



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ Дубовоовражный д/с

Т.С. Кудеярова

28.08.2024 г.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

Дубовоовражного детского сада "Ромашка"

Светлоярского муниципального района Волгоградской области

Период: две недели

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
№212 ЛАПШЕВНИК	160	12,8	8,1	35,0	271,5
№394 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	13,8	86,1
		15,4	10,9	48,8	357,6
II Завтрак					
№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3
		0,9	0,2	17,7	80,3
Обед					
№134 СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ 60	60	1,2	2,1	6,6	50,7
№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	200	1,5	4,0	7,4	72,2
№286 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	80	11,1	10,8	10,1	180,1
№165 КАША РАССЫПЧАТАЯ (рисовая)	120	2,9	2,5	30,7	157,4
№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4		24,3	99,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
		21,6	20,0	110,7	705,7
Полдник					
№397 КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,8	101,4

	9,7	8,2	49,7	306,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	53,2	44,5	241,9	1 577,6

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
№185 КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	200/5	8,6	7,2	31,6	217,4
№395 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,3	92,9
№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	8,2	15,1	141,1
		13,7	18,2	62,0	451,4
II Завтрак					
№385 ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	80/5	0,3	0,3	22,3	95,1
		0,3	0,3	22,3	95,1
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,2	14,0
№85 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200	1,9	2,8	11,8	79,5
№259 БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	7,7	5,7	7,3	114,4
№322 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	4,5	19,4	129,4
№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4		24,3	99,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0
		18,4	13,7	95,1	579,6
Полдник					
№467 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,8	5,3	34,3	203,8
№400 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0
		10,1	11,1	42,9	302,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,5	43,3	222,3	1 428,9

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
№215 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,1	10,2	1,6	129,0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4
№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1		10,0	40,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
		10,8	15,6	26,2	288,0
II Завтрак					
№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180			20,1	80,3
				20,1	80,3
Обед					

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1
№57 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	200	1,6	4,2	10,8	88,5
№298 ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,3	14,6	14,2	253,8
№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4		24,3	99,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
		19,0	19,1	57,4	483,8
Полдник					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,2	2,8	19,5	117,1
№503. Фарш картофельный с луком	60	1,3	2,5	9,9	67,8
№398 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3
		5,1	5,6	47,5	273,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		34,9	40,3	151,2	1 125,3

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
№94 СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	200	5,8	6,3	16,7	138,9
№397 КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,8	101,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0
		11,6	10,9	46,5	315,3
II Завтрак					
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0
		0,8	0,8	19,6	94,0
Обед					
№324 ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	60	0,8	2,2	5,2	44,5
№86 СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 200	200	2,2	4,6	10,9	92,8
№302 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	19,8	16,1	19,5	307,8
№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4		24,3	99,9
№115 ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (1-й вариант)	20	2,3	0,2	15,3	72,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0
		28,5	23,6	99,5	726,7
Полдник					
№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4
№401 КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4
		9,4	13,2	40,7	323,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,3	48,5	206,3	1 459,8

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
№185 КАША ЖИДКАЯ (пшенная) 200/5	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6
№395 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,3	92,9
№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	8,2	15,1	141,1
		14,4	17,3	70,1	476,6
II Завтрак					
№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3
		0,9	0,2	17,7	80,3
Обед					
№54 ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная) 60	60	1,6	3,5	8,6	73,9
№67 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,4	72,2
№256 КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,8	1,9	5,4	81,2
№321 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	1,3	21,4	108,2
№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4		24,3	99,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0
		22,3	11,3	97,2	577,8
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122,1
№401 КЕФИР (Снежок)	180	4,9	4,5	19,4	142,2
		7,1	7,3	41,3	264,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,7	36,1	226,3	1 399,0

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	9,6	5,4	20,5	174,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8
№392 ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1		10,0	40,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0
		12,5	7,8	49,5	320,0
II Завтрак					
№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180			20,1	80,3
				20,1	80,3
Обед					

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1
№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	90,6
№287 ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)	80	10,4	10,3	9,6	171,9
№317 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,3	3,3	27,6	157,7
№356 СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	30	0,5	1,4	2,2	27,0
№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4		24,3	99,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0
		22,5	18,1	107,5	683,7
Полдник					
№473 БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,1	4,5	34,9	204,6
№394 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	13,8	86,1
		8,7	7,3	48,7	290,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,7	33,2	225,8	1 374,7

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
№185 КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	200/5	8,6	7,2	31,6	217,4
№397 КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,8	101,4
№2 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	3,8	28,0	155,6
		14,6	14,7	74,4	474,4
II Завтрак					
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0
		0,8	0,8	19,6	94,0
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,2	14,0
№59 БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (мелкошинкованный) 200/5	200/5	2,3	4,8	11,8	102,5
№165 КАША РАССЫПЧАТАЯ (пшеничная)	120	5,3	1,4	31,3	158,7
№282 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,5	9,8	12,5	190,1
№348 СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,3	23,3
№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4		24,3	99,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0
		27,1	18,1	118,7	745,2
Полдник					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,2	2,8	19,5	117,1
499. ФАРШ МОРКОВНЫЙ	20	0,3	0,7	1,7	14,6
№398 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3

	4,1	3,8	39,3	220,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	46,6	37,4	252,0	1 533,6

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
№189 ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	130	7,6	9,0	43,0	289,3
№395 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,3	92,9
№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	8,2	15,1	141,1
		12,7	20,0	73,4	523,3
II Завтрак					
№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3
		0,9	0,2	17,7	80,3
Обед					
№134 СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ 60	60	1,2	2,1	6,6	50,7
№66 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 200	200	1,5	4,0	5,4	63,7
№258 ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,6	4,1	7,4	115,6
№151 КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,9	4,3	16,5	123,9
№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4		24,3	99,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0
		23,4	15,1	90,3	596,2
Полдник					
№467 БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,8	5,3	34,3	203,8
№400 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0
		10,1	11,1	42,9	302,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,1	46,4	224,3	1 502,6

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
№185 КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	5,7	39,0	235,1
№394 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	13,8	86,1
№7 СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,4	4,3		53,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0
		17,5	13,7	67,8	449,2
II Завтрак					
№399 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180			20,1	80,3

				20,1	80,3
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1
№77 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 200	200	1,9	2,3	15,6	90,6
№305 КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 80	80	17,2	15,2	13,1	256,4
№132 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,0	4,8	12,6	107,5
№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4		24,3	99,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0
		27,5	23,1	93,8	691,0
Полдник					
№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4
№401 КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4
		9,4	13,2	40,7	323,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,4	50,0	222,4	1 544,3

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
№94 СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (рисовый)	200	5,1	6,0	19,3	142,7
№397 КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,8	101,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0
		10,9	10,6	49,1	319,1
II Завтрак					
№388 ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9
		0,7	0,5	32,9	140,9
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,2	14,0
№57 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	200	1,6	4,2	10,8	88,5
№322 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	1,0	19,3	97,3
№ 308 ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	50	11,2	9,3	5,1	147,7
№376 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4		24,3	99,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0
		15,4	17,5	91,1	583,0
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122,1
№401 КЕФИР (Снежок)	180	4,9	4,5	19,4	142,2
		7,1	7,3	41,3	264,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		34,1	35,9	214,4	1 307,3