



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: 3-7 лет

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	200	13,62	12,62	36,31	313	225
	чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	413
итого за завтрак		400	16,59	15,22	52,21	412	
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	50	0,81	0,65	5,2	30	358/372
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	68	73
	тефтели мясные (1-й вариант) в соусе сметанном с луком	70/30	5,17	5,73	6,83	100	303/374
	каша рассыпчатая рисовая	130	3,12	3,75	32,53	176	330
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25,2	128	
	хлеб ржаной	30	2,6	0,99	12,75	78	
итого за обед		650	17,69	15,65	114,29	682	
полдник	булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	456
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	119	416
итого за полдник		250	7,98	6,6	44,5	270	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1480	42,35	37,47	229,18	1443	
День 2 (вторник)							
завтрак	суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	5,9	5,9	17,9	149	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		420	11,2	15,86	46,88	376	
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	50	0,6	0,08	1,8	12	
	суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70	91/128
	биточки рыбные с овощами запеченные в соусе сметанном	70/30	8,55	5,09	12,36	130	275/372
	пюре картофельное с морковью	130	2,48	4,01	15,62	108	340
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25,2	128	
	хлеб ржаной	30	2,6	0,99	12,75	78	
итого за обед		650	20,51	13,48	102,43	628	
полдник	макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	2,9	23	138	219
	чай с сахаром	200	0,07	0,002	11,1	111	411
итого за полдник		330	4,87	2,902	34,1	249	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1500	36,98	32,642	214,45	1383	
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	50	0,6	0,08	1,8	12	
	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	98	354
	тефтели мясные (1-й вариант)	70	5,17	5,73	6,83	100	303
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25,2	128	

	хлеб ржаной	30	2,6	0,99	12,75	78	
итого за обед		720	17,1	15,56	94,02	600	
полдник	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,8	145	100
	напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
итого за полдник		380	6,41	5,45	37,47	224	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1680	36,56	42,642	178,18	1374	

День 4 (четверг)

завтрак	суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142	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		420	12,09	16,22	47,52	385
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	овоши по сезону	50	0,6	0,08	1,8	12	
	суп лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	82	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	40	5	0,6	30,4	147	123
	хлеб ржаной	30	2,6	0,99	12,75	78	
итого за обед		650	17,95	11,16	93,22	555	
полдник	пудинг манный с повидлом	100/10	5,3	6,3	33,9	214	209
	чай с сахаром	200	0,07	0,002	11,1	111	411
итого за полдник		310	5,37	6,302	45	325	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1480	35,81	34,082	195,54	1309	

День 5 (пятница)

завтрак	суп молочный с пшеном	200	5,8	5,5	18,6	147	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		420	11,1	15,46	47,58	374	
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	50	1,17	2,3	6,17	50	55
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	68	73
	котлеты рыбные любительские	70	9,63	3,14	7,79	98	272
	пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	339
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25,2	128	

	хлеб ржаной	30	2,6	0,99	12,75	78	
итого за обед		720	22,05	15,12	101,4	643	
полдник	печенье	50	3,67	4,67	36,5	204	
	кефир, ацидофилин, ряженка, снежок	200	6	2	1,4	74	420
итого за полдник		250	9,67	6,67	37,9	278	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1570	42,91	37,25	205,06	1374	

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	200	0,07	0,002	11,1	111	411
итого за завтрак		400	18,53	17,702	53,4	513	
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	50	0,82	0,34	4,02	22	341
	суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	83
	тефтели мясные (2-й вариант) в соусе сметанном с луком	70/30	7,39	8,19	9,76	143	304/374
	макаронные изделия отварные	130	4,78	3,9	22,92	146	335
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25,2	128	
	хлеб ржаной	30	2,6	0,99	12,75	78	
итого за обед		650	22,06	16,3	112,95	700	
полдник	суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,83	132	101
	чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	413
итого за полдник		400	7,79	7,68	32,73	231	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1630	48,47	41,682	217,26	1523	

День 7 (вторник)

завтрак	суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	5,9	5,9	17,9	149	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		435	12,06	13,02	61,28	412	
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	
	овощи по сезону	50	0,6	0,08	1,8	12	
	борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	200	2,19	4,76	10,94	95	65
	котлеты рубленые	70	10,9	8,2	11,25	162	299

обед	соус сметанный с луком	30	0,5	1,8	2,1	26	374
	каша рассыпчатая пшеничная	130	5,47	3,9	33,7	192	330
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25,2	128	
	хлеб ржаной	30	2,6	0,99	12,75	78	
итого за обед		750	26,86	20,35	122,73	795	
полдник	макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	2,9	23	138	219
	напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
итого за полдник		310	5,41	3,15	41,67	217	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1595	44,73	36,92	235,48	1468	

День 8 (среда)

завтрак	пудинг из творога с рисом	180	26,51	17,89	34,07	403	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		400	31,81	27,85	63,05	630	
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	50	1,05	3,06	4,79	51	145
	щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	62	72
	шницель рыбный натуральный	70	10,48	3,13	6,81	97	274
	пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	339
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25,2	128	
	хлеб ржаной	30	2,6	0,99	12,75	78	
итого за обед		720	22,75	15,82	97,6	637	
полдник	булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	450
	молоко кипяченое	200	6,12	5,44	10,11	113	419
итого за полдник		250	10,07	9,5	37,35	274	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1550	64,72	53,17	216,18	1620	

День 9 (четверг)

завтрак	суп молочный с пшеничной крупой	200	4,29	3,96	26,33	158	101
	чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	413
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		440	9,71	14,11	56,85	393	
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	
	овощи по сезону	50	0,6	0,08	1,8	12	
	суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	83
	котлеты рубленые из птицы	70	11	11,26	11,64	191	322

обед	капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	98	354
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25,2	128	
	хлеб ржаной	30	2,6	0,99	12,75	78	
итого за обед		720	23,35	19,42	101,95	690	
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	200	0,07	0,002	11,1	111	411
итого за полдник		270	7,46	5,502	26,41	255	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1610	40,61	39,032	203,39	1417	
День 10 (пятница)							
завтрак	суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,83	132	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		420	10,94	15,82	47,27	375	
второй завтрак	яблочки 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	50	0,6	0,08	1,8	12	
	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	фрикадельки из птицы	70	10,3	9,19	6,83	152	325
	пюре картофельное с морковью	130	2,48	4,01	15,62	108	340
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25,2	128	
	хлеб ржаной	30	2,6	0,99	12,75	78	
итого за обед		720	22,03	18,82	97,38	662	
полдник	печенье	50	3,67	4,67	36,5	204	
	кефир, ацидофилин, ряженка, снежок	200	6	2	1,4	74	420
итого за полдник		250	9,67	6,67	37,9	278	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1490	43,04	41,71	213,59	1445	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
		1559	44	40	211	1436	

МАССА	Б	Ж	У	ЭЦ
15585	436,18	396,6	2108,31	14356