

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Солнышко»
(МКДОУ «Детский сад № 2 «Солнышко»)

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МКДОУ
«Детский сад № 2 «Солнышко»

Л.М. Хмелева

Меню приготавливаемых блюд

**Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №2 «Солнышко»**

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ реце птур ы
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша из крупы «Геркулес»	150	3,27	3,52	21,9	151,5	0003
	Какао на молоке	150	2,9	2,58	18,41	84,17	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	45/5/3	3,3	3,65	7,8	76,0	0045
	Яйцо отварное	40	5,1	3,6	0,3	63	
Итого за завтрак:		393	14,57	13,35	48,41	374,67(35,68%)	-
второй завтрак	Фрукты(Яблоко)	142,5	0,57	0,57	13,97	66,98	0044
Итого за второй завтрак:		142,5	0,57	0,57	13,97	66,98 (5,0%)	-
обед	Суп крестьянский со сметаной	180/5	1,62	2,16	10,53	79,2	0015
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	8,41	9,8	9,6	108,33	31/8
	Кисель	150	0,08	-	13,91	71,66	139
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
Итого за обед:		515	12,63	12,32	47,42	327,59 (31,19 %)	-
полдник	Оладьи из муки с повидлом	120/20	4,32	8,1	64,9	315,4	0050
	Чай с сахаром	150	-	-	6,8	25,83	0025
	Салат из свежих овощей с	50	0,5	2,5	4,73	51,66	26/1

	растительным маслом						
Итого за полдник:		340	4,82	10,6	76,43	392,89 (37,41 %)	-
Итого за 1 день:		1390,5	32,59	36,84	186,23	1162,13 (110,68 %)	
День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная	150	1,95	1,8	25,77	186	7/4
	Кофейный напиток	160	2,25	2,16	10	66,67	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	35/5/3	2,5	2,84	6,07	59,11	0045
Итого за завтрак:		353	6,7	6,8	41,84	311,78 (29,69 %)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0043
Итого за второй завтрак:		150	-	-	16,8	67,5 (5,0 %)	-
обед	Рассольник со сметаной	180/5	1,53	3,6	11,25	80,1	0007
	Суфле из печени запечённое со сметанным соусом	70/15	8,0	9,3	4,33	119	0061
	Пюре картофельное	120	2,49	3,4	17,9	108,0	0034
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
Итого за обед:		570	14,87	16,66	61,77	429,67 (40,92 %)	-
полдник	Суфле рыбное	70	7,58	5,4	2,36	77,88	0033
	Кисель	150	0,08	-	13,92	71,67	394
	Кондитерские изделия(печенье)	30	2,1	6,3	19,8	144	0068
Итого за полдник:		250	9,76	11,70	36,08	293,55 (27,95 %)	-
Итого за 2 день:		1323	31,33	35,16	156,49	1102,5 (105,0 %)	-
День 3							
завтрак	Каша пшённая молочная	150	1,63	3,0	24,38	154,4	11/4
	Кофейный напиток	150	2,25	2,16	10	66,67	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	45/5/3	3,3	3,65	7,8	76,0	0045
Итого за завтрак:		353	7,18	8,81	42,18	297,07 (28,29 %)	-
второй завтрак	Фрукты(Яблоко)	142,5	0,57	0,57	13,97	66,98	0044
Итого за второй завтрак:		142,5	0,57	0,57	13,97	66,98 (5,0 %)	-
обед	Бульон куриный с гренками	180/10	1,53	0,63	5,49	32,4	0013
	Овощи тушёные со сливочным маслом	120	1,84	2,96	12,8	7,76	0048
	Шницель мясной запечённый	70	8,98	8,96	-	145,25	0047
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	4/10
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
Итого за обед:		560	15,2	12,91	46,58	307,98 (29,33 %)	-
	Суфле из отварной курицы	40	6,12	8,32	1,84	120,8	0038
полдник	Чай с сахаром	150	-	-	6,8	25,83	0025
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,44	1,44	20,28	102,3	0068
Итого за полдник:		220	7,56	9,76	28,92	248,93 (23,70 %)	-
Итого за 3 день:		1275,5	30,51	32,05	131,65	920,96 (87,71 %)	-
День 4							
	Омлет натуральный	150	5,7	14,11	2,47	246,18	0035

завтрак	Какао на молоке	160	2,9	2,58	18,41	84,17	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	35/5/3	2,5	2,84	6,07	59,11	0046
Итого за завтрак:		353	11,1	19,53	26,95	389,46 (37,09%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0043
Итого за второй завтрак:		150	-	-	16,8	67,5 (5,0 %)	-
обед	Свекольник со сметаной	180/5	1,44	3,51	11,16	74,7	0010
	Каша рисовая рассыпчатая с томатно-сметанным соусом	100/15	2,72	3,27	26,98	154,54	0039
	Котлета рыбная	70	6,0	1,4	5,6	73,5	0053
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	0018
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	
Итого за обед:		550	13,01	8,54	72,03	425,31 (40,51%)	-
полдник	Пудинг творожный запечённый с морковью и сгущённым молоком	120/20	12,0	7,8	17,68	204,0	0030
	Молоко	150	1,83	3,5	6,48	83,33	0056
Итого за полдник:		290	13,83	11,3	24,16	287,33 (27,37%)	-
Итого за 4 день:		1343	37,94	39,37	139,94	1069,6 (111,39%)	-
День 5							
завтрак	Каша из крупы «Геркулес»	150	3,27	3,52	21,9	151,5	0003
	Кофейный напиток	150	2,25	2,16	10	66,67	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	45/5/3	3,3	3,65	7,8	76,0	0045
Итого за завтрак:		353	8,82	9,33	39,7	294,17 (28,02%)	-
второй завтрак	Фрукты(Яблоко)	142,5	0,57	0,57	13,97	66,98	0044
Итого за второй завтрак:		142,5	0,57	0,57	13,97	66,98 (5,0%)	-
обед	Суп рыбный	180	1,9	2,9	15,5	104,32	0016
	Гуляш из отварного мяса в сметанном соусе	60/15	6,0	8,8	2,23	128,57	0031
	Вермишель отварная со сливочным маслом	110	2,79	3,2	23,85	159,07	0032
	Кисель	150	0,08	-	13,92	71,67	139
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
Итого за обед:		545	13,29	15,26	68,88	532,03 (50,66%)	-
полдник	Пирожок печёный с повидлом	70	2,8	3,1	38,7	195,2	17/12
	Йогурт	150	1,7	4,5	15,55	127,5	-
Итого за полдник:		220	4,5	7,6	54,25	322,7 (30,73%)	-
Итого за 5 день:		1260,5	27,18	32,76	176,8	1215,88 (115,8%)	-
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша манная молочная	150	1,85	2,7	21,45	133,5	0001
	Кофейный напиток	150	2,25	2,16	10	66,67	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	35/5/3	2,5	2,84	6,07	59,11	0046
	Яйцо отварное	40	5,1	3,6	0,3	63	
Итого за завтрак:		383	11,7	11,3	37,82	322,28 (30,69%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0043
Итого за второй завтрак:		150	-	-	16,8	67,5 (5,0 %)	-
	Суп гороховый с гренками	180/10	4,6	1,7	29,7	112	0005
	Печень по-строгановски	60/15	5,07	8,7	2,88	108	0057

обед	сметанном соусе						
	Каша гречневая вязкая	110	3,38	2,9	17,6	100,1	0058
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	4/10
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
Итого за обед:		555	15,9	13,66	78,47	442,67 (42,16%)	-
полдник	Плюшка	80	4,9	7,4	34,5	136,7	0066
	Чай с сахаром	150	-	-	6,8	25,83	394
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,5	2,5	4,73	51,66	26/1
Итого за полдник:		280	5,4	9,9	46,03	214,19 (20,4%)	-
Итого за 6 день:		1368	33,0	34,86	179,12	1046,64 (99,68%)	-
День 7							
завтрак	Вермишель в молоке	150	1,55	2,78	9,3	71,25	0012
	Какао на молоке	160	2,9	2,58	18,41	84,17	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	35/5/3	2,5	2,84	6,07	59,11	0045
	Итого за завтрак:	353	6,95	8,2	33,78	214,53 (20,43%)	-
второй завтрак	Фрукты(Яблоко)	142,5	0,57	0,57	13,97	66,98	0044
Итого за второй завтрак:		142,5	0,57	0,57	13,97	66,98 (5,0%)	-
обед	Щи со сметаной	180/5	1,26	2,34	7,2	49,5	0006
	Шницель мясной запечённый	70	9,4	9,1	0,3	166,0	0047
	Пюре картофельное с томатно-сметанным соусом	120/30	2,49	3,4	17,9	108	0034
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	0018
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
Итого за обед:		585	16,0	15,2	53,69	446,07 (42,48%)	-
полдник	Филе рыбы отварное запечённое под омлетом	70	7,79	7,6	3,7	115,41	0042
	Чай с сахаром	150	-	-	6,8	25,83	0025
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,5	2,5	4,73	51,66	0051
Итого за полдник:		270	8,29	10,1	15,23	192,9 (18,37%)	-
Итого за 7 день:		1350,5	31,81	34,07	116,67	920,48 (87,67%)	-
День 8							
завтрак	Каша ассорти (рис, пшено)	150	1,63	4,0	17,85	131,25	16/4
	Чай с молоком и сахаром	150	1,08	1,08	8,4	45,83	394
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	45/5/3	3,3	3,65	7,8	76,0	0045
Итого за завтрак:		353	6,01	8,73	34,05	253,08 (24,10%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	095
Итого за второй завтрак:		150	-	-	16,8	67,5 (5 %)	-
обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,53	2,25	9,7	63,0	0008
	Суфле из отварной курицы	40	6,12	8,32	1,84	120,8	0038
	Капуста тушёная	130	2,03	2,51	15,08	81,46	8/3
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	0018
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
Итого за обед:		530	12,53	13,44	54,91	387,83 (36,94%)	-
полдник	Пудинг творожный запечённый с морковью и сгущённым молоком	130/20	12,0	7,8	17,68	204,0	0030
	Молоко	150	1,83	3,5	6,48	83,33	0056

Итого за полдник:		300	13,83	11,3	24,16	287,33 (27,37%)	-
Итого за 8 день:		1333	32,37	33,47	129,92	995,74 (94,83%)	-
День 9							
завтрак	Каша гречневая молочная	150	1,75	3,16	19,83	171,67	0002
	Какао на молоке	160	2,9	2,58	18,41	84,17	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	35/5/3	2,5	2,84	6,07	59,11	0045
Итого за завтрак:		353	7,15	8,58	44,31	314,95 (30,0%)	-
Второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	142,5	0,57	0,57	13,97	66,98	0043
Итого за второй завтрак:		142,5	0,57	0,57	13,97	66,98 (5,0%)	-
обед	Суп пюре с гренками	180/10	1,98	2,16	15,82	65,7	25/2
	Свекла тушёная	120	2,59	2,4	14,06	84,0	0029
	Ёжики в сметанном соус	60/30	5,25	9,48	5,34	99,6	0028
	Кисель	150	0,08	-	13,92	71,67	0025
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
Итого за обед:		580	12,42	14,4	62,52	389,37 (37,08%)	-
полдник	Салат овощной с растительным маслом	40	1,2	1,47	4,5	29,33	0060
	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	6/12
	Йогурт	150	1,7	4,5	15,55	127,5	-
Итого за полдник:		255	8,5	14,37	52,05	379,83 (36,18%)	-
Итого за 9 день:		1330,5	28,64	37,92	172,85	1151,13 (109,63%)	-
День 10							
завтрак	Запеканка творожная запечённая со сметанным соусом	130/15	11,2	7,8	12,4	167,7	0052
	Кофейный напиток	160	2,25	2,16	10	66,67	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	45/5/3	3,3	3,65	7,8	76,0	0045
Итого за завтрак:		353	16,75	13,61	30,2	310,37 (29,56%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	16,8	67,5 (5,0%)	-
обед	Борщ со сметаной	180/5	1,44	3,51	8,28	64,8	0009
	Суфле рыбное	80	8,8	5,4	2,7	89	0033
	Пюре картофельное с томатно-сметанным соусом	120/30	2,49	3,41	17,91	108,0	0034
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	0018
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
Итого за обед:		595	15,58	12,68	57,18	384,37 (36,6%)	-
	Вермишель в молоке	130	1,25	2,78	18,98	61,75	0012
	Чай с сахаром	150	-	-	6,8	25,83	0025
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,35	7,5	20,1	156	0068
Итого за полдник:		310	2,60	10,28	45,88	241,58 (23,0%)	-
Итого за 10 день:		1408	34,93	36,57	150,06	1003,82 (95,6%)	-
Среднее значение за период:		1338,25	32,03	35,31	153,97	1058,88 (100,85%)	-

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849529

Владелец ХМЕЛЕВА ЛАРИСА МИХАЙЛОВНА

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026