:00		120	3,36	3,84	4,92	70,8	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,05	51	9/2
	Плов из мяса кур	150	14,34	13,08	24,72	276	4/9
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	19,86	15,81	77,19	535,65	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	130	13,92	24,17	2,14	281,41	216
	Чай черный	180	0,07	0,00	9,00	34,79	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	13,99	24,17	11,14	316,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	49,97	59,41	146,68	1329,09	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	180	8,33	7,78	27,61	213,37	413
	Бутерброд с маслом	20	1,37	2,51	8,29	62,29	1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,96	10,29	62,00	385,46	
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	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,66	49,8	147
	Суфле рыбное	60	9,84	7,36	1,68	112	59
	Соус молочный для запекания	20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Компот из яблок и изюма	150	0,23	0,00	13,88	53,25	2/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	20,45	15,87	72,71	515,71	
ПОЛДНИК	Салат из свёклы отварной	30	0,42	1,83	2,28	27,3	26
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	609
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,45	3,95	15,97	129,37	53
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	8,28	32,4	11/10

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	4,08	7,25	37,69	251,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	36,54	33,71	189,50	1227,79	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	264
	Бутерброды с джемом или повидлом	20	0,91	1,43	10,50	58,55	2
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,02	14,44	58,13	399,65	
10:00	Кисломолочный напиток	120	3,36	3,84	4,92	70,8	119
ИТОГО ЗА 10:00		120	3,36	3,84	4,92	70,8	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	150	1,82	1,22	9,90	69,06	37
	Птица отварная	60	9,72	7,20	0,18	104,4	366
	Картофельное пюре с маслом	120	2,48	7,32	14,39	138,29	128
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	538
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	18,89	16,63	66,08	507,2	
ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,50	2,00	3,25	32,5	3/1
	Рис отварной с овощами	120	2,70	4,39	20,36	150,84	58
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	4,46	6,39	49,71	293,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	36,73	41,30	178,84	1270,79	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	180	6,97	10,64	31,99	251,46	256
	Бутерброд с сыром	20	2,12	1,08	6,77	46,15	1
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,6	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	12,33	14,69	61,26	427,21	
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	Борщ с капустой и картофелем	150	1,12	2,93	7,12	59,25	36
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,97	93,75	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,01	3,75	24,79	158,83	175
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	19,59	13,45	72,11	488,53	
ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,47	2,67	1,20	30	7/1

		120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
Макаронные изделия отварные		180	1,26	1,44	14,22	72	195
Чай с молоком и сахаром		340	5,97	7,15	41,34	252,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1400	38,94	35,59	191,81	1243,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6						200,14	64
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,28	9,38	22,50	62,29	1
	Бутерброд с маслом	20	1,37	2,51	8,29	25,2	1/6
	Яйцо отварное	16	2,04	1,84	0,12	91,01	395
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	378,64	
		396	12,53	16,14	45,27	75	399,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	1,05	0,30	17,10	75	
10:00		150	1,05	0,30	17,10		
ИТОГО ЗА 10:00						40,5	9/1
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным	45	0,68	2,25	4,42	105,75	165
	Суп-пюре из картофеля	150	2,91	3,87	14,85	276	4/9
	Плов из мяса кур	150	14,34	13,08	24,72	53,25	1/10
	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,00	13,80	70,5	701,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	52,2	700
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	598,2	
		555	22,51	19,86	82,30	255,67	188
						34,79	10/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		130	7,49	5,78	42,82	290,46	
ПОЛДНИК		180	0,07	0,00	9,00	51,82	
Чай черный		310	7,56	5,78	51,82	1342,3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1411	43,65	42,08	196,49		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7						251,46	259
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	180	5,65	10,64	33,30	58,55	2
	Бутерброды с джемом или повидлом	20	0,91	1,43	10,50		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
		380	7,82	12,07	69,90	419,81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		120	3,36	3,84	4,92	70,8	119
10:00		120	3,36	3,84	4,92		
ИТОГО ЗА 10:00		150	1,82	1,22	9,90	69,06	37
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	150	9,84	7,36	1,68	112	59
	Суфле рыбное	60	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Соус молочный для запекания	20	0,48	0,00	14,39	138,29	128
	Картофельное пюре с маслом	120	2,48	7,32	13,72	54	6/10
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,00	10,02	52,2	700
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36			

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	19,61	18,38	66,26	523,61	
ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,50	2,00	3,25	32,5	3/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	8,28	32,4	11/10
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	607
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	5,67	6,03	60,64	320,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	36,46	40,32	201,72	1334,52	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5,27	7,02	31,97	207,22	204
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,6	508
	Бутерброд с сыром	20	2,12	1,08	6,77	46,15	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,63	11,07	61,24	382,97	
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	Свекольник	150	1,35	3,07	8,92	71,25	67
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	60	5,53	8,16	5,69	118,33	174
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Соус молочный для запекания	20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Компот из яблок и изюма	150	0,23	0,00	13,88	53,25	2/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	16,44	16,75	80,98	543,49	
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным	45	0,68	4,50	3,90	58,5	29/1
	Рис отварной с овощами	120	2,70	4,39	20,36	150,84	58
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
		345	4,64	8,89	50,36	319,14	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	4,64	8,89	50,36	319,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	32,76	37,01	209,68	1320,6	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	180	6,97	10,64	31,99	251,46	256
	Бутерброд с маслом	20	1,37	2,51	8,29	62,29	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	11,18	15,56	54,64	404,76	
10:00	Кисломолочный напиток	120	3,36	3,84	4,92	70,8	119
ИТОГО ЗА 10:00		120	3,36	3,84	4,92	70,8	

ОБЕД	Уха с крупой	150	3,29	0,75	7,79	51,57	70
	Суфле куриное	60	9,91	10,64	1,84	142,5	310
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,01	3,75	24,79	158,83	175
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	23,94	15,80	72,65	529,6	
ПОЛДНИК	Салат из свёклы отварной	30	0,42	1,83	2,28	27,3	26
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,45	3,95	15,97	129,37	53
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	4,13	5,78	44,35	266,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	42,61	40,98	176,56	1271,63	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	264
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,61	12,15	69,79	431,3	
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	Суп-пюре гороховый	150	3,90	1,35	10,80	72	29/2
	Птица отварная	60	9,72	7,20	0,18	104,4	366
	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,05	163,68	419
	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,00	13,80	53,25	1/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	21,15	14,07	76,34	516,03	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	10,20	11,78	4,17	162,41	77
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	609
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	12,58	14,69	29,55	296,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	45,39	41,21	192,78	1319,29	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13982	402,09	410,17	1886,88	12969,85	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1398,2	40,21	41,02	188,69	1296,98	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849414

Владелец Бобрик Ольга Валерьевна

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026