

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: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша из крупы «Геркулес»	200	5,7	4,7	29,2	202	0003
	Какао на молоке	180	3,5	3,1	22,1	101	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	60/5/4,5	5,7	8,7	18,84	182,4	0045
	Яйцо отварное	40	5,1	3,6	0,3	63	
Итого за завтрак:		489,5	20,0	20,1	70,44	485,4 (35,96%)	-
второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0044
Итого за второй завтрак:		150	0,6	0,6	14,7	70,5 (5,22%)	-
обед	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,8	2,4	11,7	88,0	0015
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,3	10,6	11,5	190	
	Кисель	180	0,1	-	22,7	86	139
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
Итого за обед:		602,5	16,35	13,45	62,63	449,5 (33,3%)	-
	Оладьи из муки с повидлом	120/20	4,32	8,1	64,9	315,4	0050
	Чай с сахаром	180	-	-	8,2	31	0025
	Салат из свежих	60	1,0	3,0	5,67	62	0051

полдник	овощей с растительным маслом						
Итого за полдник:		380	5,32	11,1	78,77	408,4 (30,25%)	-
Итого за 1 день:		1622	42,27	45,25	226,54	1413,8 (104,73 %)	
День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,6	2,4	43,7	248	7/4
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,0	80	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	50/5/4,5	5,0	7,3	15,7	152	0045
Итого за завтрак:		439,5	10,3	12,3	71,4	480,0 (35,56 %)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	16,8	67,5 (5,0%)	-
обед	Рассольник со сметаной	200/7	1,7	4,0	12,5	89	0007
	Суфле из печени запечённое со сметанным соусом	80/15	10,3	10,6	4,95	136	0061
	Пюре картофельное	130	2,7	3,7	19,4	117	0034
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	0018
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
Итого за обед:		649,5	18,25	18,75	71,48	492,5 (36,48%)	-
полдник	Суфле рыбное	80	9,8	5,4	2,7	89	0033
	Кисель	180	0,1	-	22,7	86	139
	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,5	10,5	33	240	0068
Итого за полдник:		310	13,4	15,9	58,4	415,0 (30,74%)	-
Итого за 2 день:		1549	41,95	46,95	218,08	1445,0 (107,78%)	-
День 3							
завтрак	Каша пшённая молочная	200	3,5	4,0	32,5	206	11/4
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,0	80	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	30/5/4,5	4,0	4,38	9,4	91,2	0045
Итого за завтрак:		419,5	10,2	10,98	53,9	377,2 (27,94%)	-
второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0044
Итого за второй завтрак:		150	0,6	0,6	14,7	70,5 (5,22%)	-
обед	Бульон куриный с гренками	200/10	1,7	0,7	6,1	36	0013
	Овощи тушёные со сливочным маслом	150	2,3	3,7	16,0	9,70	0048
	Шницель мясной запечённый	80	11,4	9,1	0,3	166,0	0047
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	0018
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
Итого за обед:		657,5	18,95	13,95	57,03	362,2 (26,83%)	-
	Суфле из отварной куры	50	8,9	10,4	2,3	151	0038
полдник	Чай с сахаром	180	-	-	8,2	31	0025
	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,4	2,4	33,8	170,5	0068
Итого за полдник:		280	11,30	12,8	44,3	352,5 (26,11%)	-
Итого за 3 день:		1507	41,05	38,33	169,93	1162,4 (86,10%)	-
День 4							
	Омлет натуральный	170	7,6	16	2,8	279	0035

завтрак	Какао на молоке	180	3,5	3,1	22,1	121	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	50/5/4,5	5,0	7,3	15,7	152	0045
Итого за завтрак:		409,5	16,1	26,4	40,6	552 (40,89 %)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	16,8	67,5 (5 %)	-
обед	Свекольник со сметаной	200/5	1,6	3,9	12,4	83	0010
	Каша рисовая рассыпчатая с томатно-сметанным соусом	110/30	3,0	3,6	29,68	170	0039
	Котлета рыбная	80	8,0	1,6	6,4	84,0	0053
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	0018
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
Итого за обед:		642,5	16,15	9,55	83,11	487,5 (36,11 %)	-
полдник	Пудинг творожный запечённый с морковью и сгущённым молоком	150/20	15,0	9,8	34,6	292,5	0030
	Молоко	180	2,2	5,3	8,1	100	0056
Итого за полдник:		350	17,2	15,1	42,7	392,5 (29,07 %)	-
Итого за 4 день:		1552	49,45	51,05	183,21	1499,5 (111,07 %)	-
День 5							
завтрак	Каша из крупы «Геркулес»	200	5,7	4,7	29,2	202	0003
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12	80	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	60/5/4,5	5,7	8,7	18,84	182,4	0045
Итого за завтрак:		449,5	14,1	16,0	60,04	464,4(34,4 %)	-
второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0044
Итого за второй завтрак:		150	0,6	0,6	14,7	70,5 (5,22 %)	-
обед	Суп рыбный	200	5,5	3,7	14,4	100	0016
	Гуляш в томатно – сметанном соусе	70/30	8,3	10,3	2,6	150	0031
	Вермишель отварная со сливочным маслом	130	3,3	3,8	34,1	188	0032
	Напиток «Витошка»	187,5	-	-	24	95	139
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
Итого за обед:		655	20,25	18,25	89,23	618,5 (45,82 %)	-
полдник	Пирожок печённый с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215	17/12
	Йогурт	180	2,04	5,4	21,06	153	-
Итого за полдник:		250	6,14	8,9	64,76	368 (27,26 %)	-
Итого за 5 день:		1504,5	41,09	43,75	228,73	1521,4 (112,7 %)	-
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша манная молочная	200	3,8	3,6	28,6	178	0001
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,0	80	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	40/5/4,5	4,5	5,84	12,56	121,6	0045
	Яйцо отварное	40	5,1	3,6	0,3	63	

Итого за завтрак:		469,5	15,1	15,64	53,46	442,6 (32,79%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	16,8	67,5 (5 %)	-
обед	Суп гороховый с гренками	180/10	5,6	1,7	29,7	112	0005
	Печень по-строгановски томатно-сметанном соусе	80/40	8,1	10,3	3,85	144	0057
	Каша гречневая вязкая	130	4,0	3,5	20,8	118,3	0058
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	0018
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
Итого за обед:		657,5	19,25	15,95	88,98	524,8 (38,87%)	-
полдник	Плюшка	80	4,9	7,4	34,5	136,7	0066
	Чай с сахаром	180	-	-	8,2	31	394
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1,0	4,0	5,67	62	0051
Итого за полдник:		320	5,90	11,4	48,37	229,7 (17,01%)	-
Итого за 6 день:		1597	40,25	42,99	207,61	1264,6 (93,67%)	-
День 7							
завтрак	Вермишель в молоке	200	3,4	3,7	12,4	95	0012
	Какао на молоке	180	3,5	3,1	22,1	101	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	50/5/4,5	5,0	7,3	15,7	152	0045
Итого за завтрак:		439,5	10,3	13,6	50,2	348 (25,78%)	-
второй завтрак	Фрукты(Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0044
Итого за второй завтрак:		150	0,6	0,6	14,7	70,5 (5,22%)	-
обед	Щи со сметаной	200/5	1,4	2,6	8	55	0006
	Шницель мясной запечённый	70	11,4	9,1	0,3	166,0	0047
	Пюре картофельное с томатно-сметанным соусом	130/30	2,7	3,7	19,4	117	0034
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	0018
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
Итого за обед:		652,5	18,05	15,85	62,33	488,5 (36,19%)	-
полдник	Филе рыбы отварное запечённое под омлетом	80	10,05	8,9	4,9	131,9	0042
	Чай с сахаром	180	-	-	8,2	31	0025
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1,0	4,0	5,67	62	0041
Итого за полдник:		320	11,05	12,90	18,77	224,9 (16,66%)	-
Итого за 7 день:		1562	40,0	42,95	146,0	1131,9 (83,85%)	-
День 8							
завтрак	Каша ассорти (рис, пшено)	200	3,5	5,3	23,8	175	16/4
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	394
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	60/5/4,5	5,7	8,7	18,84	182,4	0045
Итого за завтрак:		449,5	10,5	15,3	52,74	412,4 (30,55%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	16,8	67,5 (5,0%)	-

обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	1,7	2,5	10,8	70	0008
	Суфле из отварной куры	50	8,9	10,4	2,3	151	0038
	Капуста тушёная	150	3,5	2,9	17,4	94	8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	0018
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
Итого за обед:		617,5	15,65	16,25	65,13	465,5 (34,48 %)	-
полдник	Пудинг творожный запечённый с морковью и сгущённым молоком	150/20	15,0	9,8	34,6	292,5	0030
	Молоко	180	2,2	5,3	8,1	100	0056
Итого за полдник:		350	17,2	15,1	42,7	392,5 (29,07 %)	-
Итого за 8 день:		1567	43,35	46,65	177,37	1337,90 (99,10 %)	-
День 9							
завтрак	Каша гречневая молочная	180	3,3	3,8	23,8	206	0002
	Какао на молоке	180	3,5	3,1	22,1	121	0020
	Хлеб пшеничный (сливочное масло/сыр)	40/5/4,5	4,5	5,84	12,56	121,6	0045
Итого за завтрак:		409,5	11,3	12,74	58,46	448,6 (33,23 %)	-
Второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0043
Итого за второй завтрак:		150	0,6	0,6	14,7	70,5 (5,22 %)	-
обед	Суп пюре с гренками	200/15	2,2	2,4	19,8	73	25/2
	Свекла тушёная	130	2,8	2,6	17,4	91	0029
	Ёжики в сметанном соус	70/30	7,3	9,9	6,23	116,2	0028
	Напиток «Витошка»	187,5	-	-	24	95	139
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
Итого за обед:		670	14,45	15,35	84,8	460,7 (34,13 %)	-
полдник	Салат овощной с растительным маслом	60	1,8	2,2	6,8	44	0060
	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	6/12
	Йогурт	180	2,04	5,4	21,06	153	-
Итого за полдник:		305	12,44	16,0	59,86	420,0 (31,11 %)	-
Итого за 9 день:		1534,5	35,79	44,69	217,18	1399,8 (103,69 %)	-
День 10							
завтрак	Запеканка творожная запечённая со сметанным соусом	150/15	15,0	9,8	23,4	292,5	0052
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,0	80	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	50/5/4,5	5,0	7,3	15,7	152	0045
Итого за завтрак:		404,5	20,7	19,7	51,1	524,5 (38,85 %)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
Итого за второй завтрак:		150	-	-	16,8	67,5 (5,0 %)	-
	Борщ со сметаной	200/7	1,6	3,9	9,2	72	0009

обед	Суфле рыбное	80	9,8	5,4	2,7	89	0033
	Пюре картофельное с томатно-сметанным соусом	130/30	2,7	3,7	19,4	117	0034
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	0018
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
Итого за обед:		664,5	16,65	13,45	65,93	428,5 (31,74%)	-
	Вермишель в молоке	150	2,6	2,77	9,3	71,25	0012
	Чай с сахаром	180	-	-	8,2	31	0025
	Кондитерские изделия(печенье)	50	2,25	12,5	33,5	260	0068
Итого за полдник:		380	4,85	15,27	51,0	362,25 (26,83%)	-
Итого за 10 день:		1599	42,2	48,42	184,83	1382,75 (102,42%)	-
Среднее значение за период:		159,4	4,168	4,505	18,483	138,275 (100,44 %)	-

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849529

Владелец ХМЕЛЕВА ЛАРИСА МИХАЙЛОВНА

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026