

СОГЛАСОВАНО

Медицинский работник
Ветжатова А.С.
(дата)

приказ № 56 от 29.05.2024г

Заведующая
Косякина Л.П.
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

Апрель 148
от 18.06.2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)

Сезон: ЛЕТО 2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 ЗАВТРАК		180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
	Суп молочный манный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Масло (порциями)	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
	Чай с сахаром	415	5,85	10,83	45,16	348,69	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,50	0,50	21,00	96	368
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	99,94	87
		180	5,29	6,08	13,86	148,51	282
	Борщ с капустой и картофелем	95	7,70	6,76	10,48	119,2	168
	Пюре гороховое	70	3,82	2,80	21,03	28	
	Тфтели мясные	30	1,20	0,50	1,27	48,91	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Соус томатный	40	0,79	4,04	2,22	42,72	701
	Огурец свежий	20	1,58	0,20	9,66	64,38	700
	Хлеб пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	40,3	495
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,05	0,00	10,58	563,96	
	Компот из свежих плодов (яблок) с вит С	677	21,67	20,32	80,19	195,97	469
ИТОГО ЗА ОБЕД		60	4,67	3,77	35,45	102,6	401
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	180	7,38	2,70	10,62	298,57	
	Какао с молоком	240	12,05	6,47	46,07	1307,22	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1432	41,07	38,12	192,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	180	6,44	7,69	31,32	220,68	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,75	18,32	57,43	451,54	
	Соки фруктовые и ягодные	100	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			4,79	3,68	46,05	299,13	
ОБЕД	Суп рыбный с крупой	180	2,38	4,61	12,02	100,06	57
	Биточки говяжьи	60	6,95	7,58	18,44	170,65	356
	Макаронны отварные с маслом	120	2,69	2,99	21,58	124,31	125
	Салат с капустный с морковью	60	0,40	0,05	1,25	.	7 71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	
	Хлеб пшеничный	20	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
		657	15,00	15,81	77,15	513,61	
ИТОГО ЗА ОБЕД			1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Пряник	55	0,08	0,00	6,00	23,6	457
	Молоко кипяченое	180					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,82	12,12	26,93	225,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,36	49,93	207,56	1489,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшенной	180	5,38	5,58	27,38	163,76	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	180	2,98	3,20	12,70	91,18	460
		100	1,50	0,50	21,00	96	368
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,52	4,50	14,96	111,06	80
	Рагу овощное с мясом птицы с томатом	160	10,84	12,44	46,67	370,51	302
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,30	3,20	15,30	25,36	
	Хлеб пшеничный	20	0,79	7,04	2,25	48,91	
	Напиток из сока фруктового	150	0,22	0,04	15,05	59,99	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		647	18,35	17,67	103,10	669,66	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	130	12,98	10,50	12,40	250,09	237
	Чай с сахаром	200	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	21,44	15,87	30,81	402,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1512	52,08	46,20	209,57	1515,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Чай с молоком	200	0,08	0,40	6,00	23,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,07	12,68	54,35	398,84	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	2,25	4,59	10,96	95,04	59
	Пюре картофельное	130	6,93	6,94	17,00	210,3	
	Котлета рубленая из птицы	60	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Огурец свежий	40	0,30	0,10	2,10	9,95	71/70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,072	701
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Кисель из сока с вит С	180	2,54	0,14	23,58	144	399
		657	17,44	16,42	94,54	650,04	
ИТОГО ЗА ОБЕД			1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Печенье	50					
	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			15,16	17,31	20,72	295,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,17	46,91	190,61	1440,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	8,23	8,37	35,44	256,2	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		449	17,02	17,39	58,58	459,07	
	Плоды свежие яблоки	100	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	9,63	6,24	33,09	257,73	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,58	5,27	10,98	98,08	45
	Котлета рыбная любительская	100	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Винегрет овощной	90	13,14	10,04	13,72	198,18	299
	Хлеб пшеничный	20	10,56	9,28	10,69	168,95	287
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	21,31	20,63	69,89	564,41	
ПОЛДНИК	Пряник	55	6,16	3,37	26,00	180,56	458
	Молоко кипяченое	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,29	6,57	36,44	263,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1591	57,25	50,83	198,00	1544,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,36	8,03	26,10	201,71	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	6,93	11,41	48,90	327,65	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с гречкой	180	4,86	6,28	17,82	131,45	81
	Котлета рыбная минтай	80	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Рис отварной с маслом	130	5,01	14,30	17,50	98,23	
	Огурец свежий	40	6,32	13,69	16,47	234,63	306
	Хлеб пшеничный	20	2,71	3,01	13,66	79,32	343
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
	ИТОГО ЗА ОБЕД	652	19,44	23,81	84,61	632,85	
	Пряник	55	4,43	3,19	36,18	195,76	466
	Кофейный напиток с молоком	200	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	17,19	11,47	74,18	462,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1587	45,06	47,19	228,69	1518,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Суп молочный "Дружба"	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	6	
	Чай с сахаром	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,48	17,74	47,87	447,87		
	Соки фруктовые и ягодные	100	2,54	0,14	23,58	144	399	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			4,79	3,68	46,05	299,13		
ОБЕД	Уха с крупой	180	2,32	5,00	13,43	108,79	58	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	4,03	3,00	18,16	115,61	165	
	Тефтели мясные	70	8,87	10,55	11,53	180,75		
	Соус томатный	30	1,58	0,20	9,66	42,72		
	Салат капустный с огурцом	60	0,40	0,05	1,25	7	71/70	
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700	
	Хлеб пшеничный	20	2,33	0,27	12,30	56,2		
	Кисель из сока с вит С	180	0,00	0,00	7,97	30,29	491	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			18,06	19,04	64,70	506,82	
		Печенье	50	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Какао с молоком	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,83	9,18	26,85	229,38		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,16	49,64	185,47	1483,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	5,04	5,94	14,74	133,2	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,98	3,20	12,70	91,18	460
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10,45	12,52	42,02	316,76	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	368
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Свекольник с мясом птицы	180	2,21	4,39	22,82	111,26	82
	Каша пшеничная(рассыпчатая)	120	13,68	17,73	50,74	397,08	304
	Птица тушеная с овощами	80	6,21	9,14	13,70	52,36	
	Помидоры свежие	40	32,14	41,25	15,78	231,7	71/70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Напиток из сока фруктового	150	0,13	0,02	8,41	35,19	436
	ИТОГО ЗА ОБЕД	647	20,34	22,88	106,09	660,58	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	120	11,12	11,18	11,70	248,25	231
	Соус сметанный	30	1,08	2,67	7,79	49,58	351
	Чай с сахаром	200	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	19,58	16,55	30,11	400,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522	51,87	52,45	199,22	1473,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеничной)Артек	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	7,97	9,14	51,53	343,7	
	Соки фруктовые и ягодные	100	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ОБЕД	Суп картофельный с (бобовыми) горох	180	5,53	6,17	15,52	148,95	149
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	5,47	6,94	8,47	133,29	247
	Плов из птицы	180	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Салат морковный	50	0,69	1,68	2,63	29,42	53
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофрукетов с вит С	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	18,83	19,78	92,95	673,45	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	6,42	5,25	32,08	187,72	483
	Какао с молоком	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,64	11,01	40,54	295,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	43,23	43,61	231,07	1612	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	180	8,80	8,91	31,45	241,34	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с сахаром	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
		415	14,47	15,83	57,07	422,42	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	
	Суп картофельный с рисом	180	5,13	3,76	23,49	127,28	158
	Жаркое по-домашнему	150	7,70	6,76	10,48	148,51	282
	Помидоры свежие	40	23,80	150,30	14,30	178,3	
	Хлеб пшеничный	20	2,30	110,00	15,30	158	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Напиток из сока фруктового	150	0,05	0,00	10,58	40,3	495
		627	18,03	13,97	70,57	459,79	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	17,12	19,22	41,81	428,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	51,12	49,52	190,45	1406,67	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15612	473,37	474,40	2033,06	14791,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1561,2	47,34	47,44	203,31	1479,18	