



УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МКДОУ Дубовоовражный д/с
 Т.С. Кудеярова
 "01" ноября 2025 г.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

Дубовоовражного детского сада "Ромашка"

Светлоярского муниципального района

Волгоградской области

Период: две недели

Возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
завтрак	запеканка из макарон с творогом	150	10,22	9,47	27,23	235	225
	чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	413
итого за завтрак		350	13,19	12,07	43,13	334	
второй завтрак	соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,09	0	18,18	79	418
итого за второй завтрак		180	0,09	0	18,18	79	
обед	свекла, тушенная в сметанном соусе	40	0,65	0,52	4,2	24	358/372
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,1	51	73
	тефтели мясные (1-й вариант) в соусе сметанном с луком	50/20	3,7	4,1	4,88	71	303/374
	каша рассыпчатая рисовая	120	2,9	3,46	30	162	330
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,8	85	
	хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	52	
итого за обед		550	13,19	12,09	94,47	547	
полдник	булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	456
	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89	416
итого за полдник		200	6,96	5,72	40,11	240	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1280	33,43	29,88	195,89	1200	
День 2 (вторник)							
завтрак	суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,4	4,4	13,4	112	101
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		370	9,7	14,36	42,38	339	
второй завтрак	яблоки печеные	100	0,4	0,4	31,04	130	403
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	31,04	130	
обед	овощи по сезону	40	0,5	0,06	1,44	10	
	суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	53	91/128
	биточки рыбные с овощами запеченные в соусе сметанном	50/20	6,1	3,64	8,8	93	275/372
	пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	340
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,8	85	
	хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	52	
итого за обед		550	15,05	10,5	82,23	495	
полдник	макаронные изделия отварные с маслом	100	3,7	2,3	17,7	106	219
	чай с сахаром	150	0,05	0	8,3	83	411
итого за полдник		250	3,75	2,3	26	189	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1270	28,9	27,56	181,65	1153	
День 3 (среда)							
завтрак	омлет натуральный	120	10,58	20,38	2,03	234	229
	икра кабачковая консервированная	50	0	0,35	0,35	45	
	чай с сахаром	200	0,07	0,002	11,1	111	411
	батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	81	
	итого за завтрак		400	12,96	21,632	28,51	471
второй завтрак	соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,09	0	18,18	79	418
итого за второй завтрак		180	0,09	0	18,18	79	
обед	овощи по сезону	40	0,48	0,06	1,44	10	
	борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	62	63
	капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90	354
	тефтели мясные (1-й вариант)	50	3,7	4,1	4,9	71	303
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,8	85	
	хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	

итого за обед		600	12,64	12,12	75,59	472	
полдник	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	9,9	109	100
	напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,6	66	417
итого за полдник		300	4,8	4,1	25,5	175	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1480	30,49	37,852	147,78	1197	

День 4 (четверг)

завтрак	суп молочный с гречневой крупой	150	4,5	4,1	12,8	107	101
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		370	10,62	14,84	43,24	350	
второй завтрак	плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	овощи по сезону	40	0,48	0,06	1,44	10	
	суп лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,2	62	94/126
	птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,58	5,42	13,74	134	319/372
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	гренки из пшеничного хлеба	30	3,7	0,5	22,8	110	123
	хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
итого за обед		570	15,19	9,74	78,67	470	
полдник	пудинг манный с повидлом	70/10	3,7	4,4	23,8	149	209
	чай с сахаром	150	0,05	0	8,3	83	411
итого за полдник		230	3,75	4,4	32,1	232	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1270	29,96	29,38	163,81	1096	

День 5 (пятница)

завтрак	суп молочный с пшеном	150	4,3	4,1	13,9	110	101
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		370	9,6	14,06	42,88	337	
второй завтрак	соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,09	0	18,18	79	418
итого за второй завтрак		180	0,09	0	18,18	79	
обед	икра свекольная	40	0,9	1,8	4,9	40	55
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,1	51	73
	котлеты рыбные любительские	50	6,9	2,24	5,56	70	272
	пюре картофельное	120	2,46	3,8	16,35	110	339
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,8	85	
	хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
итого за обед		600	16,2	11,89	82,2	510	

полдник	печенье	30	2,2	2,8	21,9	122	
	кефир, ацидофилин, ряженка, снежок	180	5,4	1,8	1,26	67	420
итого за полдник		210	7,6	4,6	23,16	189	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1360	33,49	30,55	166,42	1115	

Неделя 2

День 6 (понедельник)

завтрак	запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	252
	соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,26	6,63	51	369
	чай с сахаром	150	0,05	0	8,3	83	411
итого за завтрак		350	18,51	17,7	50,6	485	
второй завтрак	соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,09	0	18,18	79	418
итого за второй завтрак		180	0,09	0	18,18	79	
обед	пюре морковное	40	0,7	0,3	3,2	18	341
	суп картофельный	150	1,4	1,7	9,98	61	83
	тефтели мясные (2-й вариант) в соусе сметанном с луком	50/20	5,17	5,7	6,8	100	304/374
	макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	335
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,8	85	
	хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
итого за обед		550	16,57	12,42	91,47	553	
полдник	суп молочный с рисом	150	3,6	3,8	12,6	99	101
	чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	74	413
итого за полдник		300	5,8	5,75	24,5	173	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1380	40,97	35,87	184,75	1290	

День 7 (вторник)

завтрак	суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,4	4,4	13,4	112	101
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	бутерброд с джемом или повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
итого за завтрак		385	10,56	11,52	56,78	375	
второй завтрак	плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	овощи по сезону	40	0,48	0,06	1,44	10	
	борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	150	1,6	3,57	8,2	71	65
	котлеты рубленые	50	7,8	5,9	8,03	116	299
	соус сметанный с луком	20	0,3	1,2	1,4	18	374

	каша рассыпчатая пшеничная	120	5,05	3,6	31,1	177	330
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,8	85	
	хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
итого за обед		550	20,13	15,45	100,46	631	
полдник	макаронные изделия отварные с маслом	100	3,7	2,3	17,7	106	219
	напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,6	66	417
итого за полдник		250	4,2	2,5	33,3	172	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1285	35,29	29,87	200,34	1222	
День 8 (среда)							
завтрак	пудинг из творога с рисом	150	22,1	14,9	28,4	336	250
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		370	27,4	24,86	57,38	563	
второй завтрак	соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,09	0	18,18	79	418
итого за второй завтрак		180	0,09	0	18,18	79	
обед	свекла тушеная в сметане	40	0,84	2,4	3,8	41	145
	щи из свежей капусты	150	1,02	2,9	4,01	47	72
	шницель рыбный натуральный	50	7,5	2,2	4,9	69	274
	пюре картофельное	120	2,46	3,8	16,35	110	339
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,8	85	
	хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
итого за обед		600	16,72	12,42	79,35	506	
полдник	булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	450
	молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	419
итого за полдник		200	8,55	8,16	34,84	246	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1350	52,76	45,44	189,75	1394	
День 9 (четверг)							
завтрак	суп молочный с пшеничной крупой	150	3,2	3	19,7	119	101
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89	413
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		370	8,32	12,89	48,62	344	
второй завтрак	соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,09	0	18,18	79	418
итого за второй завтрак		180	0,09	0	18,18	79	
обед	овощи по сезону	40	0,48	0,06	1,44	10	
	суп картофельный	150	1,4	1,69	10	61	83
	котлеты рубленые из птицы	50	7,9	8,04	8,3	136	322
	капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90	354
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394

	хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,8	85	
	хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
итого за обед		600	17,15	14,8	81,35	536	
полдник	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	81	
	чай с сахаром	150	0,05	0	8,3	83	411
итого за полдник		220	7,44	5,5	23,61	227	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1370	33	33,19	171,76	1186	
День 10 (пятница)							
завтрак	суп молочный с рисом	150	3,6	3,8	12,6	99	101
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		370	9,72	14,54	43,04	342	
второй завтрак	яблоки печеные	100	0,4	0,4	31,04	130	403
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	31,04	130	
обед	овощи по сезону	40	0,48	0,06	1,44	10	
	борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,9	7,6	62	63
	фрикадельки из птицы	50	7,4	6,6	4,9	109	325
	пюре картофельное с морковью	120	2,28	3,7	14,4	100	340
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,8	85	
	хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	52	
итого за обед		600	16,15	14,38	78,63	520	
полдник	печенье	30	2,2	2,8	21,9	122	
	кефир, ацидофилин, ряженка, снежок	180	5,4	1,8	1,26	67	420
итого за полдник		210	7,6	4,6	23,16	189	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1280	33,87	33,92	175,87	1181	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
		1333	35	33	178	1203	

МАССА	Б	Ж	У	ЭЦ
13325	352,16	333,512	1778,02	12034