



Утверждаю: заведующий
МДОУ «Детский сад № 187»
Приказ № 44 от 22.01.2025г.

Меню приготавливаемых блюд. Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200	4,4	5,8	32,8	160	4
	Кофейный напиток с молоком	200	4,4	5,0	20,14	145,34	8
	Бутерброд с маслом	30/5	2,25	1,5	15,3	84	30
Итого за завтрак		435	11,05	12,3	68,24	389,34	
2ой завтрак	Сок	100	0	0	11	45	61
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	28
	Запеканка вермешелевая с мясом говядины	200	22,76	14,58	41,74	390,0	76
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	7
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,55	0,7	30,1	147	63
Итого за обед		670	31,73	17,18	111,04	739,18	
Полдник	Снежок	150	3,78	3,37	14,85	104,89	67
	Печенье	20	3,8	5,0	37	208	64
Итого за полдник		170	7,58	8,37	51,85	312,89	
Ужин	Сырники творожные со сметанным соусом	180/20	34,34	26,94	26,12	499,82	26/34
	Кисель	200	0	0	19,6	80	12
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,5	15,3	84	70
Итого за ужин		430	36,59	28,44	61,02	663,82	
Итого за весь		1805	86,95	66,29	303,15	2150,23	

День 2							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,28	9,69	24,04	209,19	5
	Какао с молоком	200	6,2	3,2	22,36	169,82	11
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5,23	11,13	12,04	171,52	39
Итого за завтрак		445	17,71	24,02	58,44	550,53	
2ой завтрак	Ряженка	100	3,0	2,5	4,0	64,0	67
ОБЕД							
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	60,12	35
	Плов с куриным мясом	200	14,8	16,6	8,8	348,0	18a
	Свекла отварная	40	0,9	0,06	5,28	28,8	41
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	0	17,86	69,38	7a
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,55	0,7	30,1	147	63
Итого за обед		710	31,45	17,86	70,4	653,3	
Полдник	Яблоко	100	0,34	0,34	8,57	41,1	68
Итого за полдник		100	0,34	0,34	8,57	41,1	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	200	18,94	9,94	8,82	200,08	80
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	9
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,5	15,3	84	70
Итого за ужин		430	21,41	15,5	37,42	336,66	
Итого за весь день		1785	73,91	60,22	178,83	1645,59	
День 3							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8,44	9,63	37,36	269,68	6
	Кофейный напиток с молоком	200	4,4	5,0	20,14	145,34	8
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5,23	11,13	12,04	171,52	39

Итого за завтрак		445	18,07	25,76	69,54	586,54	
2ой завтрак	Яблоко	100	0,34	0,34	8,57	41,1	68
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	36
	Котлета мясная	70	15,53	11,78	16,07	231,67	69
	Картофель отварной	100	1,9	2,8	10,7	96,28	75
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	7
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,55	0,7	30,1	147	63
Итого за обед		640	26,1	17,02	89,25	647,37	
Полдник	Сок	150	0	0	16,5	67,5	61
	Булочка с повидлом	60	3,12	1,2	36,18	167,82	58
Итого за полдник		210	3,12	2,0	52,68	235,32	
Ужин	Суп молочный гречневый	200	6,98	10,42	25,0	222,38	81
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	9
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,5	15,3	84	70
Итого за ужин		430	10,43	14,98	53,3	355,66	
Итого за весь день		1825	58,06	59,3	273,34	1865,99	
День 4							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	4,9	4,36	17,39	201,25	2
	Какао с молоком	200	6,2	3,2	22,36	169,82	11
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5,23	11,13	12,04	171,52	39
Итого за завтрак		445	16,33	18,69	51,79	542,59	
2ой завтрак	Сок	100	0	0	11	45	61
ОБЕД	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92,0	82
	Запеканка из печени с рисом	200	24,78	9,86	27,34	297,34	78
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	0	17,86	69,38	7a
	Хлеб ржано-	70	4,55	0,7	30,1	147	63

	пшеничный						
Итого за обед		670	38,89	14,96	89,1	605,72	
Полдник	Йогурт	150	3,78	3,37	14,85	104,89	61
	Вафля	20	1,96	2,31	54,1	198,2	62
Итого за полдник		170	5,74	5,68	68,95	303,09	
Ужин	Суфле творожно-морковное со сметанным соусом	180/20	11,4	14,8	17,8	240	25/34
	Кисель	200	0	0	19,6	80	12
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,5	15,3	84	70
Итого за ужин		430	13,65	16,3	52,7	404,0	
Итого за весь день		1815	74,61	55,63	273,54	1900,4	
День 5							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	4,08	3,56	16,07	207,57	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,4	5,0	20,14	145,34	8
	Бутерброд с маслом	30/5	2,25	1,5	15,3	84	30
Итого за завтрак		435	10,73	10,06	51,51	436,91	
2ой завтрак	Сок	100	0	0	11	45	61
Обед	Морковь отварная	40	0,41	0,02	2,2	11,3	46
	Суп с клецками на мясном бульоне	200	12,3	6,9	21,4	210,94	50
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,39	3,97	33,0	193,45	37
	Гуляш из говядины	70	12,89	10,19	3,28	156,25	15
	Компот из свежих фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	7
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,55	0,7	30,1	147	63
Итого за обед		690	37,58	21,78	116,94	826,38	
Полдник	Йогурт	150	3,78	3,37	14,85	104,89	
	Печенье	20	3,8	5,0	3,7	208	64
Итого за полдник		170	7,58	8,37	18,55	312,89	

Ужин	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	15,7	18,12	6,42	249,86	27
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	10
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,5	15,3	84	70
Итого за ужин		430	19,15	22,68	34,72	383,14	
Итого за день		1825	75,04	62,89	232,72	2004,32	
День 6							
Завтрак	Каша молочная манная	200	4,4	5,8	32,8	160	4
	Кофейный напиток с молоком	200	4,4	5,0	20,14	145,34	8
	Бутерброд с маслом	30/5	2,25	1,5	15,3	84	30
Итого за завтрак		435	11,05	12,3	68,24	389,34	
2ой завтрак	Сок	100	0	0	11	45	61
Обед	Морковь отварная	40	0,41	0,02	2,2	11,3	46
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	5,8	9,6	12,16	188,8	43
	Тефтели рисово-мясные в томатном соусе	150	9,48	7,11	4,85	126,54	19
	Компот из с/ф	200	1,04	16,6	36,8	348,0	18
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,55	0,7	30,1	147	63
Итого за обед		660	21,28	34,03	86,11	821,64	
Полдник	Снежок	150	3,78	3,37	14,85	104,89	67
	Печенье	20	3,8	5,0	3,7	208,0	64
Итого за полдник		170	7,58	8,37	18,55	312,89	
Ужин	Лапшевник с творогом со сметанным соусом	180/20	18,53	16,14	41,84	391,88	21/34
	Кисель	200	0	0	19,6	80	12
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,5	15,3	84	70
Итого за ужин		430	20,78	17,64	76,74	555,88	
Итого за день		1795	60,69	72,34	260,64	2124,75	
День 7							
Завтрак	Каша молочная	200	6,28	9,69	24,04	209,19	5

	пшеничная						
	Какао с молоком	200	6,2	3,2	22,36	169,82	11
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5,23	11,13	12,04	171,52	39
Итого за завтрак		445	17,71	24,02	58,44	550,53	
2ой завтрак	Ряженка	100	3,0	2,5	4,0	64,0	67
Обед	Суп -лапша на курином бульоне	200	0,18	2,8	12,0	78	48
	Овощное рагу с куриным мясом	200	12,6	1,2	11,6	109,2	
	Компот из сухих яблок	200	1,04	0	26,96	107,44	7
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,55	0,7	30,1	147	63
Итого за обед		670	18,37	4,7	80,66	441,64	
Полдник	Апельсин	100	0,7	0,27	7,19	31,66	66
Итого за полдник		100	0,7	0,27	7,19	31,66	
Ужин	Рыба запеченная с омлетом	200	25,46	9,24	5,84	246,66	54
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	10
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,5	15,3	84	70
Итого за ужин		430	28,91	13,8	34,14	379,94	
Итого за день		1745	68,69	45,29	184,43	1467,77	
День 8							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8,44	9,63	37,36	269,68	6
	Кофейный напиток с молоком	200	4,4	5,0	20,14	145,34	8
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5,23	11,13	12,04	171,52	39
Итого за завтрак		445	18,07	25,76	69,54	586,54	
2ой завтрак	Апельсин	100	0,7	0,27	7,19	31,66	66
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92	16
	Гуляш из говядины	70	12,89	10,19	3,28	156,25	15
	Каша	130	7,56	4,7	39,0	228,63	37

	гречневая рассыпчатая						
	Компот из кураги и изюма	200	1,04	0	26,96	107,44	7
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,55	0,7	30,1	147	63
Итого за обед		670	27,84	19,99	113,14	731,32	
Полдник	Сок	100	0	0	11	45	61
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358,0	29
Итого за полдник		200	7,28	12,52	64,92	403,0	
Ужин	Суп молочный вермешелевый	200	6,6	9,0	20,64	187,04	40
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	9
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,5	15,3	84	70
Итого за ужин		430	10,05	13,56	48,94	320,32	
Итого за день		1845	63,94	72,1	303,73	2075,84	
День 9							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	4,9	4,36	17,39	201,25	2
	Какао с молоком	200	6,2	3,2	22,36	169,82	11
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5,23	11,13	12,04	171,52	39
Итого за завтрак		445	16,33	18,69	51,79	542,59	
2ой завтрак	Сок	100	0	0	11	45	61
Обед	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,4	47
	Котлета рыбная	70	7,74	0,62	45,29	88,13	44
	Горох отварной	130	8,3	1,2	29,7	178,8	52
	Компот из изюма	200	7,76	0	17,86	69,38	7a
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,55	0,7	30,1	147	63
Итого за обед		670	41,09	3,12	132,17	588,71	
Полдник	Йогурт	150	3,78	3,37	14,85	104,89	61
	Вафля	20	1,96	2,31	54,1	198,2	62
Итого за полдник		170	5,74	5,68	68,95	303,09	
Ужин	Овощи тушеные	200	5,0	6,7	19,2	168,41	72
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	15
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,5	15,3	84	70
Итого за ужин		430	8,45	11,26	47,5	301,69	
Итого за		1815	71,61	38,75	311,41	1781,08	

день							
День 10							
Завтрак	Каша молочная « Дружба»	200	4,08	3,56	16,07	207,57	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,4	5,0	20,14	145,34	8
	Бутерброд с маслом	30/5	2,25	1,5	15,3	84	30
Итого за завтрак		435	10,73	10,06	51,51	436,91	
2ой завтрак	Сок	100	0	0	11	45	61
Обед	Свекла отварная	40	0,6	0,04	3,52	19,2	41
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5,1	5,3	16,1	133,2	49
	Макароны отварные	100	5,66	4,63	27,12	172,76	22
	Гуляш из говядины	70	15,0	13,6	2,8	119,1	45
	Компот из свежих фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	7
	Хлеб ржано- пшеничный	70	4,55	0,7	30,1	147	63
Итого за обед		680	31,95	24,27	106,6	698,7	
Полдник	Йогурт	150	3,38	3,37	14,85	104,89	61
	Зефир	20	0,18	0	16,34	63,26	62
Итого за полдник		170	3,56	3,37	31,19	168,15	
Ужин	Омлет натуральный	200	15,7	18,12	6,42	249,86	27
	Чай с сахаром ,лимоном	200	1,2	3,06	13	49,28	10
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,5	15,3	84	70
Итого за ужин		430	24,19	22,68	34,72	383,14	
Итого за день		1815	70,43	60,38	235,02	1731,9	

Всего за 10 дней: 1807 б-67,12 ж-59,3 у-255,6 э.ц.-1874,7