



Заведующий МДОУ

«ЦРР» д/с «Радуга»

Н.И. Страхова

« » 02.08.2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
(десятидневное) для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) дошкольной образовательной организации
ЦРР детский сад «Радуга» (режим 12 час Осень-зима период)
на 2024г-2025 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	День 1						
1-й завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом	120	3,84	3,36	6,12	184,48	63
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	82
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/5/10	5,06	7	14,62	145	116
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	76
Итого за завтрак:		405				432,48	
2-й завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за завтрак:		100				44,8	

Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	118
	Борщ со сметаной	200	1,78	5,2	13,6	101,2	26
	Гуляш из отварного мяса с гречкой	80 140	10,28 4,24	8,27 6,21	2,64 29,54	126 261,8	34 4
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7	77
	Хлеб ржаной	50	1,5	0,5	7,0	107,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	
Итого за обед:		700				786,9	
Полдник	Каша вязкая пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213	93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,21	14,91	67,8	
	Кофейный напиток «Зайчики»	200 65	2,8 6	2,4 7	14,36 32,2	91 201,4	79 86
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	21,2	46	
Итого за полдник:		565				619,2	
Ужин	Печенье	20	0,83	3,2	5,16	61,16	
	Кефир	150	4,2	0,075	12,3	45	
Итого за ужин:		170				115,16	
Итого за день:		1930				1998,54	
2-й день							
1-й завтрак	Суп молочный рисовый	200	7,3	9,2	29,2	226,9	87
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	76
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	116
Итого за завтрак:		415				374,9	

2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за завтрак:		100				44,8	
Обед	Щи со сметаной	200	1,78	6,24	11,6	105,9	33
	Мясо отварное с птицы	75	12,06	8,06	0	124	63
	Картофельное пюре	120	2,41	4,19	14,45	113,6	2
	Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5	
	Салат из солёных огурцов	60	0,54	4,06	2,68	35,2	105
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	107,6	18
	Хлеб ржаной	50	1,5	0,5	7,0	80,7	
Итого за обед:		680				598,5	
Полдник	Биточки рыбные	70	8,9	3,8	4,4	89,47	61
	Каша перловая	130	3,03	4,44	21,1	187	33
	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,4	163,9	14
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0	
	Яблоко	100	0,4		11,3	46	
Итого за полдник:		590				601,53	
Ужин	Вафли	20	0,64	0,56	12,79	68,4	12,76
	Молоко	180	5,45	4,88	9,07	181,4	108
Итого за ужин:		200				181,4	
Всего:		1905				1801	
3-й день							
1-й завтрак	Каша молочная	200	7,7	7,7	27,3	170	13
	геркулесовая						
	Чай с сахаром	180	0,1	-	1,49	56,8	76
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	116

Итого за завтрак		415					334,8	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	44,8		
Итого за завтрак		100				44,8		
Обед								
	Свекольник со сметаной	200	2,0	7,0	12,2	123	28	
	Котлета мясная	70	13,6	9,05	15,61	158	114	
	Макаронны отварные	120	3,84	3,36	6,12	184,48	65	
	Салат из свежей капусты	60	0,99	10	3,39	27,96	48	
	Яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	82	
	Компот с/ф	150	0,27	-	22,8	92,5	17	
	Хлеб ржаной	50	1,5	0,5	7,0	107,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2		
Итого за обед:		690				769,64		
Полдник								
	Вареники ленивые со сметанным соусом	125/15	16,86	9,1	31,1	236,1	37	
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	21	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,21	14,91	67,8		
	Фрукты	100	1,5	-	22,4	91		
Итого за полдник:		470				564,2		
Ужин								
	Вафли	20	0,64	0,56	12,76	68,4	146	
	Йогурт фруктовый	200	10	3,0	7,0	102	108	
Итого:		220				170,4		
Всего:		1885				1883,84		
4-й день								
1-й завтрак	Каша молочная манная	200	5,9	6,7	29,7	202,9	71	
	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,0	76	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	116	

Итого за завтрак		415					350,9	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	-	11,2	44,8	
Итого за 2 завтрак:		100					44,8	
Обед	Салат витаминный	60	0,94	4,65	10,8		88,35	46
	Суп гороховый с гренками	200	3,9	6,7	28,3		104,0	29
	Плов с мясом цыпленка бройлера	150	18,1	24	68,2		302	35
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9		80,7	18
	Хлеб ржаной	50	1,5	0,5	7,0		107,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94		45,2	
Итого за обед:		630					727,5	
Полдник	Сырники со сметаной	120/15	6,53	12,6	39,7		256,16	40
	Салат с морковью	60	0,93	4,88	5,53		70	46
	Какао	200	5,1	6,4	13,4		163,9	15
	Яблоко	100	0	0	21,2		46	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,21	14,91		67,8	
Итого за полдник:		525					603,86	
Ужин	Кефир	200	5,6	0,1	5,16		39,4	150
	Печенье	20	0,83	3,2	20,08		61,16	113
Итого за ужин:		228					100,56	
Всего:		1878					1827,62	
	5-й день							
1-й завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,7	11	26		209	12
	Чай сладкий	180	0,2	0,04	14,9		56,8	76

	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	139
Итого за завтрак:		415				377,15	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	44,8	
Обед	Рассольник со сметаной	200	1,99	6,34	15,35	118,2	27
	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	118
	Гуляш из отварной печени	80	10,28	8,27	2,64	126	72
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	133,1	1
	Компот из с/фруктов	150	0,4	-	20,9	80,7	18
	Хлеб ржаной	50	1,5	0,5	7,0	107,0	
Итого за обед:		660				630	
Полдник	Рыба запечённая под овощами с пшённым гарниром	120 130	7,66 5,70	3,97 9,06	34,65 28,90	81 220	52 32
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	82
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	21
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,21	14,91	67,88	
	Яблоко	100	0,4	-	11,2	46	
Итого за полдник:		620				615,68	
Ужин	Печенье	20	0,83	3,2	5,16	61,16	
	Кефир	150	6	0,2	39,4	60	108
Итого за ужин:		170				121,16	
Всего:		1965				1789	

	6-й день								
1-й завтрак	Каша гречневая с маслом	140	4,24	6,21	29,54	261,8	4		
	Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5	82		
	Чай с сахаром	200	0,04	-	12,13	47	76		
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,06	7,0	14,62	145	138		
Итого за завтрак		405				485,3			
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	44,8			
Итого за завтрак:		100				44,8			
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	118		
	Суп пшённый	200	10,09	2,48	18	147,2	32		
	Печень по строгановски	70	12,3	17,7	3,48	182,5	104		
	Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5			
	Макаронны отварные	120	3,84	3,36	6,12	184,48	65		
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7	18		
	Хлеб ржаной	50	1,5	0,5	7,0	107,0			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2			
Итого за обед:		690				843,58			
Полдник	Блинчики с джемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234,00	102		
	Салат с морковью	60	0,74	0,05	6,96	31,38	40		
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	21		
	Яблоко	100	0,4	-	11,2	46,0			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,21	14,91	67,8			
Итого за полдник:		475				548,48			
Ужин	Вафли	20	0,64	0,56	12,76	68,4			
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	108		

Итого за ужин:		220					176,4	
Всего:		1875					2096,56	
	7-й день							
1-й завтрак	Пудинг творожно-манный	150	20,4	14,2	16,2		277,0	91
	Чай сладкий	200	0,13	0,01	1,81		60,15	76
	Бутерброд с маслом сливоч.и сыром	30/5/10	2,3	4,36	14,62		108	116
Итого за завтрак:		395					445,15	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2		44,8	
Обед	Суп с клёцками	200	8,2	4,1	24,6		164	90
	Рисовая запеканка с мясом цыплёнка бройлера	160	17,06	16	28,8		288,0	6
	Огурец солёный	30	0,09	0	0,27		1,47	55
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14		31,5	82
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9		80,7	18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94		45,2	
	Хлеб ржаной	50	1,5	0,5	7,0		107,0	
Итого за обед:		630					717,87	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картошкой и со сметанным соусом	70	4,51	5,04	28,47		189	106
	Салат из свежей капусты	60	0,99	10,0	3,39		27,96	48
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8		169,3	21
	Фрукты Яблоко	100	0,4	-	11,3		46	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,21	14,91		67,8	

Итого за полдник:		490						545,06	
Ужин:	Печенье	20	0,83	3,2	5,16			61,16	
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6			108	108
Итого за ужин:		220						169,16	
Всего:		1865						1922,04	
	8-й день								
1-й завтрак									
	Омлет на молоке	150	7,21	10,01	1,79			125	115
	Какао	200	5,1	6,4	13,4			163,9	15
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	30/5/15	5,06	7	14,62			145	138
Итого за завтрак		400						433,9	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2			44,8	
Итого за 2 завтрак		100						44,8	
Обед	Суп гороховый с гречками	200	3,9	6,7	28,3			104,0	29
	Салат из свежей капусты	60	0,70	2,54	4,50			43,7	48
	Ежики в томатно-сметанном соусе	80	18,1	13,46	15,7			273	39
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45			113,6	2
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9			80,7	18
	Хлеб ржаной	50	1,5	0,5	7,0			107,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94			45,2	
Итого за обед:		655						767,2	
Полдник	Каша манная молочная	200	5,9	6,7	29,7			202,9	71
	Чай	180	0,2	0,04	14,9			56,8	76

	Ватрушка с творогом	90	4,00	5,07	13,1	205	68
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,21	14,91	67,8	
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46	
Итого за полдник:		600				578,5	
Ужин:	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108	119
	Вафли	20	0,64	0,56	12,76	68,4	
Итого за ужин:		220				176,4	
Всего:		1985				2000,8	
	9-й день						
1-й завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	69
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	14,9	56,8	76
	Бутерброд с маслом слив	30/5	2,3	4,36	14,62	108	116
Итого за завтрак:		415				365,8	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за завтрак:		100				44,8	
Обед	Суп гречневый	200	2,23	6,4	9,9	113	30
	Котлета мясная	70	13,6	9,5	15,61	158	114
	Капуста тушёная	120	2,88	4,18	14,74	108,0	57
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	82
	Компот фруктовый	180	0,36	-	30,4	123,3	17
	Хлеб ржаной	50	1,5	0,5	7,0	107,0	
Итого за обед:		650				717,5	

Полдник	Винегрет	150	1,38	6,18	8,4	94,8	67
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	82
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	21
	Пирожок с яблоком	65	6,5	10,68	37,42	215,24	106
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	
Итого за полдник:		540				485,9	
Ужин	Печенье	20	0,83	3,2	5,16	61,16	
	Йогурт фруктовый	200	10	3	7	102	
Итого за ужин:		220				163,16	
Всего:		1925				1795,4	
10 -й день							
1-й завтрак	Пудинг творожной манной с яблоком	150	20,46	18,09	22,11	333	101
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	76
	Бутерброд с маслом сливоч.	30/5	2,3	4,36	14,62	108	116
	Печенье	15	1,56	0,78,	6,03	56,4	
Итого за завтрак:		400				537,4	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за 2-й завтрак		100				44,8	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	1,38	8,2	14,81	123,2	31
	Суфле из печени	80	9,78	11,66	16,41	210	61
	Картофельное пюре	120	3,84	3,36	6,12	184,48	2
	Салат из свежей капусты	60	0,99	10,0	3,39	27,96	51

	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7	18
	Хлеб ржаной	50	1,5	0,5	7,0	107,0	
Итого за обед:		660				718,44	
Полдник	Рыба под омлетом	90	5,25	1,21	5,7	67,65	44
	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	40
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9	15
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	
	Яблоко	70	-	-	21,3	32	
Итого за полдник:		500				407,93	
Ужин	Молоко кипяченое	200	6	5	9,40	62	108
	Вафли	20	0,64	0,56	12,76	68,4	
Итого за ужин:		220				130,4	
Всего:		1930				1838,97	
Среднее значение		1879				1878,51	