

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ детский сад
 комбинированного вида №125
 _____ Малышева Н.В.
 Приказ № 71/2 от 01.09.2023г.

Примерное 20-дневное меню приготавливаемых блюд с 1 марта по 31 мая
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Муниципальное автономное дошкольного образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №125

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	С		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,24	7,52	25,94	8,9	195,06	4.8/4
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	0,26	96,76	7.118
	Батон с маслом 30/6 гр	36	2,34	5,85	16,0416		115,38	7.035/3
Итого за завтрак		436	10,22	16,19	55,3416	9,16	407,2	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	1,06	8,72	19,45	78,58	7.136
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,978	2,92	24,479		104,22	7.076
	Суфле из печени	80	12,64	6,02	1,864	3,53	130,88	7.089
	Соус молочный	20	0,74	2,03	2,15	0,1	33,38	7.3/11/2
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	18,94		57,82	7.115
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03		69,3	7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72		72,4	7.052
Итого за обед		700	22,978	12,78	87,903	23,08	546,58	
полдник	Суфле творожное 100гр	100	9,17	11,81	13,14	0,23	161,73	7.н166-2
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47		65,536	7.351
	Йогурт питьевой	200	7,98	4,4	16,98		169,72	7.023-3
Итого за полдник		320	18,62	17,95	41,59	0,23	396,98	
Итого за день		1656	52,81	47,12	205,03	32,47	1442,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 2								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная «Дружба3» со сливочным маслом	200	3,3	4,9	19,1	0,53	144,8	7.н091/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	0,52	117,14	7.067
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	54	5,4108	6,9012	20,0826	0,08	161,4816	7.430
Итого за завтрак		454	11,51	14,62	56,36	1,13	423,4216	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	125	0,625	0,125	11,25		45	7.3-5
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,85	2,05	4,57	22,54	35,72	7.239
	Суп гороховый со сметаной	200	4,02	3,06	15,82	12,32	112,7	7.н086-1
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	230	15,36	14,38	31,34	14,4	342,36	4.36/8
	Компот из кураги	200	0,5	0	18,72		76,46	7.110
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94		55,44	7.34/2/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		750	25,08	20,16	98,11	49,26	695,08	
полдник	Ватрушка со сметаной	80	5,848	9,768	26,888	0,13	241,12	7.6/12/5
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82		49,28	7.032
Итого за полдник		280	5,8	9,7	38,7	0,13	290,4	
Итого за день		1609	43,06	44,54	204,43	50,52	1453,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 3								
Завтрак	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	200	5,08	6,66	25,54	0,42	197,2	7.066/1
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	0,52	111,94	7.285
	Батон	30	2,31	0,9	15,99		70,5	7.189-4
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,0498		44,88	7.01/6
	Сыр	9	2,1501	2,2203	0	0,06	29,1456	7.435/5
Итого за завтрак		445	12,6501	17,8503	57,3598	1	453,6656	
Второй завтрак	Банан	170	1,785	0,119	25,942		105,91	7.283
Обед	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом	50	0,65	2,1	2,785	11,23	30,7	7.31/1/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,42	3,9	10,3	15,24	91,86	7.27/2
	Рис припущенный с овощами	150	4,095	7,185	32,46		219	7.179/1
	Биточки рыбные	80	15,064	6,12	7,184	0,51	156,88	7.355
	Компот из кураги и изюма	200	0,38	0	18,7		76,42	7.4/10/4
	Гренки	30	2,571	0,291	16,41		83,16	7.34/2/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		750	27,82	20,076	104,559	26,98	730,42	
Полдник	Свекла, тушеная со сметаной	100	1,62	3,33	11,25	6,44	78	7.147
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,04		50,92	7.087
	Вафли	25	0,8	0,7	20,23	0,80	87,5	7.015/1
Итого за полдник		325	1,66	3,33	23,29	7,24	128,92	
Итого за день		1690	43,91	41,25	211,15	35,22	1418,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 4								
Завтрак	Запеканка творожная	150	15,48	21,14	14,47	0,34	0,456	7.н039/1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47			7.351
	Масло сливочное	6	0,03	5,13	0,04			7.01/6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04		2,189	7.062
	Сыр	9	1,15	2,22	0	0,06		7.435/5
	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	0,26	3,975	7.118/3
Итого за завтрак		425	23,01	32,55	58,08	0,66	1,52	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2		1,98	7.033/12
Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом раст.мас	50	0,48	2,06	1,11	4,55	0,456	7.29/1/1
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	1,84	2,36	13	13,6	3,975	7.274/7
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	200	18,92	6,68	19,5		2,189	7.н070-3
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	18,94		0,15	7.115
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66		1,52	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		1,98	7.003
Итого за обед:		710	25,7	12,18	79,93	18,15	0,456	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	110	2,97	6,62	21,35		3,975	7.43-2/3/4
	Снежок	200	3,2	4,4	21,8		50,92	4.79/3
	Печенье	25	1,6	1,3	19,2		122,5	4.23/12
Итого за полдник		335	7,77	12,32	62,35		361,58	
Итого за день		1670	57,48	57,25	220,56	18,81	1484,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	4,08	5,775	16,86	0,42	149,115	7.127
	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,115	12,885	0,52	87,855	7.067
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,0416		115,38	7.035/3
Итого за завтрак		436	8,52	13,74	45,7866	0,94	352,35	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,595	0,595	17,646	17,0	67,32	7.303
Обед	Суп геркулесовый с курой	200	3,765	4,605	8,475	16,61	96,84	7.55с/5
	Капуста тушеная	150	2,364	3,336	11,04	33,40	81,504	7.8/3/4
	Котлета из говядины	60	11,082	9,588	2,802	0,95	156,504	7.н163/2
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,375	0	14,04		57,345	7.7/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03		69,3	7.052
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	12,54		54,3	7.003
Итого за обед		680	21,846	18,159	63,927	67,96	515,793	
Полдник	Омлет с сыром	100	8,72	10,368	1,576	0,14	150,52	7.167
	Чай с сахаром	200	0	0	8,865		36,96	7.032
	Пряник	25	1,2	0,7	19,43		87,5	7.209
Итого за полдник		325	9,92	11,068	29,871		274,98	
Итого за день		1611	40,88	43,56	157,23	86,04	1210,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2,82	4,02	20,96	0,42	183,8	7.174
	Чай с молоком	200	1,64	1,82	13,36	0,26	96,76	7.118
	Хлеб пшеничный	30	1,28	0,27	15,03		69,3	7.052
	Масло сливочное	6	0,03	3,95	0,0498		44,88	7.01/6
Итого за завтрак		436	5,77	10,06	49,3998	0,68	394,74	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Щи с мясом со сметаной	200	4,04	5,36	7,34	11,15	98,6	7.137
	Плов из мяса говядины	200	13,02	17,16	30,74	6,96	160,36	7.4/8/1
	Компот из кураги и изюма	200	0,32	0	19		77,86	7.138
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66		47	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		660	21,56	23,6	84,46	18,11	456,22	
Полдник	Пудинг из творога	100	13,71	11,59	20,33	0,18	317,3	4.17/5
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47		65,536	7.351
	Йогурт питьевой	200	3,98	6,4	16,98		169,72	7.023-3
Итого за полдник		320	19,16	19,73	48,78	0,18	552,55	
Итого за день		1616	47,49	53,59	202,83	18,97	1495,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 7								
Завтрак	Омлет натуральный	165	7,95	14,599	4,17	0,23	143,045	7.н038/8
	Кофейный напиток с молоком	200	1,08	2,12	15,78	0,52	111,94	7.067
	Батон с маслом	36	1,34	4,85	16,04		115,38	7.035/3
Итого за завтрак		401	10,37	21,56	35,99	0,75	370,365	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,595	0,595	17,64	17,0	67,32	7.303
Обед	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	200	1,94	4,2	14,04	16,81	108,24	7.165
	Рагу из овощей	130	2,431	3,706	12,84	10,13	109,421	7.180-2
	Суфле из говядины	70	14,248	13,253	2,12	0,04	138,294	7.26/8/1
	Компот из яблок и чернослива	200	0,2	0	18,08		74,84	7.3/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03		69,3	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		670	23,73	21,9	78,83	26,98	572,495	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	6,3	4,085	52,533	0,15	302,841	7.17-2/12
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82		49,28	7.354/4
Итого за полдник		260	6,3	4,085	64,353	0,15	352,121	
Итого за день		1501	40,4	47,54	196,83	44,88	1362,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 8								
Завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная («Дружба3»)	200	4,8	7,46	23,76	2,6	191,82	7.н027
	Какао с молоком	200	2,8	2,82	17,18	0,52	117,14	7.285
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,069	4,491	20,079		129,798	7.429
Итого за завтрак		445	10,66	14,77	61,01	3,12	438,75	
Второй завтрак	Фруктовое пюре	125	0,62	0,125	11,25		45	7.3-5
Обед	Кукуруза консервированная	50	0,56	2,09	2,42	15,02	28,32	7.375
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,82	4,44	13,78	15,05	104,9	7.258
	Картофельное пюре	130	2,574	3,406	19,045	9,31	124,93	7.64с/1
	Тефтели рыбные	80	16,56	12,304	3,192		209,936	7.149с-1
	Компот из кураги	200	0,5	0	18,72		76,46	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66		47	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		720	24,19	23,32	84,53	39,38	663,94	
Полдник	Запеканка морковная	100	1,37	4,28	11,73	3,13	59,09	4.39/3
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,04	10,07		28,036	7.351
	Чай с лимоном	200	0,04	0	9,04	0,80	50,94	7.087
	Пряник	25	1,2	0,7	10,44		87,5	7.209
Итого за полдник		345	4,08	6,02	41,28	3,93	225,56	
Итого за день		1635	39,55	44,23	198,07	46,43	1373,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 9								
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,56	5,4	24,2	0,52	174,16	7.162/1
	Чай с молоком	200	2,62	2,82	13,34	0,26	96,76	7.118
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	15,03		92,4	7.062
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,0498		44,88	7.01/6
Итого за завтрак		446	9,49	13,44	52,61	0,78	408,2	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	0,336	1,254	1,452	9,2	28,32	7.013
	Суп овощной с мясом со сметаной	200	3,57	4,365	5,445	15,85	106,38	7.043с-1
	Макаронные изделия отварные	150	3,936	4,572	27,3		222,375	7.151-4
	Гуляш из мяса куры	80	12,288	2,4	1,716	0,58	112,12	7.н190-3с
	Компот из сухофруктов	200	0,21	0	14,205		77,82	7.115
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66		47	7.050
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	12,54		72,4	7.003
Итого за обед		750	23,86	13,55	73,31	25,63	666,41	
Полдник	Булочка творожная	80	7,2	9,12	28,65	0,09	330,92	7.2/12/1
	Кефир	200	5,6	6,4	9,4		118	7.366
Итого за полдник		280	12,8	15,52	38,05	0,09	448,92	
Итого за день		1676	43,15	42,71	184,19	26,5	1315,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 10								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,46	6,06	27,5	0,42	201,28	4.14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	0,52	117,14	7.067
	Батон с маслом	31	1,95	5,7009	13,3796		103,62	7.035/2
Итого за завтрак		431	10,21	14,58	58,05	0,94	422,04	
Второй завтрак	Груша	170	0,45	15,75	71,91		67,32	7.325/1
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,76	1,1	13,16	13,16	73,34	4.18/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	17,687	17,871	16,376	3,32	316,848	7.н243/1
	Компот из кураги и изюма	200	0,32	0	19		77,86	7.138
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03		69,3	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		670	24,68	19,72	80,28	16,48	609,74	
Полдник	Рыба с овощами в омлете	110	11,16	7,33	2,64	2,28	168,641	7.н016/5
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82		49,28	7.354/4
	Печенье	25	1,6	1,3	19,2		114,5	7.298
Итого за полдник		335	12,76	8,63	33,66	2,28	332,42	
Итого за день		1606	48,1	58,68	243,9	19,7	1431,52	
Среднее значение за период		1627	42,08	48,04	202,42	37,95	1398,82	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451015

Владелец Малышева Наталья Вячеславовна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025