МДОУ «Детский сад № 187» «22 » <u>0/</u> 2025г.

Меню приготавливаемых о

категория. от 3 до 7 лет

Прием	Наименование	Bec	Пище	вые вещ	ества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
Неделя 1 День 1							podemypo
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200	4,4	5,8	32,8	160	4
10 , va 111	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	04
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 пшенич ный	30	2,25	1,5		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 пшенная	200	6,28	9,69	24,04	209,19	5
	Какао с	200	6,2	3,2	22,36	169,82	11
	молоком						
	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	200	7,76	0	17,86	69,38	7a
	фруктов Хлеб ржано-	70	4,55	0,7	30,1	147	63
	пшеничный	70	4,55	0,7	30,1	147	03
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 тушенная 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

				T	T	T ==== :	1
Итого за завтрак		445	18,07	25,76	69,54	586,54	
2ой	Яблоко	100	0,34	0,34	8,57	41,1	68
завтрак 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		670	38,89	14,96	89,1	605,72	
обед							
Полдник	Йогурт	150	3,78	3,37	14,85	104,89	61
	Вафля	20	1,96	2,31	54,1	198,2	62
		170	5,74	5,68	68,95	303,09	
Итого за							
полдник							
	Суфле	180/20	11,4	14,8	17,8	240	25/34
Ужин	творожно-						
	морковное со						
	сметанным						
	соусом Кисель	200	0	0	19,6	80	12
	Хлеб	30	2,25	1,5	15,3	84	70
	пшеничный	30	2,23	1,5	13,3	04	70
Итого за	TIME TITLE TO THE	430	13,65	16,3	52,7	404,0	
ужин			-,30		- ,-		
Итого за		1815	74,61	55,63	273,54	1900,4	
весь							
день							
День 5							
Завтрак	Каша молочная	200	4,08	3,56	16,07	207,57	3
	« Дружба»						
	Кофейный	200	4,4	5,0	20,14	145,34	8
	напиток с						
	молоком	20/5	2.25	4 -	45.0	0.4	20
	Бутерброд с	30/5	2,25	1,5	15,3	84	30
Итого за	маслом	435	10,73	10,06	51,51	436,91	
завтрак		433	10,73	10,00	31,31	430,31	
2ой	Сок	100	0	0	11	45	61
завтрак							
•							
Обед	Морковь	40	0,41	0,02	2,2	11,3	46
	отварная						
	Суп с клецками	200	12,3	6,9	21,4	210,94	50
	на мясном						
	бульоне	440	6.00	2.0=	22.0	402.45	27
	Каша	110	6,39	3,97	33,0	193,45	37
	гречневая рассыпчатая						
	Гуляш из	70	12,89	10,19	3,28	156,25	15
	говядины	, ,	12,03	10,13	3,20	130,23	
	Компот из	200	1,04	0	26,96	107,44	7
	свежих				,	,	
	фруктов						<u> </u>
	Хлеб ржано-	70	4,55	0,7	30,1	147	63
	пшеничный						
Итого за		690	37,58	21,78	116,94	826,38	
обед							
Полдник	Йогурт	150	3,78	3,37	14,85	104,89	
	Печенье	20	3,8	5,0	3,7	208	64
Итого за		170	7,58	8,37	18,55	312,89	
полдник	1				<u> </u>		1

Ужин	Омлет	200	15,7	18,12	6,42	249,86	27
J AVIII	натуральный с	200	13,7	10,12	0,42	243,00	27
	зеленым						
	горошком						
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	10
	Хлеб	30	2,25	1,5	15,3	84	70
	пшеничный			1,5	13,3		
Итого за		430	19,15	22,68	34,72	383,14	
ужин			,	,	,	,	
Итого за		1825	75,04	62,89	232,72	2004,32	
день			,	,	,	,	
День 6							
Завтрак	Каша молочная	200	4,4	5,8	32,8	160	4
-	манная						
	Кофейный	200	4,4	5,0	20,14	145,34	8
	напиток с						
	молоком						
	Бутерброд с	30/5	2,25	1,5	15,3	84	30
	маслом						
Итого за		435	11,05	12,3	68,24	389,34	
завтрак							
2ой	Сок	100	0	0	11	45	61
завтрак							
Обед	Морковь	40	0,41	0,02	2,2	11,3	46
	отварная						
	Щи на мясном	200	5,8	9,6	12,16	188,8	43
	бульоне со						
	сметаной	450	0.40	7.44	4.05	106.54	10
	Тефтели	150	9,48	7,11	4,85	126,54	19
	рисово-мясные						
	в томатном						
	coyce						
	Компот из с/ф	200	1,04	16,6	36,8	348,0	18
	Хлеб ржано-	70	4,55	0,7	30,8	147	63
	пшеничный	70	4,33	0,7	30,1	147	03
Итого за	ПШСПИЧПЫЙ	660	21,28	34,03	86,11	821,64	
обед		000	21,20	34,03	00,11	021,04	
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		170	7,58	8,37	18,55	312,89	
полдник							
Ужин	Лапшевник с	180/20	18,53	16,14	41,84	391,88	21/34
	творогом со	,					
	сметанным						
	соусом						
	Кисель	200	0	0	19,6	80	12
	Хлеб	30	2,25	1,5	15,3	84	70
	пшеничный						
Итого за		430	20,78	17,64	76,74	555,88	
ужин							
Итого за		1795	60,69	72,34	260,64	2124,75	
день							
День 7							
Завтрак	Каша молочная	200	6,28	9,69	24,04	209,19	5

	пиониза						
	пшенная	200	C 2	2.2	22.26	100.02	11
	Какао с	200	6,2	3,2	22,36	169,82	11
	молоком	20/5/40	F 22	11.12	12.04	474.50	20
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5,23	11,13	12,04	171,52	39
Итого за	, ,	445	17,71	24,02	58,44	550,53	
завтрак				,		,	
2ой	Ряженка	100	3,0	2,5	4,0	64,0	67
завтрак				,-	,-	, ,	
Обед	Суп -лапша на	200	0,18	2,8	12,0	78	48
ОССД	курином	200	0,10	2,0	12,0	7.0	
	бульоне						
	Овощное рагу с	200	12,6	1,2	11,6	109,2	
		200	12,0	1,2	11,0	109,2	
	куриным						
	мясом	200	4.04		26.06	407.44	_
	Компот из	200	1,04	0	26,96	107,44	7
	сухих яблок			-	00.1	1	
	Хлеб ржано-	70	4,55	0,7	30,1	147	63
	пшеничный						
Итого за		670	18,37	4,7	80,66	441,64	
обед							
Полдник	Апельсин	100	0,7	0,27	7,19	31,66	66
Итого за		100	0,7	0,27	7,19	31,66	
полдник							
Ужин	Рыба	200	25,46	9,24	5,84	246,66	54
	запеченная с			,	-,-		
	омлетом						
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	10
	Хлеб	30	2,25	1,5	15,3	84	70
	пшеничный	30	2,23	1,5	15,5	04	70
Maroro 22	Пшеничный	430	28,91	13,8	34,14	379,94	
Итого за		450	20,91	15,0	34,14	379,94	
ужин		1745	60.60	45.20	104.42	1167.77	
Итого за		1745	68,69	45,29	184,43	1467,77	
день							
День 8							_
Завтрак	Каша молочная	200	8,44	9,63	37,36	269,68	6
	пшеничная						
	Кофейный	200	4,4	5,0	20,14	145,34	8
	напиток с						
	молоком						
	Бутерброд с	30/5/10	5,23	11,13	12,04	171,52	39
	маслом, сыром						
Итого за		445	18,07	25,76	69,54	586,54	
завтрак			<u> </u>	<u> </u>			
2ой	Апельсин	100	0,7	0,27	7,19	31,66	66
завтрак							
Обед	Свекольник на	200	1,8	4,4	13,8	92	16
	мясном						
	бульоне со						
	сметаной						
	Гуляш из	70	12,89	10,19	3,28	156,25	15
	говядины	' "	12,00	10,13	5,25	150,25	
	Каша	130	7,56	4,7	39,0	228,63	37
Ī	паша	120	1,30	4,/	33,0	440,03	31

		l	l				1
	гречневая						
	рассыпчатая	200	1.04		20.00	107.44	7
	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		670	41,09	3,12	132,17	588,71	
обед							
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		170	5,74	5,68	68,95	303,09	
полдник Ужин	OROUNA	200	5,0	6,7	19,2	168,41	72
<i>ЭЖ</i> ИН	Овощи тушеные		·	,	·	·	
	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		430	8,45	11,26	47,5	301,69	
ужин							

день							
День 10							
Завтрак	Каша молочная	200	4,08	3,56	16,07	207,57	3
	« Дружба»		,,,,,	5,5 5			
	Кофейный	200	4,4	5,0	20,14	145,34	8
	напиток с						
	молоком						
	Бутерброд с	30/5	2,25	1,5	15,3	84	30
	маслом						
Итого за		435	10,73	10,06	51,51	436,91	
завтрак							
2ой	Сок	100	0	0	11	45	61
завтрак							
Обед	Свекла отварная	40	0,6	0,04	3,52	19,2	41
	Суп гороховый	200	5,1	5,3	16,1	133,2	49
	на мясном				,		
	бульоне						
	Макароны	100	5,66	4,63	27,12	172,76	22
	отварные						
		70	15,0	13,6	2,8	119,1	45
	Гуляш из						
	говядины						
	Компот из	200	1,04	0	26,96	107,44	7
	свежих						
	фруктов						
	Хлеб ржано-	70	4,55	0,7	30,1	147	63
14	пшеничный	600	24.05	24.27	100.0	600.7	
Итого за		680	31,95	24,27	106,6	698,7	
обед Полдник	Йогурт	150	3,38	3,37	14,85	104,89	61
ПОЛДНИК	Зефир	20	0,18	0	16,34	63,26	62
Итого за	эефир	170	3,56	3,37	31,19	168,15	UZ
полдник		1,0	3,30	3,37	31,13	100,13	
<u> Ужин</u>	Омлет	200	15,7	18,12	6,42	249,86	27
J	натуральный			10,12	5,12	2.3,00	-/
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	10
	,лимоном	====	-,-	-,55			
	Хлеб	30	2,25	1,5	15,3	84	70
	пшеничный			,			
Итого за		430	24,19	22,68	34,72	383,14	
ужин							
Итого за		1815	70,43	60,38	235,02	1731,9	
день							