

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ № 1

Кокшарова О.В.

03 октября 2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,83	4,49	25,48	161,76	14/4
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	170	2,70	2,72	12,32	87,86	514
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30	1,37	0,36	17,69	78,34	102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,90	7,57	55,49	327,96	
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)	20	0,20	1,40	1,40	19,4	121
	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)	170	4,47	5,12	10,05	104,98	147/2
	Каша гречневая вязкая	120	3,82	3,60	18,68	124,33	254
	Фрикадельки из свинины, с водой, соус сметанный	50	3,34	12,16	4,57	140,68	280
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,77	57,27	15/10
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	14,27	22,77	60,57	508,26	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	110	7,60	9,56	3,45	130,53	77
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,04	0,00	19,72	79,27	516
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	9,12	11,44	37,79	291,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	32,90	41,90	173,50	1209,92	

День 2

ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,66	5,34	27,93	178,75	233
	Хлеб с маслом и сыром	30	2,59	3,90	8,83	81,55	4/13
	Чай с молоком и сахаром	180	1,31	0,95	7,43	43,2	287
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,56	10,19	44,19	303,5	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,75	10,48	94,46	470
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,50	3,75	10,48	94,46	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	30	0,41	3,02	2,42	38,53	57
	Суп-пюре из картофеля (с курицей)	150	5,26	6,81	14,72	141,79	165/3
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,89	0,35	9,45	49,14	176
	Птица или кролик, тушенные в соусе	50	7,30	3,03	3,72	70,46	290
	Макаронные изделия отварные	120	4,66	3,76	28,45	165,98	43/3
	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	15,52	61,02	376
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
		590	23,12	17,60	92,38	619,72	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	150	2,36	7,70	12,60	130,04	201
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,50	0,07	9,88	40,54	123
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	4,46	8,07	30,48	212,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	40,64	39,61	177,53	1229,86	

День 3

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,90	5,31	23,28	156,62	236
	Какао с молоком	170	3,06	2,26	11,22	79,34	292
	Салат фруктовый	30	0,19	0,13	3,61	17,04	12/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,15	7,70	38,11	253	
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)	150	3,66	3,48	12,42	96,29	152/2
	Капуста тушеная	110	2,42	3,74	10,81	88,02	428
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	50	8,23	7,22	7,76	129	282/2
	Компот из яблок и кураги	180	0,25	0,04	14,65	60,16	1/10
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
		535	18,02	15,11	63,74	466,27	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	130	17,48	12,01	13,55	230,88	79
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,00	6,49	27	288
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	18,31	12,86	25,59	290,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	44,09	35,79	147,09	1092,45	

День 4										
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,40	6,81	21,69	169,98	234			
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	170	2,70	2,72	12,32	87,86	514			
	Бутерброды с маслом (сливочным)	30	1,88	5,91	12,19	109,95	1			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,98	15,44	46,20	367,79				
ЗАВТРАК 2	Плоды 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)	150	3,95	5,49	16,95	133,58	139/3			
	Картофельное пюре	120	2,58	3,16	17,32	108,28	434			
	Котлеты или биточки рыбные	60	8,21	6,89	9,97	133,15	82			
	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	15,52	61,02	376			
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114			
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	18,34	16,17	77,86	528,83				
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,61	4,08	4,02	55,54	29/1			
	Ватрушка с творогом	50	7,19	7,24	24,52	193	5/12 (1)			
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,04	0,00	19,72	79,27	516			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	7,84	11,32	48,26	327,81				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	36,76	43,53	187,02	1294,93				
День 5										
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,73	5,40	23,33	161,31	230			
	Чай с молоком и сахаром	180	1,31	0,95	7,43	43,2	287			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		30	1,37	0,36	17,69	78,34	102			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	537			
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	360	7,41	6,71	48,45	282,85				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,61	0,12	19,65	82,5				
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	3,02	2,89	41,08	2			
	Свекольник со сметаной	150	1,46	3,57	10,65	80,94	5/2 (1)			
	Плов из птицы	160	18,62	11,18	23,50	268,64	304			
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,50	0,07	9,88	40,54	123			
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114			
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115			
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	24,53	18,47	65,02	524				
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с сыром	140	5,81	7,11	25,65	190,27	301			
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,60	18	286			
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2			
	Вафли	17	0,48	0,56	13,14	60,18	607			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		327	8,00	7,97	51,39	310,05				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1402	40,55	33,27	184,51	1199,4				

День 6

ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	3,85	5,01	20,22	141,77	17/4
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	170	2,70	2,72	12,32	87,86	514
	Бутерброды с маслом (сливочным)	30	1,88	5,91	12,19	109,95	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,43	13,64	44,73	339,58	
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 крупой (с рисовой крупой, пшеном или хлопьями "Геркулес")	150	3,30	3,79	10,68	90,28	60
	Макаронные изделия отварные	120	4,66	3,76	28,45	165,98	43/3
	Котлеты домашние с соусом сметанным	50	4,34	6,24	4,90	92,04	271
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,77	57,27	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500	14,74	14,28	69,90	467,17	
ПОЛДНИК	Салат из моркови и яблок	30	0,27	3,05	2,15	37,6	21
	Омлет натуральный	110	7,60	9,56	3,45	130,53	77
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,00	6,49	27	288
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	9,58	12,91	20,09	236,73		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	33,36	40,95	154,37	1125,98	

День 7

ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,60	5,96	26,61	182,85	235
	Чай с молоком и сахаром	180	1,31	0,95	7,43	43,2	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							
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	150	3,69	3,36	12,90	96,81	17/2
	Рис отварной с овощами	120	3,02	4,52	23,86	148,58	58
	Суфле рыбное	50	8,06	5,70	1,64	91,08	86
	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	15,52	61,02	376
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,51	4,70	14,51	118,77	171
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,12	0,12	10,44	44,1	486
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,40	5,34	32,90	192,37	561/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	37,82	34,72	194,30	1243,68	

День 8

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,60	5,37	27,02	179,06	232
	Какао с молоком	170	3,06	2,26	11,22	79,34	292
Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)		30	1,37	0,36	17,69	78,34	102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,03	7,99	55,93	336,74	
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 крупой	180	4,70	4,72	14,35	118,82	80
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,89	0,35	9,45	49,14	176
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120	2,42	4,03	14,26	103,87	440
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	50	6,54	7,18	6,20	115,79	395
	Компот из яблок и кураги	180	0,25	0,04	14,65	60,16	1/10
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	18,06	16,73	71,01	509,38	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	110	15,72	11,98	20,74	252,25	324/1
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,60	18	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	16,55	12,83	30,89	303,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	45,25	37,67	177,48	1231,67	

День 9

ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,73	5,40	23,33	161,31	230
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	170	2,70	2,72	12,32	87,86	514
Хлеб с маслом и сыром		30	2,59	3,90	8,83	81,55	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,02	12,02	44,48	330,72	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	80	1,20	0,40	16,80	76,8	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	1,20	0,40	16,80	76,8	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (с курицей)	150	2,62	3,49	7,89	74	55/110 (1)
	Рагу из мяса кур	150	14,82	12,09	17,43	237,81	3/9
	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	15,52	61,02	376
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	21,04	16,21	58,94	465,63	
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	1,65	3,30	11,22	79,42	27/1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,00	6,49	27	288
	Коржик молочный	40	2,77	4,47	27,72	163,68	598
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	4,53	7,77	45,43	270,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	36,79	36,40	165,65	1143,25	

День 10										
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным									
	Чай с молоком и сахаром									
	Батон нарезной									
	Сыр (порциями)									
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Снежок									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										
ОБЕД	Яйца вареные									
	Суп-лапша на курином бульоне									
	Картофельное пюре									
	Печень по-строгановски									
	Компот из свежемороженных ягод									
	Хлеб пшеничный									
	Хлеб ржаной									
	ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Уха с крупой									
	Кисель из концентрата плодового или ягодного									
	Хлеб пшеничный									
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:										
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:										

150	4,07	5,01	20,86	144,98	16/4
180	1,31	0,95	7,43	43,2	287
20	1,60	0,42	10,74	53,6	117
10	2,30	2,90	0,00	36	7
360	9,28	9,28	39,03	277,78	
150	3,82	3,30	14,78	103,88	6/н
150	3,82	3,30	14,78	103,88	
50	6,35	5,75	0,35	78,5	306
150	5,67	5,37	9,54	109,21	20/2 (1)
120	2,58	3,16	17,32	108,28	434
50	8,32	3,27	4,62	81,06	102
180	0,50	0,07	9,88	40,54	123
35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
10	0,66	0,11	4,10	20	115
595	26,88	18,25	59,81	510,39	
150	5,48	2,81	10,71	91,3	158
150	0,04	0,00	19,72	79,27	516
35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
335	8,32	3,33	44,43	243,37	
1440	48,30	34,16	158,05	1135,42	
13477	396,46	378,00	1719,50	11906,56	
1347,7	39,65	37,80	171,95	1190,66	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060064
Владелец Кокшарова Ольга Валентиновна
Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025