

Утверждаю  
Заведующий МДОУ детский сад №1 «Росинка»  
\О.Л. Козлова\  
«09» января 2025 г.  
Приказ № 1/Г-ОД от 09.01.2025г



**Меню приготавливаемых  
блюд (двух недельное) для детских дошкольных учреждений**  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет (сад)

2025г.

**Неделя I**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C		
			4	5	6			7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
День I	<b>Завтрак:</b>													
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на молоке с маслом	200	6,47	7,65	25,03	194,87	185	130,57	1,11	0,13	0,13	0,13	0,55	
	Бутерброд с сыром	46	4,72	6,82	15,32	141,54	3	95,40	0,45	0,04	0,05	0,05	0,07	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,38	15,22	94,71	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,11	0,47	
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>14,31</b>	<b>16,85</b>	<b>55,57</b>	<b>431,12</b>		<b>324,61</b>	<b>2,25</b>	<b>0,20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>1,09</b>	
	<b>Второй завтрак:</b>													
	Сок абрикосовый	180	0,9	0	23,86	98,80	399	36	0,36	0,036	0,072	0,072	7,2	
	<b>Обед:</b>													
	Суп с рыбными консервами	200	6,03	8,30	12,99	147,96	87	27,10	1,23	0,09	0,04	0,04	4,99	
	Плов из птицы	160	20,86	7,01	25,55	245,81	304	17,00	1,51	0,07	0,07	0,07	1,44	
	Свекла отварная	50	0,94	0,07	5,36	25,80	577	22,13	0,83	0,01	0,02	0,02	2,68	
	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	11,19	45,38	391/393	1,31	0,21	0,000	0,002	0,002	0,01	
	Хлеб ржано – пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,60	1,56	0,07	0,03	0,03	0,00	
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>30,58</b>	<b>15,88</b>	<b>70,93</b>	<b>543,18</b>		<b>79,14</b>	<b>5,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>9,13</b>	
	<b>Полдник:</b>													
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	0,00	391	0,00	0,00	0,0000	0,000	0,000	0,00		
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	40	3	4,72	29,76	173,52		0	0	0	0	0	0		
Яйцо вареное	40 (1 шт.)	4,76	4,04	0,24	56,36	213	19,36	0,87	0,02	0,14	0,14	0,00		
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,76</b>	<b>8,76</b>	<b>30,00</b>	<b>229,88</b>		<b>19,36</b>	<b>0,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>53,55</b>	<b>41,49</b>	<b>180,36</b>	<b>1302,98</b>		<b>459,11</b>	<b>8,82</b>	<b>0,49</b>	<b>0,67</b>	<b>17,42</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C	
День II	<b>Завтрак:</b>												
	Каша кукурузная на молоке с маслом «Солнышко»	200	5,86	6,27	35,30	221,01	174		1,06	0,07	0,07	0,52	
	Бутерброд с маслом	25	3,08	3,95	19,75	126,81	1	113,94	9,20	0,45	0,04	0,02	0
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	10,00	40,34	391		1,51	0,24	0,0002	0,002	0,01
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>9,00</b>	<b>10,22</b>	<b>65,04</b>	<b>388,15</b>		<b>124,65</b>	<b>1,75</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,53</b>	
	<b>Второй завтрак:</b>												
	Фрукты (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	79,92	368		28,8	3,96	0,054	0,054	0
	<b>Обед:</b>												
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	200	9,00	11,12	9,43	171,48	67		42,22	1,65	0,07	0,08	12,27
	Биточки рубленые из птицы паровые «Гнездышко»	70	12,94	5,24	5,61	121,34	306		94,98	0,76	0,04	0,04	0,39
	Пюре картофельное	150	2,47	4,14	19,01	123,16	321		63,01	1,03	0,11	0,08	10,24
	Морковь отварная	50	0,65	1,36	3,36	28,27	320		23,02	0,34	0,02	0,03	1,06
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,00	20,64	83,94	376		35,81	0,08	0,0004	0,001	0,01
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24			11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>28,04</b>	<b>22,34</b>	<b>73,89</b>	<b>606,43</b>		<b>270,64</b>	<b>5,42</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>23,97</b>	
<b>Полдник:</b>													
Ватрушка с творогом	75	9,92	7,67	29,06	225,01	458		49,56	0,64	0,06	0,09	0,05	
Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	400		190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>14,78</b>	<b>11,63</b>	<b>36,98</b>	<b>311,77</b>		<b>239,64</b>	<b>0,80</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>0,99</b>		
<b>ИТОГО за день</b>			<b>52,53</b>	<b>44,91</b>	<b>193,55</b>	<b>1386,28</b>		<b>663,73</b>	<b>11,93</b>	<b>0,58</b>	<b>0,71</b>	<b>25,49</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
День III	<b>Завтрак:</b>											
	Каша манная жидкая на молоке с маслом	200	4,91	5,24	25,62	167,24	185	121,93	0,42	0,06	0,14	0,55
	Какао с молоком сгущенным	180	2,73	1,76	19,95	106,57	694	110,09	0,46	0,02	0,07	0,34
	Бутерброд с джемом	55	2,50	3,87	29,70	163,63	2	9,80	0,43	0,04	0,0193	0,48
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>10,14</b>	<b>10,87</b>	<b>75,27</b>	<b>437,44</b>		<b>241,82</b>	<b>1,31</b>	<b>0,12</b>	<b>0,23</b>	<b>1,37</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Йогурт	150	7,38	2,70	10,62	96,30	401	194,4	0,18	0,432	0,36	1,26
	<b>Обед:</b>											
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,85	5,60	10,42	109,51	84,1	25,97	1,02	0,09	0,09	7,27
	Тефтели мясные	60/55	5,93	9,71	7,54	138,63	286	10,02	1,05	0,19	0,06	0,85
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,18	4,63	24,95	170,14	165	16,58	4,06	0,2144	0,12	0,00
	Икра свекольная	50	0,77	2,25	4,12	39,82	54	15,75	0,60	0,01	0,01	2,23
	Компот из кураги и изюма	180	1,13	0,11	19,31	86,71	376	33,73	0,87	0,03	0,03	0,27
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>22,50</b>	<b>22,78</b>	<b>82,18</b>	<b>623,05</b>		<b>113,65</b>	<b>9,16</b>	<b>0,60</b>	<b>0,34</b>	<b>10,62</b>
	<b>Полдник:</b>											
	Запеканка из творога	100	16,51	7,16	16,35	195,83	237	157,291	0,640	0,050	0,238	0,267
Чай с молоком	180	1,54	1,15	17,23	85,39	391	57,456	0,8034	0,015	0,068	0,3	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>18,05</b>	<b>8,31</b>	<b>33,58</b>	<b>281,22</b>		<b>214,747</b>	<b>1,443</b>	<b>0,065</b>	<b>0,306</b>	<b>0,567</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>58,07</b>	<b>44,66</b>	<b>201,65</b>	<b>1438,01</b>	<b>764,62</b>	<b>12,09</b>	<b>1,22</b>	<b>1,24</b>	<b>13,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
День IV	<b>Завтрак:</b>											
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200	5,48	8,33	18,52	170,99	93	155,47	0,39	0,06	0,18	0,73
	Бутерброд с сыром	46	4,72	6,82	15,32	141,54	3	95,40	0,45	0,04	0,05	0,07
	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,38	15,22	94,71	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>13,31</b>	<b>17,53</b>	<b>49,06</b>	<b>407,24</b>		<b>349,51</b>	<b>1,53</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>1,27</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Фрукты (мандарины)	180	1,44	0,36	17,5	79	368	63	0,18	0,108	0,108	68,4
	<b>Обед:</b>											
	Борщ с капустой и картофелем с мясом цыплят со сметаной	200	7,16	9,96	9,41	153,57	57	38,20	1,77	0,05	0,08	6,34
	Рыба , тушеная с овощами	50/40	10,98	3,86	2,38	83,23	247	23,65	0,70	0,07	0,11	1,60
	Рис отварной	150	3,60	4,11	36,41	197,04	315	8,24	0,51	0,03	0,02	0,00
	Свекла отварная	50	0,94	0,07	5,36	25,80	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	18,89	77,67	399	6,76	0,93	0,01	0,01	4,03
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>25,48</b>	<b>18,64</b>	<b>88,29</b>	<b>615,55</b>		<b>110,58</b>	<b>6,30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>14,65</b>
<b>Полдник:</b>												
Чай с лимоном	200	0,11	0,02	11,19	45,38	391/393	3,9908	0,28	0,002	0,004	1,13	
Пирожки печеные с картошкой	75	4,69	6,56	30,95	201,64	454	12,34	0,68	0,07	0,03	2,08	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>4,80</b>	<b>6,58</b>	<b>11,38</b>	<b>247,02</b>		<b>16,33</b>	<b>0,96</b>	<b>17,29</b>	<b>0,03</b>	<b>3,21</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>45,03</b>	<b>43,11</b>	<b>166,23</b>	<b>1348,81</b>		<b>539,42</b>	<b>8,97</b>	<b>17,77</b>	<b>0,75</b>	<b>87,53</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
День V	<b>Завтрак:</b>											
	Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	200	6,86	6,27	29,38	201,33	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52
	Бутерброд с маслом	45	3,08	3,95	19,75	126,81	1	9,20	0,45	0,04	0,018	0,00
	Какао с молоком	180	3,43	2,68	16,00	101,88	397	118,6328	0,51	0,03	0,14	0,57
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>13,37</b>	<b>12,90</b>	<b>65,13</b>	<b>430,02</b>		<b>252,05</b>	<b>2,74</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>1,09</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Сок абрикосовый	180	0,9	0	23,86	98,80	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	<b>Обед:</b>											
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,12	4,21	12,77	95,68	85,1	11,76	0,56	0,05	0,04	3,68
	Котлета рубленая из птицы	70	12	2,95	6,37	100,44	305	7,4	0,75	0,038	0,038	0,361
	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,19	32,81	190,07	204	12,97	0,74	0,06	0,02	0,00
	Капуста тушеная	60	1,68	2,83	6,80	59,04	132	41,27	0,55	0,02	0,03	15,84
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	10,00	40,34	391	1,507	0,244	0,0002	0,002	0,012
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>23,79</b>	<b>14,67</b>	<b>84,59</b>	<b>563,81</b>		<b>86,51</b>	<b>4,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>19,89</b>
<b>Полдник:</b>												
Пирожки печеные с капустой яйцом	75	4,92	7,24	27,98	196,75	454	22,70	0,67	0,06	0,04	5,40	
Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>9,78</b>	<b>11,20</b>	<b>35,90</b>	<b>283,51</b>		<b>212,78</b>	<b>0,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>6,34</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>47,84</b>	<b>38,77</b>	<b>209,48</b>	<b>1376,14</b>		<b>587,34</b>	<b>8,34</b>	<b>0,57</b>	<b>0,77</b>	<b>34,52</b>	
<b>Среднее значение за Пнеделю (за5 дней)</b>			<b>51,40</b>	<b>42,59</b>	<b>190,25</b>	<b>1370,44</b>		<b>602,84</b>	<b>10,03</b>	<b>4,13</b>	<b>0,83</b>	<b>35,75</b>

## Неделя II

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
День VI	<b>Завтрак:</b>											
	Каша рисовая на молоке жидкая с маслом	200	4,93	5,23	23,45	160,64	185	118,64	0,41	0,05	0,14	0,55
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	10,00	40,34	391	1,5068	0,244	0,0002	0,002	0,01
	Бутерброд с джемом	56	2,50	3,87	29,70	163,63	2	9,80	0,43	0,04	0,0193	0,48
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>7,49</b>	<b>9,11</b>	<b>63,15</b>	<b>364,61</b>		<b>129,95</b>	<b>1,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Сок виноградный	180	0,6	0,4	26,60	112,00	399	40	0,8	0,04	0,02	4
	<b>Обед:</b>											
	Суп картофельный с бобовыми с мясом цыплят	200	4,33	6,40	6,23	97,57	81	13,66	0,67	0,05	0,05	3,87
	Гуляш из отварного мяса	50/30	19,29	15,04	5,87	196,51	277	12,91	1,71	0,35	0,11	1,11
	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,19	28,81	178,07	204	12,97	0,74	0,06	0,02	0,00
	Икра морковная	50	0,69	2,25	4,44	31,78	54	12,23	0,36	0,02	0,02	1,43
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,00	20,64	83,94	376	35,81	0,08	0,0004	0,001	0,01
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>32,58</b>	<b>28,36</b>	<b>81,83</b>	<b>666,11</b>		<b>99,18</b>	<b>5,12</b>	<b>0,55</b>	<b>0,23</b>	<b>6,42</b>
<b>Полдник:</b>												
Ватрушка с повидлом	75	4,59	5,34	40,27	227,54	458	12,33	0,62	0,05	0,03	0,72	
Чай с молоком	180	1,41	1,11	13,20	68,43	391	54,3268	0,29	0,01	0,06	0,27	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>6,00</b>	<b>6,45</b>	<b>53,47</b>	<b>295,97</b>		<b>66,66</b>	<b>0,91</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>0,99</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>46,67</b>	<b>44,32</b>	<b>225,05</b>	<b>1438,69</b>		<b>335,78</b>	<b>7,91</b>	<b>0,74</b>	<b>0,50</b>	<b>12,45</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C	
			4	5	6			7	8	Ca	Fe	B1	B2
День VII	<b>Завтрак:</b>												
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200	5,48	8,33	18,52	170,99	93	155,47	0,39	0,06	0,18	0,73	
	Бутерброд с сыром	46	4,72	6,82	15,32	141,54	3	95,40	0,45	0,04	0,05	0,07	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,38	15,22	94,71	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47	
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>13,31</b>	<b>17,53</b>	<b>49,06</b>	<b>407,24</b>		<b>349,51</b>	<b>1,53</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>1,27</b>	
	<b>Второй завтрак:</b>												
	Фрукты (груши)	180	0,72	0,54	18,54	81,9	368	34,2	4,14	0,036	0,036	9	
	<b>Обед:</b>												
	Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	200	6,09	8,96	13,39	156,80	76	23,69	1,25	0,07	0,08	5,37	
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	170	22,64	9,93	19,57	258,20	276	22,48	2,05	0,15	0,11	10,58	
	Свекла отварная	50	0,94	0,07	5,36	25,80	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68	
	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	11,19	45,38	391/393	3,991	0,283	0,002	0,004	1,132	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0	
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>32,42</b>	<b>19,46</b>	<b>65,35</b>	<b>564,42</b>		<b>83,89</b>	<b>5,97</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>19,76</b>	
	<b>Полдник:</b>												
	Пирожки печеные с картошкой	75	4,69	6,56	30,95	201,64	454	12,34	0,68	0,07	0,03	2,08	
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>9,55</b>	<b>10,52</b>	<b>38,87</b>	<b>288,40</b>		<b>202,42</b>	<b>0,84</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>3,02</b>		
<b>ИТОГО за день</b>			<b>56,00</b>	<b>48,05</b>	<b>171,82</b>	<b>1341,96</b>		<b>670,02</b>	<b>12,49</b>	<b>0,59</b>	<b>0,87</b>	<b>33,05</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
День VIII	<b>Завтрак:</b>											
	Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	200	6,86	6,27	34,38	221,33	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52
	Бутерброд с маслом	45	3,08	3,95	19,75	126,81	1	9,20	0,45	0,04	0,02	0
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	10,00	40,34	391	1,5068	0,244	0,0002	0,002	0,01
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>10,00</b>	<b>10,23</b>	<b>64,13</b>	<b>388,48</b>		<b>134,93</b>	<b>2,47</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>0,53</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Йогурт	150	7,38	2,70	10,62	96,30	401	194,4	0,18	0,432	0,36	1,26
	<b>Обед:</b>											
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	200	7,16	9,96	9,41	153,57	57	38,20	1,77	0,05	0,08	6,34
	Котлеты рыбные (паровые) «Ежики»	70	10,24	11,36	6,2	168,02	257	36,24	1,36	0,045	0,136	0,159
	Пюре картофельное	150	2,47	4,14	19,01	123,16	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24
	Морковь отварная	50	0,65	1,36	3,36	28,27	320	23,02	0,34	0,02	0,03	1,06
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	18,89	77,67	399	6,76	0,93	0,01	0,01	4,03
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>23,32</b>	<b>27,46</b>	<b>72,71</b>	<b>628,93</b>		<b>178,83</b>	<b>6,99</b>	<b>0,30</b>	<b>0,37</b>	<b>21,83</b>
<b>Полдник:</b>												
Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	15,72	6,54	17,24	190,68	231	117,10	0,56	0,04	0,19	0,15	
Кисель из клюквы	180	0,10	0,04	24,33	98,02	378	5,394	0,148	0,003	0,003	1,080	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>15,82</b>	<b>6,58</b>	<b>41,57</b>	<b>288,70</b>		<b>122,49</b>	<b>0,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0,19</b>	<b>1,23</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>56,52</b>	<b>46,97</b>	<b>189,03</b>	<b>1402,41</b>	<b>630,65</b>	<b>10,35</b>	<b>0,94</b>	<b>1,06</b>	<b>24,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
День IX	<b>Завтрак:</b>											
	Каша манная жидкая на молоке с маслом	200	4,91	5,24	25,62	167,24	185	121,93	0,42	0,06	0,14	0,55
	Какао с молоком сгущенным	180	2,73	1,76	19,95	106,57	397	110,0868	0,4589	0,02	0,07	0,34
	Бутерброд с джемом	56	2,50	3,87	29,70	163,63	2	9,80	0,43	0,04	0,0193	0,48
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>10,14</b>	<b>10,87</b>	<b>75,27</b>	<b>437,44</b>		<b>241,82</b>	<b>1,31</b>	<b>0,12</b>	<b>0,23</b>	<b>1,37</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Фрукты (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	79,92	368	28,8	3,96	0,054	0,054	0
	<b>Обед:</b>											
	Щи с капустой и картофелем с мясом цыплят со сметаной	200	7,29	9,98	7,14	145,21	67	38,69	0,95	0,06	0,08	10,08
	Котлета мясная рубленая	70	9,3	5,1	6,6	110	282	7,74	1,26	0,25	0,25	0,228
	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,19	32,81	190,07	204	12,97	0,74	0,06	0,02	0,00
	Икра свекольная	50	0,77	2,25	4,12	39,82	54	15,75	0,60	0,01	0,01	2,23
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,00	20,64	83,94	376	35,81	0,08	0,0004	0,001	0,01
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>25,63</b>	<b>22,00</b>	<b>87,15</b>	<b>647,28</b>		<b>122,56</b>	<b>5,19</b>	<b>0,45</b>	<b>0,39</b>	<b>12,55</b>
<b>Полдник:</b>												
Пирожки печеные с капустой яйцом	75	4,92	7,24	27,98	196,75	454	22,70	0,67	0,06	0,04	5,40	
Чай с молоком	180	1,41	1,11	13,20	68,43	391	54,33	0,29	0,01	0,06	0,27	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>6,33</b>	<b>8,35</b>	<b>41,18</b>	<b>265,18</b>		<b>77,03</b>	<b>0,96</b>	<b>0,07</b>	<b>0,10</b>	<b>5,67</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>42,82</b>	<b>41,94</b>	<b>221,24</b>	<b>1429,82</b>		<b>470,21</b>	<b>11,42</b>	<b>0,69</b>	<b>0,78</b>	<b>19,59</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак:</b>											
	Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом	200	4,86	5,27	29,38	189,33	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52
	Бутерброд с сыром	46	4,72	6,82	15,32	141,54	3	95,40	0,45	0,04	0,05	0,07
	Какао с молоком	180	3,43	2,68	16,00	101,88	397	118,6328	0,51	0,03	0,14	0,57
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>13,01</b>	<b>14,77</b>	<b>60,70</b>	<b>432,75</b>		<b>338,25</b>	<b>2,74</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>1,16</b>
	<b>Второй завтрак:</b>											
	Сок абрикосовый	180	0,9	0	23,86	98,80	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	<b>Обед:</b>											
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,11	15,12	86,33	82	13,94	0,71	0,07	0,04	5,28
	Котлета рубленая из птицы	70	12	2,95	6,37	100,44	305	7,4	0,75	0,038	0,038	0,361
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,18	4,63	24,95	170,14	165	16,58	4,06	0,2144	0,12	0,00
	Соус томатный	30	0,23	1,73	1,31	21,32	348	2,60	0,07	0,003	0,005	0,25
	Капуста тушеная	50	1,12	1,89	4,53	39,36	132	27,52	0,37	0,01	0,02	10,56
	Компот из кураги	180	1,63	0,10	26,43	113,14	376	47,11	0,96	0,02	0,05	0,53
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>26,96</b>	<b>13,89</b>	<b>94,55</b>	<b>608,97</b>		<b>126,75</b>	<b>8,48</b>	<b>0,42</b>	<b>0,31</b>	<b>16,98</b>
	<b>Полдник:</b>											
	Яйцо вареное	40 (1 шт.)	4,76	4,04	0,24	56,36	213	19,36	0,87	0,02	0,14	0,00
	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	11,19	45,38	391/393	3,9908	0,28	0,002	0,004	1,13
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	40	3	4,72	29,76	173,52		0	0	0	0	0
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>7,87</b>	<b>8,78</b>	<b>41,19</b>	<b>275,26</b>		<b>23,35</b>	<b>1,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	<b>1,13</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>48,74</b>	<b>37,44</b>	<b>220,30</b>	<b>1415,78</b>		<b>524,35</b>	<b>12,73</b>	<b>0,67</b>	<b>0,83</b>	<b>26,47</b>
	<b>Среднее значение за II неделю (за 5 дней)</b>		<b>50,15</b>	<b>43,74</b>	<b>205,49</b>	<b>1405,73</b>		<b>526,20</b>	<b>10,98</b>	<b>0,73</b>	<b>0,81</b>	<b>23,28</b>
	<b>Среднее значение за за 10 дней</b>		<b>50,78</b>	<b>43,17</b>	<b>197,87</b>	<b>1388,09</b>		<b>564,52</b>	<b>10,50</b>	<b>2,43</b>	<b>0,82</b>	<b>29,52</b>

**Меню приготавливаемых блюд составлено**

**- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для  
предприятий**

**общественного питания при общеобразовательных школах,  
2004 г.**

Под редакцией В.Т. Лапшиной.

**- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания  
детей в дошкольных организациях, 2014 г.**

Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Утверждаю  
Заведующий МДОУ детский сад №1 «Росинка»  
\_\_\_\_\_ \О.Л. Козлова\  
«09» января 2025 г.  
Приказ № 1/1 - ОД от 09.01.2025г

**Меню приготавливаемых  
блюд (двух недельное) для детских дошкольных учреждений**  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет (сад)

2025г.