

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №25»

_____ О.Ю. Уткина

« 01 » __апреля__ 2024

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	№ рец-ры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,46	4,84	21,17	146	84
		180	5,35	5,8	25,4	175	
	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				363/418	
2 завтрак	Сок фруктовый	100			10,5	48	
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	150/8	5,25	4,17	10,04	103/	42
		180/10	6,3	5	12,04	123	
	Гуляш из отварного мяса	70/	7,73	6,11	1,97	93	277
		80	10,31	8,15	2,62	/125	
	Перловая каша рассыпчатая	120	3,48	7,32	24,84	184/	186
150		4,35	9,15	31,05	230		
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		538/650				516/647	
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	1.84	0,64	12.6	64	
		40	2.44	0,85	16.74	85	
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
Итого за полдник		270/280				202/223	
						1129/1336	

Неделя 1

День 2

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	
Итого за завтрак		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		
Итого за обед		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
Итого за полдник		200/250				245/343	
						1062/1320	

Неделя 1

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/ 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшенная 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	100				48	
Обед	Салат овощной	30/	0,43	2,43	2,01	32	5/a
		60	0,85	4,86	4,02	63	
	Суп овощной на мясном бульоне	150	3,85	1,39	7,55	65	35
		180	4,61	1,66	9,05	78	
	Плов с мясом	150/	2,5	4,19	19,72	149	191
200		2,7	4,39	27,72	198		
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		520/670				382/508	
Полдник	Рыба, запеченная в омлете	95	17,43	4,62	2,92	123	138
		30	0.03	2.9	0.05	64	
	Хлеб пшеничный	40	0.04	3.63	0.07	/85	
Сок	150	0,9	2,29	9,75	72/	263	
	180	0,76	2,75	11,7	86		
Итого за полдник		275/315				259/294	
						1075/1295	

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
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,6	64	
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	
	Молоко	150/ 180	4,25 5,04	3,75 5,76	7,08 7,38	78 /110	255
Итого за полдник		320/380				324/417	
						1259/1512	

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 40	1.84 2.44	0.64 8.5	12.6 16.24	64 85	
Итого за завтрак		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	
	Тефтели из птицы в молочном соусе	85 /100	6,28 7,39	6,96 8,19	8,3 9,76	122/ 143	172
	Пюре гороховое	120/ 150	14,22 17,77	3,1 3,87	29,76 37,2	192/ 240	108
	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	
Итого за обед		553/670				552/664	
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 молоком	150/ 180	2,8 3,12	2,9 3,23	15,93 17,7	97/ 108	262
	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,22 1,84	0,42 0,64	8,37 12,6	43 64	
Итого за полдник		270/310				255/287	
						1195/1368	

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	
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,74	5,74	5,4	114/	144
		70/70	14,52	8,03	7,51	160	
	Рис отварной	110/	2,7	4,39	21,72	138/	191
		130	3,37	5,49	27,15	163	
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		550/700				464/593	
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	
						1151/1402	

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 40/10	2.0 2.6	2.97 3.61	0.07 0.07	99 129	
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 геркулесовая молочная жидкая	150	5	8,25	16,98	162	93
		180	7,13	8,87	26,2	211	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4 40/5	0.03 0.04	2.9 3.63	0.05 0.07	87 /113	
Итого за завтрак		364/405				262/454	
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	70/	11,71	11,05	2,98	158/	93
		100	16,73	15,78	4,25	225	
	Макаронны отварные	120/ 150	4,68 5,85	4,92 6,15	28,2 35,26	166/ 211	194
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		563/715				503/639	
Полдник	Винегрет с маслом растительным	60/ 100	0,97 1,61	3,11 5,19	5,04 8,4	55/ 92	2
		150 200				72 96	
	Хлеб пшеничный	20/	1,22	0,42	8,37	43	
30		1,84	0,64	12,6	64		
Итого за полдник		230/330				170/223	
						1146/1437	

Неделя 2

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г /3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша из пшена и риса жидкая «Дружба»	150	4,74	7,64	26,33	167	84
		180	5,69	9,16	31,6	200	
	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	
Итого за завтрак		360/400				329/394	
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	
Итого за обед		490/610				467/581	
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
Итого за полдник		290/360				243/302	
						1087/1325	

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 молоком	180/ 200	2,8 3,12	2,91 3,24	15,93 17,7	98/ 109	262
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/4 40/5	0.03 0.04	2.9 3.63	0.05 0.07	87 /113	
Итого за завтрак		364/425				349/403	
2 завтрак	Сок	100				48	
Обед	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 /50	3 3,75	0,5 0,63	22,16 27,7	78 98	
Итого за обед		498/620				418/537	
Полдник	Пирог с повидлом	50	3,9	6,41	22,45	145	294
		/70	4,55	7,48	26,19	/203	
	Молоко	150/ 180	4,25 5,04	3,75 5,76	7,08 7,38	78 /110	255
Итого за полдник		200/250				223/313	
						1034/1279	
В среднем за период						1136,6/1377,5	