

СОГЛАСОВАНО

Председатель ППО
Туранова Д.Э. *tu*
(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: ДС

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
		430	11,37	13,57	74,99	467,04	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,40	0,40	22,80	100	
ОБЕД	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,70	4,00	6,10	62	13/1
	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
		720	25,13	25,42	82,21	655,08	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	150	8,64	6,67	49,41	295	188
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	15,80	80	195
		350	10,04	8,27	65,21	375	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	47,94	47,66	245,21	1597,12	

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	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,04	5,76	7,38	106,2	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	180	1,26	2,34	8,46	61,2	9/2
	Глов 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	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	16,07	27,89	2,47	324,71	216
	Чай черный	200	0,08	0,00	10,00	38,66	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,15	27,89	12,47	363,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	59,43	69,36	176,09	1577,06	
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,40	0,40	22,80	100	
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	
ПОЛДНИК	Салат из свёклы отварной	50	0,70	3,05	3,80	45,5	26
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	609
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	140	2,86	4,64	18,63	150,93	53
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	4,78	9,13	42,79	294,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	45,03	41,58	227,17	1487,11	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная 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	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,04	5,76	7,38	106,2	
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 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	24,47	20,75	82,11	634,31	
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 ПОЛДНИК		390	5,38	8,46	58,17	352,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	46,38	51,58	216,33	1559,48	
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,40	0,40	22,80	100	
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	125	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	626,65	
ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,70	4,00	1,80	45	7/1

	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
		400	7,04	9,14	47,84	300,46	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						1519,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	48,52	43,58	233,21		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,00	222,38	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	442,13	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,40	0,40	22,80	100	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,90	3,00	5,90	54	9/1
	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
		670	26,71	23,34	100,98	721,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	150	8,64	6,67	49,41	295	188
	Чай черный	200	0,08	0,00	10,00	38,66	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,72	6,67	59,41	333,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1666	51,07	49,12	236,70	1596,99	
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	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,04	5,76	7,38	106,2	
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	
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 ПОЛДНИК		405	6,29	7,37	56,45	318,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	45,57	49,62	227,70	1563,06	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,86	7,80	35,52	230,24	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	443,47	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,40	0,40	22,80	100	
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	
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,90	6,00	5,20	78	29/1
	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 ПОЛДНИК	400	5,45	11,12	57,96	375,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	40,24	45,04	251,36	1593,25	
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	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,04	5,76	7,38	106,2	

ОБЕД	Уха с крупой	180	3,94	0,90	9,34	61,88	70
	Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	190	310
	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	31,04	20,74	92,50	682,43	
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 ПОЛДНИК		390	4,96	7,66	51,43	318,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	54,00	52,43	215,24	1581,01	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшенная 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		430	12,37	13,73	81,54	499,6	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,40	0,40	22,80	100	
ОБЕД	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	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,82	187,4	77
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	609
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	15,80	80	195
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	14,29	16,66	31,78	329,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	55,21	48,56	230,12	1573,61	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16737	493,39	498,53	2259,13	15648,43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1673,7	49,34	49,85	225,91	1564,84	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849414

Владелец Бобрик Ольга Валерьевна

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026