

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ № 1

Кокшарова О.В.

03 октября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,44	5,98	33,98	215,68	14/4
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,86	2,88	13,05	93,02	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	35	1,60	0,42	20,64	91,4	102
		415	10,90	9,28	67,67	400,1	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,30	2,10	2,10	29,1	121
	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)	200	5,26	6,02	11,82	123,5	147/2
	Каша гречневая вязкая	150	4,77	4,50	23,35	155,42	254
	Фрикадельки из свинины, с водой, соус сметанный	70	4,68	17,02	6,39	196,96	280
	Напиток из шиповника	180	0,22	0,09	16,52	68,72	15/10
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	12,00	62,4	114/2
		670	18,29	30,29	76,28	656,1	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	140	9,67	12,17	4,40	166,12	77
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,05	0,00	23,67	95,13	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	609
		340	11,20	14,05	42,69	342,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	41,00	53,74	206,29	1481,35	

День 2									
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,22	7,12	37,24	238,34	233		
	Хлеб с маслом и сыром	35	3,02	4,55	10,30	95,14	4/13		
	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48	287		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	10,70	12,73	55,80	381,48			
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	160	4,80	4,00	11,18	100,75	470		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	4,80	4,00	11,18	100,75			
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	0,69	5,04	4,03	64,22	57		
	Суп-пюре из картофеля (с курицей)	180	6,32	8,17	17,66	170,15	165/3		
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,89	0,35	9,45	49,14	176		
	Птица или кролик, тушенные в соусе	70	10,21	4,24	5,21	98,64	290		
	Макаронные изделия отварные	140	5,43	4,38	33,19	193,65	43/3		
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	17,24	67,8	376		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,00	83,2	114		
		705	28,56	22,89	106,88	746,8			
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	200	3,14	10,26	16,80	173,38	201		
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,56	0,08	10,98	45,04	123		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	12,00	62,4	114/2		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	6,10	10,79	39,78	280,82			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	50,16	50,41	213,64	1509,85			

День 3

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,20	7,08	31,04	208,82	236		
	Какао с молоком	180	3,24	2,39	11,88	84,01	292		
	Салат фруктовый	50	0,31	0,21	6,02	28,4	12/1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	8,75	9,68	48,94	321,23			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	537		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5			
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (с курицей)	200	4,88	4,64	16,56	128,38	152/2		
	Капуста тушеная	130	2,86	4,42	12,78	104,03	428		
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,53	10,11	10,86	180,6	282/2		
	Компот из яблок и кураги	200	0,28	0,04	16,28	66,84	1/10		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,00	83,2	114		
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	23,41	19,92	76,58	583,05			
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	150	20,17	13,86	15,63	266,4	79		
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490		
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	7,79	32,4	288		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	21,38	15,13	31,74	348			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	54,15	44,85	176,91	1334,78			

День 4									
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,20	9,08	28,92	226,64	234		
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,86	2,88	13,05	93,02	514		
	Бутерброды с маслом (сливочным)	30	1,88	5,91	12,19	109,95	1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,94	17,87	54,16	429,61			
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	118		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5			
ОБЕД	Рассольник ленинградский (с курицей)	180	4,73	6,59	20,34	160,29	139/3		
	Картофельное пюре	150	3,23	3,95	21,65	135,35	434		
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,58	8,04	11,63	155,34	82		
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	17,24	67,8	376		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,00	83,2	114		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	21,56	19,29	90,96	621,98			
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,91	6,13	6,04	83,3	29/1		
	Ватрушка с творогом	50	7,19	7,24	24,52	193	5/12 (1)		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,05	0,00	23,67	95,13	516		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	8,15	13,37	54,23	371,43			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	42,25	51,13	214,05	1493,52			
День 5									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,30	7,20	31,10	215,08	230		
	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48	287		
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	35	1,60	0,42	20,64	91,4	102		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,36	8,68	60,00	354,48			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	537		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5			
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	4,82	68,46	2		
	Свекольник со сметаной	200	1,94	4,76	14,20	107,92	5/2 (1)		
	Плов из птицы	180	20,95	12,58	26,44	302,22	304		
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,56	0,08	10,98	45,04	123		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,00	83,2	114		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	28,13	23,17	76,54	626,84			
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	7,47	9,14	32,98	244,64	301		
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	12,00	62,4	114/2		
	Вафли	17	0,48	0,56	13,14	60,18	607		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		407	10,48	10,15	63,65	388,82			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1672	48,58	42,12	219,84	1452,64			

День 6									
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	5,14	6,68	26,96	189,02	17/4		
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,86	2,88	13,05	93,02	514		
	Бутерброды с маслом (сливочным)	30	1,88	5,91	12,19	109,95	1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	537		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (с рисовой крупой, пшеном или хлопьями "Геркулес")	200	4,40	5,06	14,24	120,38	60		
	Макаронные изделия отварные	140	5,43	4,38	33,19	193,65	43/3		
	Котлеты домашние с соусом сметанным	70	6,08	8,74	6,86	128,85	271		
	Напиток из шиповника	180	0,22	0,09	16,52	68,72	15/10		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	12,00	62,4	114/2		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		630	19,19	18,83	86,91	594		
	Салат из моркови и яблок	50	0,46	5,09	3,58	62,67	21		
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	140	9,67	12,17	4,40	166,12	77		
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	7,79	32,4	288		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	12,00	62,4	114/2		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1590	42,34	52,13	186,53	1392,08			

День 7

ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,46	7,94	35,48	243,8	235
	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48	287
	Батон нарезной	20	1,60	0,42	10,74	53,6	117
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	36	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,82	12,32	54,48	381,4	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,92	4,48	17,20	129,08	17/2
	Рис отварной с овощами	150	3,78	5,65	29,82	185,73	58
	Суфле рыбное	70	11,28	7,98	2,30	127,51	86
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	17,24	67,8	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,00	83,2	114
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,00	18,82	86,66	613,32	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,42	5,63	17,41	142,52	171
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0,14	12,53	52,92	486
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом		50	3,40	5,34	32,90	192,37	561/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	8,96	11,11	62,84	387,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	46,39	42,37	223,63	1465,03	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	7,16	36,02	238,74	232
	Какао с молоком	180	3,24	2,39	11,88	84,01	292
Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		35	1,60	0,42	20,64	91,4	102
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	415	12,30	9,97	68,54	414,15	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	537
ОБЕД	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,61	0,12	19,65	82,5	
	Суп картофельный с крупой	200	5,22	5,24	15,94	132,02	80
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,89	0,35	9,45	49,14	176
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,03	5,04	17,82	129,84	440
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	60	7,85	8,61	7,45	138,94	395
	Компот из яблок и кураги	200	0,28	0,04	16,28	66,84	1/10
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	12,00	62,4	114/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	21,33	19,84	83,04	599,18	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	120	17,15	13,07	22,62	275,18	324/1
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	18,36	14,34	36,47	345,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	52,60	44,27	207,70	1441,81	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,30	7,20	31,10	215,08	230
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,86	2,88	13,05	93,02	514
	Хлеб с маслом и сыром	35	3,02	4,55	10,30	95,14	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,18	14,63	54,45	403,24	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (с курицей)	200	3,50	4,66	10,52	98,66	55/110 (1)
	Рагу из мяса кур	200	19,76	16,12	23,24	317,08	3/9
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	17,24	67,8	376
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,00	83,2	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	27,28	21,49	71,10	586,74	
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	2,47	4,96	16,82	119,13	27/1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	7,79	32,4	288
	Коржик молочный	40	2,77	4,47	27,72	163,68	598
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	5,37	9,43	52,33	315,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	46,33	46,05	198,88	1401,19	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным Чай с молоком и сахаром Батон нарезной Сыр (порциями)	200	5,42	6,68	27,82	193,3	16/4
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060064 Владелец Кокшарова Ольга Валентиновна Действителен С 23.12.2024 по 23.12.2025							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	10,78	11,06	46,82	330,9	
ЗАВТРАК 2	Снежок	150	3,82	3,30	14,78	103,88	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,82	3,30	14,78	103,88	
ОБЕД	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	306
	Суп-лапша на курином бульоне	200	7,56	7,16	12,72	145,62	20/2 (1)
	Картофельное пюре	150	3,23	3,95	21,65	135,35	434
	Печень по-строгановски	70	11,65	4,57	6,48	113,48	102
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,56	0,08	10,98	45,04	123
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,00	83,2	114
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	33,21	22,22	72,28	621,19	
ПОЛДНИК	Уха с крупой	200	7,30	3,74	14,28	121,74	158
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,05	0,00	23,67	95,13	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,00	83,2	114
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	420	10,55	4,34	53,95	300,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	58,36	40,92	187,83	1356,04	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16012	482,16	467,99	2035,30	14328,29	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1601,2	48,22	46,80	203,53	1432,83	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060064
Владелец Кокшарова Ольга Валентиновна
Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025