

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
 «Детский сад № 2 «Солнышко»  
 (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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> <b>День 1</b>							
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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>489,5</b>	<b>20,0</b>	<b>20,1</b>	<b>70,44</b>	<b>485,4 (35,96%)</b>	<b>-</b>
второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5 (5,22%)</b>	<b>-</b>
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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>602,5</b>	<b>16,35</b>	<b>13,45</b>	<b>62,63</b>	<b>449,5 (33,3%)</b>	<b>-</b>
	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

поздник	овощей с растительным маслом						
<b>Итого за поздник:</b>	<b>380</b>	<b>5,32</b>	<b>11,1</b>	<b>78,77</b>	<b>408,4 (30,25%)</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1622</b>	<b>42,27</b>	<b>45,25</b>	<b>226,54</b>	<b>1413,8 (104,73 %)</b>		
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,6	2,4	43,7	248	7/4
	Кофеинный 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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>439,5</b>	<b>10,3</b>	<b>12,3</b>	<b>71,4</b>	<b>480,0 (35,56 %)</b>	<b>-</b>	
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16,8</b>	<b>67,5 (5,0%)</b>	<b>-</b>	
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	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>649,5</b>	<b>18,25</b>	<b>18,75</b>	<b>71,48</b>	<b>492,5 (36,48%)</b>	<b>-</b>
поздник	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
<b>Итого за поздник:</b>	<b>310</b>	<b>13,4</b>	<b>15,9</b>	<b>58,4</b>	<b>415,0 (30,74%)</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>	<b>1549</b>	<b>41,95</b>	<b>46,95</b>	<b>218,08</b>	<b>1445,0 (107,78%)</b>	<b>-</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша пшённая молочная	200	3,5	4,0	32,5	206	11/4
	Кофеинный 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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>419,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,98</b>	<b>53,9</b>	<b>377,2 (27,94%)</b>	<b>-</b>	
второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5 (5,22%)</b>	<b>-</b>	
обед	Бульон куриный с гренками	200/10	1,7	0,7	6,1	36	0013
	Овощи тушеные 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	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>657,5</b>	<b>18,95</b>	<b>13,95</b>	<b>57,03</b>	<b>362,2 (26,83%)</b>	<b>-</b>	
	Суфле из отварной куры	50	8,9	10,4	2,3	151	0038
поздник	Чай с сахаром	180	-	-	8,2	31	0025
	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,4	2,4	33,8	170,5	0068
<b>Итого за поздник:</b>	<b>280</b>	<b>11,30</b>	<b>12,8</b>	<b>44,3</b>	<b>352,5 (26,11%)</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>	<b>1507</b>	<b>41,05</b>	<b>38,33</b>	<b>169,93</b>	<b>1162,4 (86,10%)</b>	<b>-</b>	
<b>День 4</b>							
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>409,5</b>	<b>16,1</b>	<b>26,4</b>	<b>40,6</b>	<b>552 (40,89 %)</b>	<b>-</b>
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16,8</b>	<b>67,5 (5 %)</b>	<b>-</b>
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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>642,5</b>	<b>16,15</b>	<b>9,55</b>	<b>83,11</b>	<b>487,5 (36,11 %)</b>	<b>-</b>
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>17,2</b>	<b>15,1</b>	<b>42,7</b>	<b>392,5 (29,07 %)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1552</b>	<b>49,45</b>	<b>51,05</b>	<b>183,21</b>	<b>1499,5 (111,07 %)</b>	<b>-</b>
<b>День 5</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>449,5</b>	<b>14,1</b>	<b>16,0</b>	<b>60,04</b>	<b>464,4(34,4 %)</b>	<b>-</b>
второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5 (5,22 %)</b>	<b>-</b>
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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>655</b>	<b>20,25</b>	<b>18,25</b>	<b>89,23</b>	<b>618,5 (45,82 %)</b>	<b>-</b>
полдник	Пирожок печёный с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215	17/12
	Йогурт	180	2,04	5,4	21,06	153	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>6,14</b>	<b>8,9</b>	<b>64,76</b>	<b>368 (27,26 %)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1504,5</b>	<b>41,09</b>	<b>43,75</b>	<b>228,73</b>	<b>1521,4 (112,7 %)</b>	<b>-</b>
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
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	

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>469,5</b>	<b>15,1</b>	<b>15,64</b>	<b>53,46</b>	<b>442,6 (32,79 %)</b>	<b>-</b>
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16,8</b>	<b>67,5 (5 %)</b>	<b>-</b>
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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>657,5</b>	<b>19,25</b>	<b>15,95</b>	<b>88,98</b>	<b>524,8 (38,87 %)</b>	<b>-</b>
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320</b>	<b>5,90</b>	<b>11,4</b>	<b>48,37</b>	<b>229,7 (17,01 %)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1597</b>	<b>40,25</b>	<b>42,99</b>	<b>207,61</b>	<b>1264,6 (93,67 %)</b>	<b>-</b>
<b>День 7</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>439,5</b>	<b>10,3</b>	<b>13,6</b>	<b>50,2</b>	<b>348 (25,78 %)</b>	<b>-</b>
второй завтрак	Фрукты(Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5 (5,22 %)</b>	<b>-</b>
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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>652,5</b>	<b>18,05</b>	<b>15,85</b>	<b>62,33</b>	<b>488,5 (36,19 %)</b>	<b>-</b>
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320</b>	<b>11,05</b>	<b>12,90</b>	<b>18,77</b>	<b>224,9 (16,66 %)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1562</b>	<b>40,0</b>	<b>42,95</b>	<b>146,0</b>	<b>1131,9 (83,85 %)</b>	<b>-</b>
<b>День 8</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>449,5</b>	<b>10,5</b>	<b>15,3</b>	<b>52,74</b>	<b>412,4 (30,55 %)</b>	<b>-</b>
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16,8</b>	<b>67,5 (5,0 %)</b>	<b>-</b>

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	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>617,5</b>	<b>15,65</b>	<b>16,25</b>	<b>65,13</b>	<b>465,5 (34,48%)</b>	-
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>17,2</b>	<b>15,1</b>	<b>42,7</b>	<b>392,5 (29,07%)</b>	-
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1567</b>	<b>43,35</b>	<b>46,65</b>	<b>177,37</b>	<b>1337,90 (99,10%)</b>	-
<b>День 9</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>409,5</b>	<b>11,3</b>	<b>12,74</b>	<b>58,46</b>	<b>448,6 (33,23%)</b>	-
Второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0043
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5 (5,22%)</b>	-
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 соусе	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>14,45</b>	<b>15,35</b>	<b>84,8</b>	<b>460,7 (34,13%)</b>	-
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	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>305</b>	<b>12,44</b>	<b>16,0</b>	<b>59,86</b>	<b>420,0 (31,11%)</b>	-
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1534,5</b>	<b>35,79</b>	<b>44,69</b>	<b>217,18</b>	<b>1399,8 (103,69%)</b>	-
<b>День 10</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>404,5</b>	<b>20,7</b>	<b>19,7</b>	<b>51,1</b>	<b>524,5 (38,85%)</b>	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16,8</b>	<b>67,5 (5,0%)</b>	-
	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>664,5</b>	<b>16,65</b>	<b>13,45</b>	<b>65,93</b>	<b>428,5 (31,74%)</b>	-
	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>4,85</b>	<b>15,27</b>	<b>51,0</b>	<b>362,25 (26,83%)</b>	-
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1599</b>	<b>42,2</b>	<b>48,42</b>	<b>184,83</b>	<b>1382,75 (102,42%)</b>	-
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1559,4</b>	<b>41,68</b>	<b>45,05</b>	<b>195,94</b>	<b>1355,91 (100,44 %)</b>	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849529

Владелец ХМЕЛЕВА ЛАРИСА МИХАЙЛОВНА

Действителен С 08.09.2025 по 08.09.2026