

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ детский сад № 531 Ошкиной О.Н.
№ 1 п.12 от 12.01.2026г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : от 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,90	4,50	24,40	154,00	15/4
	Чай с молоком	180	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,35	576
	Масло сливочное	6	0,05	4,36	0,08	39,66	79
	Итого за завтрак:	371	8,88	11,18	52,57	340,01	
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	150	1,1	1,9	5,6	40,00	6/2
	Бефстроганов из отварного мяса свинины	60	9,80	9,70	4,90	144,00	294
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,15	4,27	25,13	161,44	202
	Компот из ягод	150	0,15	0,08	8,03	33	491
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	574
	Итого за обед:	540	16,90	16,40	56,39	444,24	
Полдник							
	Пудинг творожный запеченный	80	11,25	4,24	16,54	152,54	285
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,25	581
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,83	26,25	10/10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,24	7,38	35,10	573
	Итого за полдник:	260	13,52	5,95	41,91	276,14	
	Итого за день :		39,90	34,13	165,57	1124,41	

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	150	4,00	3,80	21,40	133,00	5/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,35	576
	Сыр	6	1,39	1,77	0,00	21,48	75
	Итого за завтрак:	371	10,72	9,19	51,39	325,83	
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	40	0,70	2,70	5,40	48,00	27/1
	Суп картоф. с крупой и со сметаной	150	2,00	3,30	13,70	88,00	16/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	150	9,40	9,70	9,60	159,00	31/8
	Компот из кураги	150	0,23	0,01	13,13	54,00	494
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	574
	Итого за обед:	520	14,73	16,16	53,86	410,80	
Полдник							
	Булочка творожная	60	7,4	7,9	29,10	214,00	2/12
	Снежок	150	4,35	3,75	6,00	75,75	470
	Итого за полдник:	210	11,75	11,65	35,10	289,75	
	Итого за день :		37,80	37,60	155,05	1090,40	

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетич.	№ рецеп
-------	--------------	-----	------------------	------------	---------

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Каша рисовая молочная со слив.маслом	150	4,50	4,40	32,80	186,00	7/4
	Какао с молоком	180	3,50	3,10	22,10	121,00	14/10
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,35	576
	Масло сливочное	6	0,05	4,36	0,08	39,66	79
	Итого за завтрак:	371	10,68	12,88	72,97	438,01	
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	30	0,60	2,70	2,31	35,40	50
	Суп картоф. с бобовыми с сметаной	150	3,20	3,00	13,90	88,00	17/2
	Суфле рыбное из филе минтая	60	8,9	2,60	2,00	66,00	14/7
	Картофель в молоке	110	2,2	2,6	13,50	84,00	2/3
	Кисель " Витошка"	150	0,00	0,00	18,00	71,25	506
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	574
	Итого за обед:	530	17,30	11,35	61,74	406,45	
Полдник							
	Винегрет	40	0,60	4,00	4,20	52,00	29/1
	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	33,80	188,00	8/12
	Чай с лимоном	150	0,10	0,00	6,80	27,00	11/10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,24	7,38	35,10	573
	Итого за полдник:	265	7,14	8,14	52,18	302,10	
	Итого за день :		35,72	32,97	201,59	1210,58	

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетич.	№ рецеп
-------	--------------	-----	------------------	------------	---------

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша "Ассорти" молочная с сл. маслом	150	3,70	4,40	19,80	132,00	16/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,35	576
	Сыр	6	1,39	1,77	0,00	21,48	75
	Итого за завтрак:	371	10,42	9,79	49,79	324,83	
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	40	0,50	4,00	3,80	49,00	21/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1,20	3,90	7,30	65,00	14/2
	Мясо кур отварное	60	14,16	13,44	0,18	178,20	1/9
	Макаронные изделия отварные	110	3,50	2,50	22,70	125,00	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,000	14,90	54,00	6/10
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	574
	Итого за обед:	540	22,16	24,29	60,91	533,00	
Полдник							
	Шанежка с картофелем	60	5,80	5,40	27,30	181,00	540
	Напиток "Витошка"	150	0,00	0,00	14,25	60,00	507
	Итого за полдник:	210	5,80	5,40	41,55	241,00	
	Итого за день :		38,98	40,08	166,95	1162,85	

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	150	4,80	5,60	21,90	151,00	8/4
	Чай с молоком	180	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,35	576
	Сыр	6	1,39	1,77	0,00	21,48	75
	Масло сливочное	6	0,05	4,36	0,08	39,66	79
	Итого за завтрак:	377	10,17	14,05	50,07	358,49	
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	40	0,4	2,48	2,4	33,60	10
	Свекольник со сметаной	150	1,30	3,30	10,30	70,00	5/2
	Запеканка картофельная с сердцем	150	10,04	3,71	13,61	132,00	354
	Соус молочный	20	0,40	1,20	1,40	17,00	1/11
	Компот из кураги и изюма	150	0,20	0,00	14,50	53,00	4/10
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	574
	Итого за обед:	540	14,74	11,14	54,24	367,40	
Полдник							
	Омлет запеченный	80	7,80	10,50	1,40	131,00	2/6
	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,83	26,25	10/10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,24	7,38	35,10	573
	Итого за полдник:	265	9,72	16,86	28,11	300,55	
	Итого за день :		35,23	42,65	147,12	1090,46	

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	150	4,50	3,90	25,30	146,00	14/4
	Чай с молоком	180	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,35	576
	Масло сливочное	6	0,05	4,36	0,08	39,66	79
	Итого за завтрак:	371	8,48	10,58	53,47	332,01	
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 с яблоками и м/р	40	0,40	2,70	4,90	42,00	13/1
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,40	3,30	8,80	66,00	31/2
	Пудинг из мяса свинины	60	12,70	11,70	0,60	158,00	25/8
	Капуста тушеная	110	2,30	1,90	11,60	62,00	8/3
	Компот из ягод	150	0,15	0,08	8,03	33	491
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	574
	Итого за обед:	540	19,35	20,13	45,96	422,80	
Полдник							
	Суфле из картофеля	80	3,46	2,40	9,60	72,54	159
	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	15	1,14	0,24	7,38	35,10	573
	Итого за полдник:	265	5,38	8,76	36,31	242,09	
	Итого за день :		33,81	40,07	150,44	1060,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 7						

Завтрак	Каша пшеничная молочная с м/с	150	4,90	4,50	24,40	154,00	11/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,35	576
	Сыр	6	1,39	1,77	0,00	21,48	75
	Итого за завтрак:	371	11,62	9,89	54,39	346,83	
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	40	0,64	2,40	3,28	37,60	9
	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,10	10,80	89,00	19/2
	Гуляш из свинины	60	10,28	2,40	1,72	84,09	367
	Рис отварной с овощами	110	1,84	2,65	16,69	98,00	334
	Компот из кураги и изюма	150	0,20	0,00	14,50	53,00	4/10
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	574
	Итого за обед:	540	20,76	11,00	59,02	423,49	
Полдник							
	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223,00	6/12
	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,00	75,75	470
	Итого за полдник:	215	9,95	12,15	38,00	298,75	
Итого за день :			42,93	33,64	166,11	1133,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 8						
Завтрак	Запеканка из творога	100	14,90	9,60	13,40	209,00	9/5
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00	10/10

	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,35	576
	Масло сливочное	6	0,05	4,36	0,08	39,66	79
	Итого за завтрак:	341	17,58	14,98	40,57	375,01	
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	40	0,50	3,30	3,60	42,00	20/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,40	3,30	10,40	74,00	11/2
	Тефтели рыбные в соусе из горбуши	60	5,10	2,76	5,22	65,40	11/7
	Картофельное пюре с морковью	110	1,90	2,70	12,80	79,00	4/3
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	14,9	54,00	6/10
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	574
	Итого за обед:	540	11,70	12,51	58,95	376,20	
Полдник							
	Капуста в омлете	100	4,73	5,72	5,45	97,03	277
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	11/10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,24	7,38	35,10	573
	Итого за полдник:	265	5,95	5,96	19,73	159,13	
	Итого за день :		35,23	34,05	133,95	974,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 9						
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с м/с	150	3,80	4,40	19,70	129,00	18/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,35	576
	Сыр	6	1,39	1,77	0,00	21,48	75

	Итого за завтрак:	371	10,52	9,79	49,69	321,83	
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 раст.маслом	40	0,46	6,80	4,67	81,02	416
	Суп картоф. с макар. изделиями	150	1,30	0,80	9,10	48,00	18/2
	Котлета из мяса куры	60	10,80	8,80	9,10	158,00	5/9
	Рагу из овощей	110	1,60	2,50	10,70	65,00	18/3
	Компот из кураги	150	0,23	0,01	13,13	54,00	494
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	574
	Итого за обед:	540	16,79	19,36	58,73	467,82	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	60	3,50	1,40	34,80	166,00	530
	Напиток "Витошка"	150	0,00	0,00	14,25	60,00	507
	Итого за полдник:	210	3,50	1,40	49,05	226,00	
	Итого за день :		31,41	31,15	172,17	1079,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 10						
Завтрак	Макаронные изделия в молоке с м/с	150	2,60	2,70	9,30	117,41	21/2
	Чай с молоком	180	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,35	576
	Масло сливочное	6	0,05	4,36	0,08	39,66	79
	Итого за завтрак:	371	6,58	9,38	37,47	303,42	

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							
	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,13	5,60	29,65	149
	Борщ со сметаной	150	1,30	3,41	9,11	74,62	2/2
	Суфле из сердца	60	10,00	4,10	1,70	109,52	35/8
	Картофельное пюре	110	2,10	3,10	15,20	103,65	3/3
	Компот из вишни	150	0,15	0,08	8,03	48,49	491
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	574
	Итого за обед:	530	16,66	11,27	51,67	427,73	
Полдник							
	Омлет запеченный с зеленым горошком	100	7,24	6,23	4,31	113,27	3/6
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,25	581
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,83	26,25	10/10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,24	7,38	35,10	573
	Итого за полдник:	265	9,51	7,94	29,68	236,87	
	Итого за день :						
			33,35	29,19	133,52	1032,04	