

Утверждаю: Заведующий МАДОУ детский сад  
комбинированного вида №125  
Мальшева Н.В.



Приказ № 7/от 01.09.2023

Примерное 20-дневное меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №125

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	С		
<b>Неделя 1</b>								4.8/4
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,24	7,52	25,94	8,9	195,06	7.118
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	0,26	96,76	7.035/3
	Батон с маслом 30/6 гр	36	2,34	5,85	16,04	16	115,38	
Итого за завтрак		<b>436</b>	<b>10,22</b>	<b>16,19</b>	<b>55,34</b>	<b>9,16</b>	<b>407,2</b>	7.033/12
Второй завтрак	Сок	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>		<b>92</b>	
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		<b>700</b>	<b>22,978</b>	<b>12,78</b>	<b>87,903</b>	<b>23,08</b>	<b>546,58</b>	
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		<b>320</b>	<b>18,62</b>	<b>17,95</b>	<b>41,59</b>	<b>0,23</b>	<b>396,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1656</b>	<b>52,81</b>	<b>47,12</b>	<b>205,03</b>	<b>32,47</b>	<b>1442,76</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
<b>День 2</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>454</b>	<b>11,51</b>	<b>14,62</b>	<b>56,36</b>	<b>1,13</b>	<b>423,4216</b>	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	125	0,625	0,125	11,25		45	7.3-5
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,85	2,05	4,57	22,54	35,72	7.055
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>25,08</b>	<b>20,16</b>	<b>98,11</b>	<b>49,26</b>	<b>695,08</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>5,8</b>	<b>9,7</b>	<b>38,7</b>	<b>0,13</b>	<b>290,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1599</b>	<b>43,06</b>	<b>44,54</b>	<b>204,43</b>	<b>50,52</b>	<b>1453,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
<b>День 3</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>12,6501</b>	<b>17,8503</b>	<b>57,3598</b>	<b>1</b>	<b>453,6656</b>	
Второй завтрак	Банан	<b>170</b>	<b>1,785</b>	<b>0,119</b>	<b>25,942</b>		<b>105,91</b>	7.283
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	50	0,65	2,1	2,785	11,23	30,7	7.097
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>27,82</b>	<b>20,076</b>	<b>104,559</b>	<b>26,98</b>	<b>730,42</b>	
Полдник	Свекла, тушенная 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
<b>Итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>1,66</b>	<b>3,33</b>	<b>23,29</b>	<b>7,24</b>	<b>128,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1690</b>	<b>43,91</b>	<b>41,25</b>	<b>211,15</b>	<b>35,22</b>	<b>1418,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
<b>День 4</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>23,01</b>	<b>32,55</b>	<b>58,08</b>	<b>0,66</b>	<b>1,52</b>	
Второй завтрак	Сок	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>		1,98	7.033/12
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,48	2,06	1,11	4,55	0,456	7.065
	Суп геркулесовый на курином бульоне	200	1,84	2,36	13	13,6	3,975	7.55с
	Жаркое 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>25,7</b>	<b>12,18</b>	<b>79,93</b>	<b>18,15</b>	<b>0,456</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>335</b>	<b>7,77</b>	<b>12,32</b>	<b>62,35</b>		<b>361,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>57,48</b>	<b>57,25</b>	<b>220,56</b>	<b>18,81</b>	<b>1484,12</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
<b>День 5</b>								
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		<b>436</b>	<b>8,52</b>	<b>13,74</b>	<b>45,7866</b>	<b>0,94</b>	<b>352,35</b>	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,595	0,595	17,646	17,0	67,32	7.303
Обед	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	3,765	4,605	8,475	16,61	96,84	7.274/7
	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		<b>680</b>	<b>21,846</b>	<b>18,159</b>	<b>63,927</b>	<b>67,96</b>	<b>515,793</b>	
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		<b>325</b>	<b>9,92</b>	<b>11,068</b>	<b>29,871</b>		<b>274,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1611</b>	<b>40,88</b>	<b>43,56</b>	<b>157,23</b>	<b>86,04</b>	<b>1210,44</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
<b>День 6</b>								
Завтрак	Каша пшенная 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		<b>436</b>	<b>5,77</b>	<b>10,06</b>	<b>49,3998</b>	<b>0,68</b>	<b>394,74</b>	
Второй завтрак	Сок	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>		<b>92</b>	<b>7.033/12</b>
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		<b>660</b>	<b>21,56</b>	<b>23,6</b>	<b>84,46</b>	<b>18,11</b>	<b>456,22</b>	
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		<b>320</b>	<b>19,16</b>	<b>19,73</b>	<b>48,78</b>	<b>0,18</b>	<b>552,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1616</b>	<b>47,49</b>	<b>53,59</b>	<b>202,83</b>	<b>18,97</b>	<b>1495,51</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
<b>День 7</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>401</b>	<b>10,37</b>	<b>21,56</b>	<b>35,99</b>	<b>0,75</b>	<b>370,365</b>	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,595	0,595	17,64	<b>17,0</b>	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 чернослива	200	0,2	0	18,08		74,84	7.028
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,73</b>	<b>21,9</b>	<b>78,83</b>	<b>26,98</b>	<b>572,495</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,3</b>	<b>4,085</b>	<b>64,353</b>	<b>0,15</b>	<b>352,121</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1501</b>	<b>40,4</b>	<b>47,54</b>	<b>196,83</b>	<b>44,88</b>	<b>1362,30</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
<b>День 8</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>10,66</b>	<b>14,77</b>	<b>61,01</b>	<b>3,12</b>	<b>438,75</b>	
Второй завтрак	Фруктовое пюре	125	0,62	0,125	11,25		45	7.3-5
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,56	2,09	2,42	15,02	28,32	4.4/1
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>24,19</b>	<b>23,32</b>	<b>84,53</b>	<b>39,38</b>	<b>663,94</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>4,08</b>	<b>6,02</b>	<b>41,28</b>	<b>3,93</b>	<b>225,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>39,55</b>	<b>44,23</b>	<b>198,07</b>	<b>46,43</b>	<b>1373,25</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
<b>День 9</b>								
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		<b>446</b>	<b>9,49</b>	<b>13,44</b>	<b>52,61</b>	<b>0,78</b>	<b>408,2</b>	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	50	0,336	1,254	1,452	9,2	28,32	7.130
	Суп овощной с курой со сметаной	200	3,57	4,365	5,445	15,85	106,38	7.044с-6
	Макаронные изделия отварные	150	3,936	4,572	27,3		222,375	7.151-4
	Гуляш из мяса кури	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		<b>740</b>	<b>23,86</b>	<b>13,55</b>	<b>73,31</b>	<b>25,63</b>	<b>666,41</b>	
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		<b>280</b>	<b>12,8</b>	<b>15,52</b>	<b>38,05</b>	<b>0,09</b>	<b>448,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1666</b>	<b>43,15</b>	<b>42,71</b>	<b>184,19</b>	<b>26,5</b>	<b>1315,54</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
<b>День 10</b>								
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>431</b>	<b>10,21</b>	<b>14,58</b>	<b>58,05</b>	<b>0,94</b>	<b>422,04</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>24,68</b>	<b>19,72</b>	<b>80,28</b>	<b>16,48</b>	<b>609,74</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>335</b>	<b>12,76</b>	<b>8,63</b>	<b>33,66</b>	<b>2,28</b>	<b>332,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1606</b>	<b>48,1</b>	<b>58,68</b>	<b>243,9</b>	<b>19,7</b>	<b>1431,52</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1625</b>	<b>42,08</b>	<b>48,04</b>	<b>202,42</b>	<b>37,95</b>	<b>1398,82</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451015

Владелец Малышева Наталья Вячеславовна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025