

Утверждаю

Заведующий МАДОУ

детский сад №17

Риль С. В.



«Меню приготавливаемых блюд»

для воспитанников от 3-8 лет. (10 дней)

Прием пищи	Наименование блюда ДЕТИ	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 1 (понедельник)									
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180,00	5,60	5,60	28,90	376,25		7.2/4/1	
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,04	294,12		7.357/4	
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	20,70	253,24		7.14/10/5	
Итого завтрак		405,00	13,10	16,50	65,64	923,61	0,00		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,15	15,15	138,00		7.031-4	
Итого второй завтрак		150,00	0,75	0,15	15,15	138,00	0,00		
Обед	Салат из огурцов с раст.маслом 55гр	55,00	0,57	2,36	2,42	64,63		7.291/1	
	Борщ со сметаной запеканка	180,00	1,60	4,10	10,92	180,34		7.2/2/2	
	картофельная, фаршированная	180,00	13,38	12,58	28,17	610,37		7.36/8/2	
	Компот из кураги	180,00	0,49	0,00	18,71	152,92		7.110	
	Соус сметанный	20,00	0,23	1,62	0,80	42,08		7.6/11/2	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1	
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	144,80		7.003
Итого обед		685,00	21,19	21,41	92,77	1333,74	0,00		
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	180,00	2,97	3,44	11,27	196,60		7.21/2/2	
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	87,17		7.354/6	
	Булочка Посадская с повидлом	80,00	6,55	7,46	20,27	508,80		7.1241/1	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1	
Итого полдник		470,00	11,80	11,17	57,20	931,17	0,00		

Итого за 1 день		1710,00	46,84	49,23	230,76	3326,52	0,00	
День 2 (вторник)								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		180,00	5,30	7,10	25,75	377,06	7.8/4/1
	Батон с маслом		36,00	2,34	5,85	16,04	230,76	7.035/3
	Чай с молоком		180,00	1,18	1,27	10,09	121,32	2021/30/10
Итого завтрак		396,00	8,82	14,22	51,88	729,14	0	
Второй завтрак	Фрукт		150,00	0,53	0,53	15,58	126,90	40
Итого второй завтрак		150,00	0,53	0,53	15,58	126,90	40	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом		60,00	0,58	8,42	4,10	191,44	7.19/1
	Суп-лапша на курином бульоне		200,00	1,96	3,40	14,82	208,05	7.20/2/5
	Бигус с мясом куры		230,00	21,66	8,11	13,96	454,48	7.н350
	Компот из сухофруктов		180,00	0,44	0,02	15,37	133,45	7.115/3
	Хлеб пшеничный		30,00	2,28	0,27	15,03	138,60	8.103/1
Хлеб ржаной		40,00	2,64	0,48	16,72	144,80	7.003	
Итого обед		740,00	29,56	20,70	80,00	1270,82	0	
Уплотненный полдник	Суфле творожное		150,00	16,21	26,24	20,33	923,15	7.19/5/1
	Сгущенное молоко		15,00	1,11	1,31	8,60	99,20	7.004
	Хлеб пшеничный		30,00	2,28	0,27	15,03	138,60	8.103/1
	Чай с сахаром		180,00	0,00	0,00	10,63	87,17	7.354/6
Итого полдник		375,00	19,60	27,82	54,59	1248,12	0	
Итого за 2 день		1661,00	58,51	63,27	202,05	3374,98	40	
День 3 (среда)								

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180,00	5,30	5,05	29,87	397,13		7.14/4/1
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	230,76		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,80	14,14	209,00		7.13/10
Второй завтрак	Итого завтрак	416,00	10,44	13,70	60,05	836,89		
	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,15	15,15	138,00	10,0	7.031-4
	Итого второй завтрак	150,00	0,75	0,15	15,15	0,00		
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоком	50,00	0,56	3,40	6,45	110,28		7.13/1/1
	Свекольник со сметаной	200,00	1,77	4,10	13,75	202,58		7.282
	Плов из отварного мяса говядины	200,00	15,06	15,94	30,79	703,92		7.5/8/1
	Кисель с витаминами Витопшка	200,00	0,00	0,00	5,46	47,50	40	7.504
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	144,80		7.003
	Итого обед	720,00	22,31	24,19	88,20	1347,68	40	
Уплотненный полдник	Ряженка	180,00	5,39	10,78	7,37	308,28		7.363-5
	Рыба с овощами в омлете	180,00	23,71	12,47	4,41	665,16		7.н016/1
	Вафли	25,00	0,80	0,70	20,23	175,00		7.015/1
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1
	Итого полдник	415,00	32,18	24,22	47,04	1287,04	0	
	Итого за 3 день	1701,00	65,68	62,26	210,44	3471,61	40	
День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша пшениная молочная со сливочным маслом	200,00	5,37	7,29	22,68	393,11		7.н119с
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	230,76		7.035/3
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	20,71	253,24		7.14/10/5

Итого завтрак		416,00	10,61	15,84	59,43	877,11	0,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,15	138,00	10,0	7.031-4
Итого второй завтрак		150,00	0,75	0,15	15,15	138,00	10	
Обед	Икра кабачковая	30,00	0,60	2,70	2,82	74,42		7.275/2
	Уха рыбацкая	180,00	6,15	2,08	9,93	237,64		7.30/2/2
	Биточки из куры	80,00	11,39	11,69	6,90	643,60		7.н019
	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,96	299,18		7.021
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	15,37	133,45		7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	144,80		7.003
Итого обед		690,00	26,70	22,44	86,73	1671,69	0	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150,00	6,98	6,08	32,62	461,24		7.43-2/4
	Печенье	30,00	3,12	1,56	23,04	274,8	0	7.308
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1
	Чай с сахаром	180	0	0	10,63	87,17		7.354/6
Итого полдник		390,00	12,38	7,91	81,32	961,81	0	
Итого за 9 день		1646,00	50,44	46,34	242,63	3648,61	10	
День 5 (пятница)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180,00	4,46	6,46	18,70	328,28		7.н124с-4
	Батон с повидлом (джемом)	60,00	3,16	1,20	33,99	285,50		7.035/8
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	121,32		2021/30/10
Итого завтрак		420,00	8,80	8,93	62,78	735,10	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,15	15,15	138,00	10,0	7.031-4

Итого второй завтрак		150,00	0,75	0,15	15,15	138,00	10	
Обед	Салат из отва карт, морк, свеклы с репчатым луком , сол.огурцом	60,00	0,83	3,25	6,31	133,65		2021/49/2
	Щи на мясном бульоне (воде) со сметаной.	200,00	1,68	2,76	8,13	130,64		7.н145-1
	Каша перловая	130,00	3,97	4,80	30,22	377,76		7.142/5
	Гуляш из отварного мяса	80,00	11,49	10,05	4,52	307,96		7.256
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	144,80		7.003
	Компот из сухофруктов	180,00	0,44	0,02	15,37	133,45		7.115/3
	Итого обед	720,00	23,33	21,63	96,30	1366,86	0	
	Бюкефир	180,00	5,04	5,76	7,20	206,08		7.403/10
	Пудинг из творога с морковью	150,00	13,17	20,06	23,56	791,46		7.18/5/1
Уплотненный полдник	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	99,20		7.004
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1
Итого полдник		375,00	21,60	27,40	54,39	1235,34	0	
Итого за 5 день		1665,00	54,48	58,11	228,62	3475,30	10	
День 6 (понедельник)								
Завтрак	Каша манная молочная со сливоч. маслом	200,00	4,72	6,77	21,50	357,27		7.н066
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	294,12		7.357/4
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	20,71	253,24		7.14/10/5
Итого завтрак		425,00	12,22	17,67	58,21	904,63	0	
Второй завтрак	Фрукт	150,00	0,54	0,41	13,91	134,00	40	
Итого второй завтрак		150,00	0,54	0,41	13,91	134,00	40	

Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60,00	0,72	3,05	10,39	128,80		4.12/1/1
	Суп-пюре гороховый	180,00	7,49	2,00	21,06	278,97		7.29/2/2
	Азу	180,00	12,70	12,36	16,16	554,28		7.152/6
	Гренки	15,00	1,29	0,14	8,21	83,16		7.34/2/4
	Компот из сухофруктов	180,00	0,44	0,02	15,37	133,45		7.115/3
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	144,80		7.003
Итого обед		655,00	25,28	18,05	87,91	1323,46	0	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150,00	11,57	14,91	3,80	444,49		7.н038/5
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1
	Печенье	20,00	2,10	1,04	15,36	183,20		7.308/6
	Чай с молоком	200,00	1,40	1,40	11,20	134,80		8.12/10
Итого полдник		400,00	17,35	17,62	45,39	901,09	0	
Итого за 6 день		1630,00	55,39	53,75	205,42	3263,18	40	
День 7 (вторник)								
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,1	5,9	23,8	337,92		7.6/4/2
	Батон с повидлом (джемом)	60	3,16	1,2	33,99	285,50		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,87		7.067
	Итого завтрак	410	11,06	9,92	74,66	739,29	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	138,00	10,0	7.031-4
Итого второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	138	10	
	Олуец консервированный	30	0,23	0,03	0,68	8,45		7.367
	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,52	1,07	9,7	55,39		7.106
	Плов из мяса кур	180	17,42	16,28	26,71	112,64		7.4/9/2

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	138,6		8.103/1
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	3,46	32,0	40,0	7.507
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	144,8		7.003
	Итого обед	680	24,09	18,13	72,3	491,88	40	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	19,18	23,8	18,96	823,31		7.9/5/2
	Соус молочный сладкий	20	0,48	1,01	2,98	54,44	0	7.2/11/2
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1
	Чай с сахаром	180	0	0	10,63	87,17		7.354/6
Итого полдник		380	21,94	25,08	47,6	1103,52	0	
Итого за 7 день		1620	57,84	53,28	209,71	2472,69	50	
День 8 (среда)								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200,00	4,58	6,33	22,20	359,48		8.4/4
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	294,12		7.357/4
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	121,32		2021/30/10
Итого завтрак		425,00	10,36	15,80	48,29	774,92	0	
Второй завтрак	Фрукт	150,00	1,20	0,30	11,23	114,00	40	
Итого второй завтрак		150,00	1,20	0,30	11,23	114,00	40	
Обед	Салат из свежкы с соленым огурцом	60,00	0,79	1,81	5,56	81,93		7.133
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180,00	1,21	2,54	9,26	140,86		7.13/2/2
	Пюре розовое	150,00	2,79	4,04	18,36	257,01		7.н047
	Биточки рыбные	80,00	14,55	6,28	7,02	388,45		7.355-1
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	15,37	133,45		7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1

	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	144,80		7.003
Итого обед		720,00	24,70	15,44	87,32	1285,10	0	
Уплотненный полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	180,00	4,09	5,11	13,23	252,48		7.н253/3
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	92,40		7.050
	Сдоба обыкновенная	80,00	7,08	5,08	45,00	552,89		7.8.12/1
	Чай с лимоном	180,00	0,04	0,00	8,37	71,19		7.11/10/1
Итого полдник		460,00	12,73	10,37	76,62	968,96	0	
Итого за 8 день		1755,00	48,99	41,91	223,46	3142,98	40	
День 9 (четверг)								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	200,00	3,41	5,65	19,90	312,96		7.н091/1
	Батон с маслом	36,00	2,34	5,85	16,04	230,76		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,82	16,87	115,87		7.067
Итого завтрак		436,00	8,55	14,32	52,81	659,59	0	
Второй завтрак	Фрукт	150,00	1,58	0,11	22,89	226,95	10	
Итого второй завтрак		150,00	1,58	0,11	22,89	226,95	10	
Обед	Зеленый горошек	20,00	0,60	0,03	1,17	20,40		7.017-2
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200,00	1,95	2,99	14,02	195,05		7.165-1
	Гуляш из мяса куры	80,00	10,12	10,89	2,94	553,58		7.190-1с/3
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,31	2,56	30,01	341,44		7.н151-6
	Напиток из шиповника	200,00	0,32	0,00	18,17	150,32		7.063
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1
Итого обед		40,00	2,64	0,48	16,72	144,80		7.003

Итого обед		680,00	22,22	17,22	98,06	1544,19	0	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180,00	17,90	8,15	27,53	710,72		7.н117/3
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	87,17		7.354/6
	Печенье	20,00	2,10	1,04	15,36	183,20		7.308/6
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1
	Итого полдник	410,00	22,28	9,46	68,55	1119,69	0	
Итого за 4 день		1676,00	54,63	41,11	242,31	3550,42	10	
День 10 (пятница)								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,18	6,86	37,56	498,74		7.7/4
	Батон с повидлом (джемом)	60,00	3,16	1,20	33,99	285,50		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,87		7.067
Итого завтрак		460,00	12,14	10,88	88,42	900,11	0	
Второй завтрак	Фрукт	150,00	0,95	0,21	10,82	102,00	10	
Итого второй завтрак		150,00	0,95	0,21	10,82	102,00	10	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с раст маслом	60,00	0,51	2,08	2,50	58,26		7.130/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	1,57	0,98	11,83	135,12		7.18/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	5,87	6,61	36,39	445,00		7.44/3/4
	Печень по-строгановски	80,00	10,63	12,38	2,19	382,17		7.9/8/2
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	15,37	133,45		7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	144,80		7.003
Итого обед		720,00	23,94	22,82	100,03	1437,40	0	
Пудинг из творога с изюмом		150,00	17,55	22,53	19,05	781,82		7.н140с-2

Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	138,60		8.103/1
	Чай с сахаром	180	0	0	10,63	87,17		7.354/6
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	99,20		7.004
	Итого полдник	375,00	20,94	24,11	53,31	1106,79	0	
	Итого за 10 день	1705,00	57,97	58,02	252,58	3546,30	10	
	Итого за весь период	16769,00	550,77	527,28	2247,98	33272,59	250	
	Среднее значение за период	1676,90	55,08	52,73	224,80	3327,26	25	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,35	3,36	13,28			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340235

Владелец Риль Светлана Владимировна

Действителен с 02.12.2025 по 02.12.2026