

Утверждаю
Заведующая МДОУ Детский сад № 5
Е.Ю.Проворова
Приказ №38 от 29.08.2022г



Ежедневное двухнедельное меню приготовляемых блюд
муниципального дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 5

для детей до 3-х лет; с 3-7 лет

на 2025-2026 уч.год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (до 3хл /с 3-7л)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1 (понедельник)								
завтрак:	-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
обед:	-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
полдник:	-Запеканка творожная	150/200	20,49	13,56	14,88	271,995	0,405	3
	-Повидло из яблок/сгущ.молоко	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
Итого за первый день:			87,266	57,275	261,799	1867,303	28,133	
День 2 (вторник)	-Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	8,25	11,25	25,8	233,8	1,125	25
завтрак:	-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
обед:	-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/	4,225	2,375	15,33	118,425	9,125	14

		5						
	-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
полдник:	-Биточки манные	150/200	4,26	3,13	25,21	146,00	0,33	24
	-Повидло из яблок/ <u>стущ.молоко</u>	30/30	2,16	2,55	16,8	98,7	-	59/ 60
	-Сок фруктовый	180/200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	58
Итого за второй день:			52,181	55,384	247,556	1754,583	30,399	
День 3 (среда)								
завтрак:	-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
обед:	-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
полдник:	-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
Итого за третий день:			58,423	57,105	262,134	1794,796	23,546	
День 4 (четверг)								
завтрак:	-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
обед:	-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
полдник:	-Блинчики со стущ.молоком/ <u>повидло</u> из яблок	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
Итого за четвертый день:			67,728	63,665	223,723	1809,359	140,048	
День 5 (пятница)								
завтрак:	-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
обед:	-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
полдник:	-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
Итого за пятый день:			64,318	63,961	251,401	1776,86	82,681	
День 6 (понедельник)								
завтрак:	-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
обед:	-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
полдник:	-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/ 60
	-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
Итого за шестой день:			75,316	59,862	220,566	1781,573	40,456	
День 7 (вторник)								
завтрак:	-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
обед:	-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
полдник:	-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
Итого за седьмой день			65,403	52,423	233,04	1748,445	123,136	
День 8 (среда)								
завтрак:	-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
обед:	-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
полдник:	-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
Итого за восьмой день			52,183	53,2	292,46	1770,87	42,352	

День 9 (четверг)								
завтрак:	-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
обед:	-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
полдник:	-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
Итого за девятый день			60,713	60,522	243,71	1808,91	45,763	
День 10 (пятница)								
завтрак:	-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
обед:	-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
	-Жаркое по-домашнему с курицей	150/200	3,672	5,922	23,958	194,058	16,947	39/2
	-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
полдник:	-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
			81,44	59,935	228,33	1707,056	38,48	
Итого за весь период			669,71	583,334	2464,72	17799,0	566,83	
Среднее значение за период			67,00	58,33	246,47	1780,00	56,68	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,73	3,3	13,77			
---	--	--	------	-----	-------	--	--	--