

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_ О.Ю. Уткина

« 09 » января 2025

Двухнедельное меню приготавливаемых блюд  
МБДОУ «Детский сад №25»  
для детей от 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет.

## Неделя 1

### День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/ 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,39	169	96
		180	6,28	9,38	23,26	202	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	0.03	2.9	0.05	87	
		40/5	0.04	3.63	0.07	/113	
Итого за завтрак		364/405				386/445	
2 завтрак	Яблоко /Сок	100				48	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне	150	3,85	1,39	7,55	65	35
		180	4,61	1,66	9,05	78	
	Котлета курино мясная	60	9,43	9,1	9,98	164	178
		70	11,02	10,62	11,64	191	
	Пюре гороховое	120/	14,22	3,1	29,76	192/	108
		150	17,77	3,87	37,2	240	
Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58	241	
	180	0,28	0	18,14	71		
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	78		
	/50	3,75	0,63	27,7	98		
Итого за обед		520/630				557/678	
Полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,91	3,42	3,23	94	13
		/60	1,82	6,83	6,46	94	
	Хлеб пшеничный	30	0.03	2.9	0.05	64	
40		0.04	3.63	0.07	/85		
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263	
Итого за полдник		270/280				202/223	
						1193/1394	

## Неделя 1

### День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/ 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ реп-ры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150 180	4,46 5,35	4,84 5,8	21,17 25,4	146 175	84
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4 40/5	0.03 0.04	2.9 3.63	0.05 0.07	87 /113	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>364/405</b>				<b>363/418</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100			10,5	48	
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	150/8 180/10	5,25 6,3	4,17 5	10,04 12,04	103/ 123	42
	Картофельная запеканка с отв. мясом и маслом	150/8 200/10	15,28 19,4	15,03 19,43	13,1 40,15	273 /365	97
	Компот из сухофруктов	150 180	0,23 0,28	0 0	14,84 18,14	58 71	241
	Хлеб ржаной	40 /50	3 3,75	0,5 0,63	22,16 27,7	78 98	
<b>Итого за обед</b>		<b>506/630</b>				<b>512/657</b>	
Полдни к	Рыба, запеченная в омлете	95	17,43	4,62	2,92	123	138
	Хлеб пшеничный	30 40	1.84 2.44	0,64 0,85	12.6 16.74	64 85	
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>270/280</b>				<b>231/252</b>	
						<b>1154/1375</b>	

## Неделя 1

### День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/ 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5	8,25	16,98	162/	93
		180	17,13	8,87	26,2	194	
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	2.0	2.97	0.07	99	
		40/10	2.6	3.61	0.07	129	
<b>Итого за завтрак</b>		368/410				305/372	
2 завтрак	Сок	100			10,5	48	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/20	2,25	1,97	10,1	68	37
		180/20	2,7	2,36	12,12	81	
	Шницель из курицы	60	9,43	9,1	9,98	164	178
		70	11,02	10,62	11,64	191	
	Капуста тушеная	120/	2,54	4,95	5,58	96	200
150		3,18	5,38	6,97	121		
Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58	241	
	180	0,28	0	18,14	71		
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	78		
	/50	3,75	0,63	27,7	98		
<b>Итого за обед</b>		540/650				464/562	
Полдник	Булочка Российская	50	3,54	2,42	32,66	167	276
		70	4,96	3,38	45,73	233	
	Молоко	150/ 180	4,25 5,04	3,75 5,76	7,08 7,38	78 /110	255
<b>Итого за полдник</b>		200/250				245/343	
						1062/1320	

## Неделя 1

### День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/ 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,19	5,5	23,53	164	90
		180	6,22	6,6	28,23	197	
	Какао с молоком	180	3,78	3,96	15,55	153	249
		30	1,84	0,64	12,6	64	
	Хлеб пшеничный	40	2,44	0,85	16,74	85	
Итого за завтрак		360/400				381/435	
2 завтрак	Сок	100			10,5	48	
Обед	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150/8	1,36	1,67	9,19	96/	33
		180/10	1,63	2,0	11,02	115	
	Котлета курино-мясная	60	9,43	9,1	9,98	164	178
		70	11,02	10,62	11,64	191	
	Картофельное пюре	120/	2,45	3,84	16,36	110/	206
		150	3,06	4,8	20,45	137	
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58	241
180		0,28	0	18,14	71		
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	78	
		/50	3,75	0,63	27,7	98	
Итого за обед		528/640				506/612	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	120/50	12,59	9,46	25,11	246	120
		150/50	15,74	11,82	31,39	307	
	Чай с молоком	150/	2,8	2,9	15,93	97/	262
180		3,12	3,23	17,7	108		
Итого за полдник		320/380				343/415	
						1278/1510	

## Неделя 1

### День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/ 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,46	3,48	14,52	146	84
		180	7,02	4,84	21,17	154	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.6	64	
		40	2.44	8.5	16.24	85	
<b>Итого за завтрак</b>		360/400				340/369	
2 завтрак	Сок фруктовый	100			10,5	48	
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/8	6,62	2,25	10,31	102	56
		180/10	9,09	2,8	10,38	112	
	Запеканка из курицы с рисом	120/40	8,53	9,08	16,41	156/	294
		150/50	10,66	11,35	20,51	195	
Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58	241	
	180	0,28	0	18,14	71		
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	78		
	/50	3,75	0,63	27,7	98		
<b>Итого за обед</b>		508/620				394/476	
Полдник	Салат зимний	60/60	1,03	2,16	6,98	52	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37/	263
180		0,76	2,75	11,7	44		
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.6	64		
	40	2.44	8.5	16.24	85		
<b>Итого за полдник</b>		280/320				216/244	
						1000/1137	

## Неделя 2

### День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/ 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Вермишель в молоке	150	4,95	6,75	15,5	140	35
		180	6,6	9	20,64	168	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Хлеб пшеничный	30	0.03	2.9	0.05	64	
		40	0.04	3.63	0.07	/85	
Итого за завтрак		360/400				334/383	
2 завтрак	Сок	100				48	
Обед	Суп гороховый вегетарианский	150	4,29	0,36	12,09	76/	36
		200	5,72	0,48	16,12	101	
	Котлета из рыбы Любительская	60/	13,4	1,87	3,57	83/	135
		70	15,64	8,03	7,51	96	
	Рис отварной с овощами	120/	2,7	4,39	20,36	150/	62
		150	3,38	2,18	4,17	188	
Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58	241	
	180	0,28	0	18,14	71		
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	78	
		/50	3,75	0,63	27,7	98	
Итого за обед		520/650				445/554	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	12,09	13,02	19,7	268	117
		150/30	15,12	16,28	24,63	334	
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37/	263
		180	0,76	2,75	11,7	44	
Итого за полдник		290/360				305/378	
						1132/1363	

## Неделя 2

### День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/ 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	150	7,35	6,39	30,72	210	86
		200	9,8	8,52	40,97	281	
	Какао на молоке	180	3,15	2,7	12,96	153	249
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	2.0	2.97	0.07	99	
40/10		2.6	3.61	0.07	129		
Итого за завтрак		368/430				462/563	
2 завтрак	Сок	100				48	
Обед	Салат из свеклы	30/60	0,42	1,83	2,51	28/56	33
			0,85	3,65	5,02		
	Щи на курином бульоне со сметаной	150/8	4,58	4,57	5,89	105/	56
		200/10	6,34	5,92	8,59	113	
	Суфле из отварной курицы	60	9,88	10,4	2,15	138/	183
		70	11,5	12,13	2,15	161	
	Картофельное пюре	120/	2,45	3,84	16,36	110/	206
150		3,06	4,8	20,45	137		
Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58	241	
	180	0,28	0	18,14	71		
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	78		
	/50	3,75	0,63	27,7	98		
Итого за обед		558/720				517/636	
Полдник	Омлет натуральный	80/	6,27	7,25	2,53	100	110
		100	7,83	9,06	3,16	125	
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37/	263
		180	0,76	2,75	11,7	44	
Хлеб пшеничный	30	1.84	0,64	12.6	64		
	40	2.44	0,85	16.74	85		
Итого за полдник		260/320				201/254	
						1228/1501	

## Неделя 2

### День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/ 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,19	5,5	23,53	164	90
		180	6,22	6,6	28,23	197	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	0.03	2.9	0.05	87	
40/5		0.04	3.63	0.07	/113		
Итого за завтрак		364/405				381/440	
2 завтрак	Яблоко	100				48	
Обед	Суп рыбный со сметаной	150/25/8	5,44	3,39	11,38	89/	41
		200/25/10	6,12	3,81	12,8	95	
	Бефстроганов из говядины в молочно- сметанном соусе	60/	10,03	9,47	2,55	135/	93
		70	11,71	11,05	2,98	158	
	Макароны отварные	120/	4,68	4,92	28,2	166/	194
		150	5,85	6,15	35,26	211	
Компот из сухофруктов	150/	0,23	0	14,84	58	241	
	180	0,27	0	17,8	/71		
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	78		
	/50	3,75	0,63	27,7	98		
Итого за обед		553/685				526/633	
Полдник	Винегрет с маслом растительным	60/	0,97	3,11	5,04	55/	2
		100	1,61	5,19	8,4	92	
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37/	263
180		0,76	2,75	11,7	44		
Хлеб пшеничный	20/	1,22	0,42	8,37	43		
	30	1,84	0,64	12,6	64		
Итого за полдник		230/310				135/200	
						1090/1321	

## Неделя 2

### День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г /3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5	8,25	16,98	162	93
		180	7,13	8,87	26,2	211	
	Чай с молоком	180/ 200	2,8 3,12	2,91 3,24	15,93 17,7	98/ 109	262
	Хлеб пшеничный	30 40	1.84 2.44	0.64 8.5	12.6 16.24	64 85	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360/400</b>				<b>324/405</b>	
2 завтрак	Сок	100				48	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	5,24	3,14	14,37	106/	67
		200	6,99	4,19	19,17	142	
	Рагу овощное с мясом	150	13,04	14,15	11,24	225/	89
		180	15,65	16,98	13,48	270	
Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58	241	
	180	0,28	0	18,14	71		
	Хлеб ржаной	40 /50	3 3,75	0,5 0,63	22,16 27,7	78 98	
<b>Итого за обед</b>		<b>490/610</b>				<b>467/581</b>	
Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/20	13,48	9,35	12,26	206	128
		150/30	17,52	12,02	18,67	258	
	Чай с сахаром	150 180	0,9 0,76	2,29 2,75	9,75 11,7	37/ 44	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>290/360</b>				<b>243/302</b>	
						1082/1336	

## Неделя 2

### День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/ 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,46	3,48	14,52	146	84
		180	7,02	4,84	21,17	154	
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4	0.03	2.9	0.05	87	
40/5		0.04	3.63	0.07	/113		
Итого за завтрак		364/405				277/311	
2 завтрак	Сок	100				48	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	30/	0,48	1,5	2,59	26/	91
		60	0,96	3,05	5,17	52	
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150/8	4,48	6,65	6,56	101/	27
		180/10	6,08	7,19	107,8	121	
	Жаркое по-домашнему с курицей	150	6,42	10,48	14,55	195	153
		200	9,38	12,73	19,4	252	
Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58	241	
	180	0,28	0	18,14	71		
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	78		
	/50	3,75	0,63	27,7	98		
Итого за обед		498/620				458/594	
Полдник	Пирог с повидлом	50	3,9	6,41	22,45	145	294
		/70	4,55	7,48	26,19	/203	
	Молоко	150/	4,25	3,75	7,08	78	255
180		5,04	5,76	7,38	/110		
Итого за полдник		200/250				223/313	
						1006/1266	
В среднем за период						1122,5/1352,3	