

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МАДОУ детский сад № 531 Ошкиной О.Н.

№ 1 п.12 от 12.01.2026г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : *от 3 - 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	5,85	5,40	28,08	185,40	15/4
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	12/10
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Итого за завтрак:	425	10,29	11,59	59,91	383,85	
Второй завтрак							
	Фрукты или сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
Обед							
	Огурец консервированный	40	0,30	0,00	0,70	4,00	149
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	2,25	5,4	47,70	6/2
	Бефстроганов из отварного мяса свинины	80	10,34	8,28	2,19	124,50	294
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,09	5,55	32,67	209,87	202
	Компот из смеси ягод	180	0,18	0,09	9,63	39,60	491
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Итого за обед:	650	19,46	16,77	66,63	508,07	
Полдник							
	Пудинг творожный запеченный	100	14,06	5,30	20,67	190,67	285
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00	581
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,83	26,25	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,84	46,80	573
	Итого за полдник:	290	17,08	7,58	52,22	346,72	
	Итого за день :		47,43	36,54	193,46	1302,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Каша манная молочная со слив.маслом	180	4,77	4,59	24,75	160,20	5/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	13/10
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Сыр	9	2,09	2,66	0,00	32,22	75
	Итого за завтрак:	429	12,86	11,31	58,71	385,82	
Второй завтрак							
	Фрукты или сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
Обед							
	Салат из отв.картофеля,кукурузы с м/р	60	1,10	4,10	7,30	72,00	27/1
	Суп картоф. с крупой со сметаной	180	2,43	3,96	16,47	105,30	16/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	11,20	11,60	11,50	190,08	31/8
	Компот из кураги	180	0,27	0,01	15,75	64,80	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	574
	Итого за обед:	640	18,20	20,27	67,06	514,58	
Полдник							
	Булочка творожная	80	9,86	10,48	37,3	285,33	2/12
	Снежок	200	5,80	5,00	8,00	101,00	470
	Итого за полдник:	280	15,66	15,48	45,30	386,33	
	Итого за день :		47,32	47,66	185,77	1350,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Каша рисовая молочная со слив.маслом	180	5,40	5,20	38,16	223,20	7/4
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	14/10
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Итого за завтрак:	425	12,34	13,49	81,69	495,65	
Второй завтрак							
	Фрукты или сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
Обед							
	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,08	47,20	50
	Суп картоф. с бобовыми со сметаной	180	3,87	3,60	14,31	106,20	17/2
	Суфле рыбное из филе минтая	80	11,8	3,40	2,60	89,00	14/7
	Картофель в молоке	130	2,9	3,38	16,29	108,33	2/3
	Кисель " Витошка"	180	0,00	0,00	21,60	85,50	506
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Итого за обед:	650	22,57	14,58	73,92	518,63	
Полдник	Винегрет	60	0,90	6,00	5,20	78,00	29/1
	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	188,00	8/12
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,84	46,80	573
	Итого за полдник:	290	7,80	10,22	54,34	339,80	
	Итого за день :		43,31	38,89	224,65	1418,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша "Ассорти" молочная с сл. маслом	180	4,50	5,30	23,04	157,50	16/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	13/10
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Сыр	9	2,09	2,66	0,00	32,22	75
	Итого за завтрак:	429	12,59	12,02	57,00	383,12	
Второй завтрак							
	Фрукты или сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
Обед							
	Салат из отварной свеклы и моркови с р/м	60	0,80	5,90	4,40	73,00	21/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,35	4,68	7,47	78,30	14/2
	Мясо кур отварное	80	18,88	17,92	0,16	236,80	1/9
	Макаронные изделия отварные	130	4,59	3,29	28,08	162,93	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80	6/10
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Итого за обед:	670	29,27	32,39	72,62	698,23	
Полдник							
	Шанежка с картофелем	80	7,70	7,20	36,40	241,33	540
	Напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	507
	Итого за полдник:	280	7,70	7,20	55,40	321,33	
Итого за день :			50,16	52,21	199,72	1466,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с м/с	180	5,76	6,66	24,48	181,80	8/4
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Сыр	9	2,09	2,66	0,00	32,22	75
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Итого за завтрак:	434	12,49	15,41	56,61	415,47	
Второй завтрак							
	Фрукты или сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с яблоками и м/р	60	0,60	3,72	3,60	50,40	10
	Свекольник со сметаной	180	1,53	3,96	10,53	83,70	5/2
	Запеканка картофельная с сердцем	180	13,25	4,46	16,34	158,40	354
	Соус молочный	30	0,60	1,70	2,00	26,00	1/11
	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,00	16,56	63,90	4/10
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
	Итого за обед:	670	19,45	14,44	65,07	464,80	
Полдник							
	Омлет запеченный	100	7,60	13,13	2,15	163,75	2/6
	Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,20	580
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,83	26,25	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,84	46,8	573
	Итого за полдник:	290	9,90	19,57	31,32	345,00	
	Итого за день :		42,44	50,02	167,70	1289,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 6						
Завтрак	Каша ячневая молочная с м/с	180	5,40	4,77	27,63	175,50	14/4
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	12/10
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Итого за завтрак:	425	9,84	10,96	59,46	373,95	
Второй завтрак							
	Фрукты или сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
Обед							
	Салат из припущ.моркови и яблок с м/р	60	0,70	4,00	6,10	62,00	13/1
	Суп крестьянский со сметаной	180	1,62	3,96	9,09	79,20	31/2
	Пудинг из мяса говядины	80	15,90	15,50	0,80	211,00	25/8
	Капуста тушеная	130	3,00	2,50	11,79	81,47	8/3
	Компот из смеси ягод	180	0,18	0,09	9,63	39,60	491
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Итого за обед:	670	24,60	26,65	53,45	555,67	
Полдник							
	Суфле из картофеля	100	4,33	3,00	11,33	90,67	159
	Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,2	582
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,83	26,25	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,84	46,80	573
	Итого за полдник:	290	6,63	9,44	40,50	271,92	
	Итого за день :		41,67	47,65	168,11	1265,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 7						
Завтрак	Каша пшеничная молочная с м/с	180	5,85	5,40	29,30	185,40	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	13/10
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Сыр	9	2,09	2,66	0,00	32,22	75
	Итого за завтрак:	429	13,94	12,12	63,26	411,02	
Второй завтрак							
	Фрукты или сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком и м/р	60	0,96	3,60	4,92	56,40	9
	Суп картофельный с рыбой	180	6,48	3,69	11,70	107,10	19/2
	Гуляш из свинины	80	11,25	11,54	3,72	112,12	367
	Рис отварной с овощами	130	2,40	3,44	21,70	127,40	334
	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,00	16,56	63,90	4/10
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Итого за обед:	670	24,56	22,87	74,64	549,32	
Полдник							
	Ватрушка со сметаной	80	6,89	10,34	37,78	274,46	6/12
	Йогурт питьевой	200	5,80	5,00	8,00	101,00	470
	Итого за полдник:	280	12,69	15,34	45,78	375,46	
	Итого за день :		51,79	50,93	198,38	1399,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 8						
Завтрак	Запеканка из творога	150	20,85	11,55	22,50	313,50	279
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00	10/10
	Батон	45	3,37	1,31	23,13	117,45	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Итого за завтрак:	400	24,26	16,49	54,80	499,00	
Второй завтрак							
	Фрукты или сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,80	5,00	4,10	64,00	20/1
	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,62	4,05	11,25	89,10	11/2
	Тефтели рыбные в соусе из горбуши	80	5,80	3,69	6,58	87,38	11/7
	Картофельное пюре с морковью	130	2,40	3,60	16,70	102,00	4/3
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80	6/10
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	574
	Итого за обед:	670	14,27	16,94	71,14	489,68	
Полдник							
	Капуста в омлете	130	6,16	7,44	7,09	126,14	277
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,84	46,80	573
	Итого за полдник:	300	7,76	7,76	23,83	199,94	
	Итого за день :		46,29	41,79	164,47	1252,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 9						
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с м/с	180	4,59	5,31	22,23	154,80	18/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	13/10
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Сыр	9	2,09	2,66	0,00	32,22	75
	Итого за завтрак:	429	12,68	12,03	56,19	380,42	
Второй завтрак							
	Фрукты или сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
	Итого за второй завтрак:	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
Обед							
	Салат из морской капусты с м/р	60	0,70	10,21	7,01	121,53	416
	Суп картоф. с макар. изделиями	180	1,53	0,99	10,26	56,70	18/2
	Котлета из мяса куры	80	14,30	11,70	11,90	211,00	5/9
	Рагу из овощей	130	1,99	3,20	11,70	84,00	18/3
	Компот из кураги	180	0,27	0,01	15,75	64,80	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	574
	Итого за обед:	670	21,99	26,71	72,66	620,43	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	80	4,67	1,87	46,40	221,33	530
	Напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	507
	Итого за полдник:	280	4,67	1,87	65,40	301,33	
Итого за день :			39,94	41,21	208,95	1366,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 10						
Завтрак	Макаронные изделия в молоке с м/с	180	3,10	3,30	11,10	143,10	21/2
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	12/10
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Итого за завтрак:	425	7,54	9,49	42,93	341,55	
Второй завтрак							
	Фрукты или сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	64,02	
	Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,13	5,60	29,65	149
	Борщ со сметаной	180	1,60	3,90	9,20	72,00	2/2
	Суфле из сердца	80	13,10	6,48	4,02	146,02	35/8
	Картофельное пюре	120	2,52	4,17	17,88	119,98	3/3
	Компот из вишни	180	0,08	0,02	14,58	62,05	491
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	574
	Итого за обед:	630	21,21	15,30	67,32	512,10	
Полдник							
	Омлет запеченный с зеленым горошком	100	6,63	4,63	4,25	113,27	3/6
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,83	26,25	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,84	46,80	573
	Итого за полдник:	300	10,40	7,89	43,24	310,82	
	Итого за день :		39,90	32,83	168,64	1233,47	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075068

Владелец Ошкина Ольга Николаевна

Действителен с 01.04.2025 по 01.04.2026