



Утверждаю  
Заведующая МДОУ Детский сад № 5  
Е.Ю. Проворова  
Приказ №46 от 19.11.2024г

Ежедневное двухнедельное меню приготовляемых блюд  
муниципального дошкольного образовательного учреждения  
Детский сад № 5  
для детей до 3-х лет; с 3-7 лет  
на 2024-2025 уч.год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (до3хл /с3-7л)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1 (понедельник)</b>								
<b>завтрак:</b>	-Каша манная молочная жидкая	150/200	7,13	9,61	32,085	243,35	1,55	57
	-Печенье обогащенное	20/30	4,1	2,3	13,2	94,00	-	151
	-Чай с сахаром	180/200	12	3,06	13	49,28	6,0	11
<b>обед:</b>	-Салат из свеклы	40/60	0,568	2,436	3,344	37,56	3,8	32
	-Суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	4,35	0,675	18,5	107,05	3,7	31
	-Курица отварная	70/80	17,808	11,368	0	185,976	1,072	1
	-Каша рассыпчатая гречневая	150/180	10,26	8,676	49,41	324,612	-	2
	-Хлеб пшеничный	50/50	3,55	0,55	23,2	114,5	-	54
	-Хлеб ржаной	50/50	2,6	0,6	22,5	107,00	-	55
	-Компот из свежих яблок/сухофруктов	180/200	0,8	0,8	26,12	101,3	0,946	73
<b>полдник:</b>	-Запеканка творожная	150/200	20,49	13,56	14,88	271,995	0,405	3
	- <b>Повидло из яблок/стущ.молоко</b>	30/30	0,09	-	18,06	74,4	-	59/60
	-Яблоки	95/100	0,4	0,4	9,8	47	10	7
	-Чай сладкий с молоком	180/200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	38
<b>Итого за первый день:</b>			<b>87,266</b>	<b>57,275</b>	<b>261,799</b>	<b>1867,303</b>	<b>28,133</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>								
<b>завтрак:</b>	-Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	8,25	11,25	25,8	233,8	1,125	25
	-Бутерброд с маслом	40/60	2,448	7,552	14,62	136	0	36
	-Сыр порциями	10/15	3,48	4,425	0	54,00	0,105	29
	-Какао-напиток на молоке	180/200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	6
<b>обед:</b>	-Салат витаминный (с 01.03-зеленый горошек консервированный)	40/60	0,9	2,7	6,498	52,998	3,78	69/41
	-Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/250/5	4,225	2,375	15,33	118,425	9,125	14
	-Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	60/80	9,152	9,936	6,488	155,608	0,176	13
	-Пюре картофельное	150/180	3,906	5,616	9,648	148,68	3,762	12
	-Хлеб пшеничный	50/50	3,55	0,55	23,2	114,5	-	54
	-Хлеб ржаной	50/50	2,6	0,6	22,5	107,00	-	55
	-Компот из свежих яблок/сухофруктов	180/200	0,8	0,8	26,12	101,3	0,946	73
<b>полдник:</b>	-Биточки манные	150/200	4,26	3,13	25,21	146,00	0,33	24
	-Повидло из яблок/ <b>стущ.молоко</b>	30/30	2,16	2,55	16,8	98,7	-	59/ <b>60</b>
	-Сок фруктовый	180/200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	58
<b>Итого за второй день:</b>			<b>52,181</b>	<b>55,384</b>	<b>247,556</b>	<b>1754,583</b>	<b>30,399</b>	
<b>День 3 (среда)</b>								

<b>завтрак:</b>	-Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150/200	8,325	13,75	28,3	270,55	1,125	17
	-Бутерброд с маслом	40/60	2,448	7,552	14,62	136,00	0	36
	-Чай сладкий с молоком	180/200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	38
<b>обед:</b>	-Салат из кукурузы (консервированной)	40/60	1,152	2,472	3,216	39,72	3,72	65
	-Суп гороховый вегетарианский	200/250	7,15	0,6	20,15	127,35	5,325	18
	-Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60/80	10,528	7,536	2,168	118,056	0,288	61
	-Макаронь отварные	120/150	5,76	0,825	31,14	155,1	0	62
	-Хлеб пшеничный	50/50	3,55	0,55	23,2	114,5	-	54
	-Хлеб ржаной	50/50	2,6	0,6	22,5	107,00	-	55
	-Компот из свежих яблок/сухофруктов	180/200	0,8	0,8	26,12	101,3	0,946	73
<b>полдник:</b>	-Оладьи со стущ.мол./ <u>повидло</u>	120/150/30	7,05	11,28	38,08	281,54	0,117	67
	-Кисломолочный напиток с сахаром	180/200	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36	16
	-Бананы	95/100	0,5	1,5	21	96	10	8
<b>Итого за третий день:</b>			<b>58,423</b>	<b>57,105</b>	<b>262,134</b>	<b>1794,796</b>	<b>23,546</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>								
<b>завтрак:</b>	-Каша гречневая молочная жидкая	150/200	8,725	13,025	31,25	277,975	1,125	20
	-Бутерброд с сыром	60/80	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	35
	-Какао-напиток на молоке	180/200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	6
<b>обед:</b>	-Салат из свежих овощей с растительным маслом	45/60	1,15	7,12	3,44	83,58	18,64	
	-Суп рыбный	200/250	15,925	0,75	11,525	131,80	7,375	15
	-Рыба запеченная	60/80	10,896	5,96	7,784	128,00	0,64	28
	-Пюре картофельное	150/180	3,906	5,616	9,648	148,68	3,762	12
	-Хлеб пшеничный	50/50	3,55	0,55	23,2	114,5	-	54
	-Хлеб ржаной	50/50	2,6	0,6	22,5	107,00	-	55
	-Кисель	180/200	-	-	19,6	80	30,00	23
<b>полдник:</b>	-Блинчики со стущ.молоком/ <u>повидло из яблок</u>	120/150/30	7,47	14,27	32,8	290,67	73,33	66
	-Сок фруктовый	180/200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	58
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>67,728</b>	<b>63,665</b>	<b>223,723</b>	<b>1809,359</b>	<b>140,048</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>								
<b>завтрак:</b>	-Каша «Дружба» молочная (из пшена и риса)	150/200	7,9	12,725	32,925	278,95	1,125	9
	-Бутерброд с маслом	40/60	2,448	7,552	14,62	136,00	0	36
	-Кофейный напиток на молоке	180/200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	10
<b>обед:</b>	-Томаты свежие с растительным маслом	45/60	0,47	3,08	1,6	37,2	9,0	19
	-Щи из свежей капусты со сметаной	200/250/5	4,5	6,35	8,05	106,95	31	70
	-Плов с мясом	150/180	17,51	13,3	29,46	343,00	10,05	68
	-Хлеб пшеничный	50/50	3,55	0,55	23,2	114,5	-	54
	-Хлеб ржаной	50/50	2,6	0,6	22,5	107,00	-	55

	-Компот из свежих яблок/сухофруктов	180/200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	5
<b>полдник:</b>	-Винегрет овощной	40/60	0,54	2,464	3,076	36,64	5,3	56
	-Яйцо куриное отварное	20/20	2,6	2,4	2	31,4	0	59
	-Хлеб ржаной	50/50	2,6	0,6	22,5	107,0	0	42
	-Груши	95/100	0,3	0,4	10,3	47	5,0	52
	-Чай с сахаром	170/200	12	3,06	13	49,28	6,0	11
	-Печенье сдобное	20/30	1,92	5,04	20,55	135,3	6,9	30
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>64,318</b>	<b>63,961</b>	<b>251,401</b>	<b>1776,86</b>	<b>82,681</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>								
<b>завтрак:</b>	-Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150/200	8,325	13,75	28,3	270,55	1,125	17
	-Печенье обогащенное	20/30	4,1	2,3	13,2	94,00	0	151
	-Масло сливочное	10/10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	33
	-Чай сладкий с молоком	180/200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	38
<b>обед:</b>	-Салат из свеклы	40/60	0,568	2,436	3,344	37,56	3,8	32
	-Суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	4,35	0,675	18,5	107,05	3,7	31
	-Голубцы ленивые с отварным мясом	120/150	5,848	5,856	7,472	106,568	18,518	34
	-Хлеб пшеничный	50/50	3,55	0,55	23,2	114,5	-	54
	-Хлеб ржаной	50/50	2,6	0,6	22,5	107,00	-	55
	-Компот из свежих яблок/сухофруктов	180/200	0,8	0,8	26,12	101,3	0,946	73
<b>полдник:</b>	-Сырники творожные запеченные	120/150	25,755	20,205	19,59	374,865	0,345	4
	-Повидло из яблок/ <u>стущ.молоко</u>	30/30	2,16	2,55	16,8	98,7	-	59/ <b>60</b>
	-Кисломолочный напиток с сахаром	180/200	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36	16
	-Яблоки	95/100	0,4	0,4	9,8	47	10	7
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>75,316</b>	<b>59,862</b>	<b>220,566</b>	<b>1781,573</b>	<b>40,456</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>								
<b>завтрак:</b>	-Каша рисовая молочная жидкая	150/200	7,55	12,45	39,15	299,175	1,125	43
	-Бутерброд с сыром	45/60	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	35
	-Чай сладкий с молоком	180/200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	38
<b>обед:</b>	-Зеленый горошек консервированный	40/60	13,8	0,72	31,98	181,62	-	41
	-Суп гороховый вегетарианский	200/250	7,15	0,6	20,15	127,35	5,325	18
	-Ёжики мясные в томатно-сметанном соусе	80/90	12,957	10,819	6,544	176,71		63
	-Хлеб пшеничный	50/50	3,55	0,55	23,2	114,5	-	54
	-Хлеб ржаной	50/50	2,6	0,6	22,5	107,00	-	55
	-Кисель	180/200	-	-	19,6	80	30,00	23
<b>полдник:</b>	-Блинчики со стущ.молоком/ <u>повидло из яблок</u>	120/ 150/30	7,47	14,27	32,8	290,67	73,33	66
	-Сок яблочный	180/200	0,9	0	181,18	76,806	12,6	42
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>65,403</b>	<b>52,423</b>	<b>233,04</b>	<b>1748,445</b>	<b>123,136</b>	
<b>День 8 (среда)</b>								
<b>завтрак:</b>	-Каша пшенная молочная жидкая	150/200	8,45	13,025	32,325	281,175	1,125	37
	-Бутерброд с маслом	40/60	2,448	7,552	14,62	136,00	0	36
	-Чай сладкий с молоком	180/200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	38

<b>обед:</b>	-Икра кабачковая	45/60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	40
	-Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/250/5	4,225	2,375	15,33	118,425	9,125	14
	-Рагу овощное	150/180	4,5	6,102	17,334	151,578	10,116	59/70
	-Хлеб пшеничный	50/50	3,55	0,55	23,2	114,5	-	54
	-Хлеб ржаной	50/50	2,6	0,6	22,5	107,00	-	55
	-Компот из свежих яблок/сухофруктов	180/200	0,8	0,8	26,12	101,3	0,946	73
<b>полдник:</b>	-Омлет натуральный	150/200	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	26
	-Бананы	95/100	0,5	1,5	21	96	10	8
	-Чай с сахаром	180/200	12,0	3,06	13	49,28	6,0	11
	-Зефир	40/60	1	-	81,5	310,0	-	153
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>52,183</b>	<b>53,2</b>	<b>292,46</b>	<b>1770,87</b>	<b>42,352</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>								
<b>завтрак:</b>	-Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	8,25	11,25	25,8	233,8	1,125	25
	-Бутерброд с маслом	40/60	2,448	7,552	14,62	136,00	0	36
	-Какао-напиток на молоке	180/200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	6
<b>обед:</b>	-Салат из свежих помидор с луком(с 01,03.- Томаты с растительным маслом)	40/60	1,13	6,19	4,72	79,1	20,42	50
	-Суп рыбный из консервов	200/250	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	45
	-Плов с мясом	150/180	17,51	13,3	29,46	343,00	10,05	68
	-Хлеб пшеничный	50/50	3,55	0,55	23,2	114,5	-	54
	-Хлеб ржаной	50/50	2,6	0,6	22,5	107,00	-	55
	-Компот из свежих яблок/сухофруктов	180/200	0,8	0,8	26,12	101,3	0,946	73
<b>полдник:</b>	-Оладьи со стущ.мол./ <u>повидло</u>	120/150/30	7,05	11,28	38,08	281,54	0,117	67
	-Сок фруктовый	180/200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	58
<b>Итого за девятый день</b>			<b>60,713</b>	<b>60,522</b>	<b>243,71</b>	<b>1808,91</b>	<b>45,763</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>								
<b>завтрак:</b>	-Каша гречневая молочная жидкая	150/200	8,725	13,025	31,25	277,975	1,125	20
	-Бутерброд с маслом	40/60	2,448	7,552	14,62	136	0	36
	-Сыр порциями	10/15	3,48	4,425	0	54,00	0,105	29
	-Чай с сахаром	180/200	12	3,06	13	49,28	6,0	11
<b>обед:</b>	-Сельдь с луком и растительным маслом(с 01.03-Сельдь атлантическая)	45/60	7,428	7,218	1,2	99,546	1,32	44
	-Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/250	3,85	2,175	6,775	81,225	12,475	48
	-Картофель и овощи тушеные в соусе	150/180	3,672	5,922	23,958	194,058	16,947	39
	-Курица отварная	70/80	17,808	11,368	0	185,976	1,072	1
	-Хлеб пшеничный	50/50	3,55	0,55	23,2	114,5	-	54
	-Хлеб ржаной	50/50	2,6	0,6	22,5	107,00	-	55
	-Компот из свежих яблок/сухофруктов	180/200	0,8	0,8	26,12	101,3	0,946	73
<b>полдник:</b>	-Макаронник	150/200	8,24	10,28	46,42	310,96	0	72
	-Груши	95/100	0,3	0,4	10,3	47	5,0	52
	-Чай с сахаром	180/200	12	3,06	13	49,28	6,0	11
			<b>80,9</b>	<b>70,435</b>	<b>232,34</b>	<b>1828,09</b>	<b>48,35</b>	

Итого за весь период			668,442	593,834	2468,73	17920,80	576,7	
Среднее значение за период			66,84	59,38	246,83	1792,08	57,67	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,73	3,3	13,77			