

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ Детский сад "Колосок" с. Ивановка

УТВЕРЖДАЮ

шеф-повар

(должность)

Кожвеникова Н.Г.

Емельянович Н.Н.

28.02.2025 г.

28.02.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд весна- лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамин С	Аскорбиновая кислота	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 1 (понедельник)									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6.83	13.06	21.07	2.100		230.12	120
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1.57	3.65	10.36	0.00		80.7	1
	Какао с молоком	200	4.00	5.86	24.36	2.260		96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12.40	22.57	55.79	4.360		406.82	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.00		70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	0.00		70	
ОБЕД	Салат картофельный	50	0.96	2.68	7.55	58.30		58.6	35
	Суп картофельный с клецками	180/6	8.86	7.49	24.19	16.524		199.93	108
	Птица или кролик отварные	70	11.88	12.28	1.86	1.6590		165.51	288
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2.86	4.35	20.02	0.0000		156	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	11.84		0.050	45.13	349
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.0000		65.46	Н
Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.0000		55.18	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	27.73	24.75	63.34	76.4830	0.05	707.16	
ПОЛДНИК	Печенье	55	1.10	5.50	57.70	0.0000		269.5	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.00	0.00	3.64	0.0000		14.84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1.10	5.50	61.34			284.34	
УЖИН	Омлет натуральный	170	17.27	24.12	2.89	0.5950		162.81	211
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	7.99	0.0540		31.32	376
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.0000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.0000		55.18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		402	20.93	24.66	12.05	0.6490		450.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1819	62.57	77.56	205.62	81.4920	0.05	1918.72	
День 2 (вторник)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	190	7.07	7.77	28.56	1.650		212.63	174
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0.41	0.30	13.72	0.00		60.04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3.94	4.30	15.07	1.512		96.01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11.42	12.37	57.35	3.162		368.68	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	10.000		47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	10.000		47	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	1.43	4.12	5.51	6.025		64.71	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180/6	7.33	6.44	11.65	27.9360		131.4	88
	Тефтели 2-й вариант	70	8.01	10.05	9.44	1.869		160.72	279
	Картофель и овощи тушеные	130	3.45	2.03	37.80	27.573		106.25	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0.31	0.31	16.65	7.830		70.92	342
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н

	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	24.08	23.49	82.22	71.233		654.64	
ПОЛДНИК	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	70	2.10	3.87	19.47	0.3920		161	186
	Йогурт 1,5% жирности	180	7.38	2.70	10.62	1.080		102.6	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9.48	6.57	30.09	1.472		263.6	
УЖИН	Рис припущенный	150	2.70	3.60	27.84	0.000		184.59	305
	Овощи, припущенные с маслом	60	0.95	1.39	6.23	4.656		53.86	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	389
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		362	7.61	5.61	48.34	4.656		429.09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1774	52.99	48.44	227.80	90.52		1763.01	
День 3 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	3.80	5.81	30.67	1.235		286.8	175
	Бутерброд с сыром	33	3.52	3.30	13.58	0.092		59.4	3
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	7.99	0.054		31.32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	7.43	9.11	52.24	1.381		377.52	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0.76	3.12	4.47	4.225		45.02	39
	Рассольник ленинградский	180	6.08	5.87	28.15	20.286		144.97	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	16.75	4.71	6.48	2.646		134.22	234
	Капуста тушеная	130	2.65	1.76	8.49	59.293		61.91	139
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1.73	0.11	27.76	1.332		118.19	348
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	31.52	16.11	76.52	87.782		624.95	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0.60	1.34	52.64	2.250		180	406
	Молоко кипяченое	190	5.51	4.75	9.12	2.470		101.65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6.11	6.09	61.76	4.720		281.65	
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20.16	19.80	17.37	0.741		286.06	223
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.00	0.00	3.64	0.000	0.05	14.84	359
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		442	23.71	20.34	22.18	0.741		421.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1857	69.18	51.73	225.80	94.624	0.050	1775.66	
День 4 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	195	3.90	3.90	65.38	1.931		234.33	173
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1.57	3.65	10.36	0.000		80.7	1
	Чай с молоком	180	2.83	2.88	11.47	1.278		83.36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8.30	10.43	87.21	3.209		398.39	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1.50	0.50	21.00	10.000		96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	10.000		96	

ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.82	2.06	3.64	3.430		36.45	53
	Борщ с капустой и картофелем	180/6	1.80	3.60	38.59	34.146		243	82
	Гуляш из отварной говядины	70	8.41	8.81	2.23	1.267		122.05	246
	Каша рассыпчатая перловая	130	2.60	1.38	37.30	0.000		123.3	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.00	0.00	3.64	0.000	0.05	14.84	359
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	17.18	16.39	86.57	38.843	0.05	660.28	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная (масса 100 г)	60	4.63	6.34	34.05	0.252		213.81	425
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5.51	4.75	7.98	0.570		83.6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10.14	11.09	42.03	0.822		297.41	
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)	180	6.43	15.07	18.92	2.466		274.23	121
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	7.99	0.054		31.32	376
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		412	10.09	15.61	28.08	2.520		426.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1844	47.21	54.02	264.89	55.394	0.05	1878.27	
День 5 (пятница)									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9.69	16.59	6.66	0.391		162.81	210
	Бутерброд с сыром	33	3.52	3.30	13.58	0.092		59.4	3
	Какао с молоком	200	4.00	5.86	24.36	2.260		96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17.21	25.75	44.60	2.743		318.21	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.41	2.52	0.92	28.000		28	21
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	180/6	5.40	7.20	21.60	13.536		98.44	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10.83	4.42	11.14	3.766		91.06	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	130	2.60	2.47	32.07	22.490		96.38	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0.31	0.31	16.65	7.830		70.92	342
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1.25	2.50	17.50	0.125		62.5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	24.49	20.31	108.63	75.747		533.72	
ПОЛДНИК	Вафли	40	0.88	1.12	44.44	0.240		152.84	10.10.1.1
	Чай с лимоном	200	0.46	0.00	9.14	2.720		80	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	1.34	1.12	53.58	2.960		232.84	
УЖИН	Макароны отварные с овощами	130	1.30	2.39	45.50	1.560		234	205
	Салат из свежих огурцов	70	0.45	1.20	1.41	27.000		27	359
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.00	0.00	3.64	0.000		14.84	359
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		382	4.85	2.93	50.31	28.560		369.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1784	48.30	50.19	270.22	110.010		1524.25	
День 6 (понедельник)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница	195	1.95	3.90	67.47	1.911		253.21	173

	Бутерброд с маслом сливочным	25	1.57	3.65	10.36	0.000		80.7	1
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	7.99	0.054		31.32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	3.63	7.55	85.82	1.965		365.23	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	50	0.85	0.69	8.26	0.950		42.65	63
	Суп из овощей	200	14.62	13.66	24.66	71.840		240.96	99
	Плов из птицы	150	11.80	13.29	18.02	6.585		193.79	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	11.84	1.332		45.13	349
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	30.87	28.18	63.95	80.707		643.17	
ПОЛДНИК	Печенье	55	1.10	5.50	57.70	0.000		269.5	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.00	0.00	3.64	0.000	0.05	14.84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1.10	5.50	61.34	0.000	0.05	284.34	
УЖИН	Суп молочный с крупой гречневой	180	3.69	7.40	45.81	2.470		234.85	121
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	7.99	0.054		31.32	376
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		412	7.55	8.25	63.63	2.524		426.41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1799	43.56	49.56	287.84	85.196	0.050	1789.15	
День 7 (вторник)									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9.69	16.59	6.66	0.391		162.81	210
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0.41	0.30	13.72	0.000		60.04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3.94	4.30	15.07	1.512		96.01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	24.51	24.40	46.16	1.903		442.11	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	10.000		47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	10.000		47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0.70	3.01	4.13	3.325		46.4	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10.30	9.25	20.12	19.944		180.07	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	7.94	8.39	5.30	0.819		126.85	268
	Рагу из овощей	130	2.61	5.06	27.11	25.545		169	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0.31	0.31	16.65	7.830		70.92	342
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	25.41	26.56	74.48	57.463		713.88	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0.60	1.34	52.64	2.250		180	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	190	1.90	4.75	7.98	0.000		134.9	386

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2.50	6.09	60.62	2.250		314.9	
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20.16	19.80	17.37	0.741		286.06	223
	Чай с молоком	180	2.83	2.88	11.47	1.278		83.36	378
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		452	27.00	23.08	44.62	2.019		533.07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1864	79.82	80.53	235.68	73.635		2050.96	
День 8 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	200	2.66	5.34	46.66	1.960		160	173
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1.57	3.65	10.36	0.000		80.7	1
	Чай с молоком	180	2.83	2.88	11.47	1.278		83.36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7.06	11.87	68.49	3.238		324.06	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	1.43	4.12	5.51	6.025		64.71	23
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3.26	2.29	16.22	6.588		62.73	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10.83	4.42	11.14	3.766		91.06	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.73	5.02	26.39	0.000		156.62	203
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1.73	0.11	27.76	1.332		118.19	348
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1.25	2.50	17.50	0.000		62.5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	23.79	16.22	102.72	17.711		576.08	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	60	1.20	1.70	30.68	0.198		138.01	410
	Молоко кипяченое	190	5.51	4.75	9.12	2.470		101.65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6.71	6.45	39.80	2.668		239.66	
УЖИН	Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	130	1.30	11.78	39.18	17.953		260	147
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.00	0.00	3.64	0.000	0.05	14.84	359
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		382	4.85	12.32	43.99	17.953	0.05	395.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1796	42.82	46.94	268.10	41.570	0.050	1605.28	
День 9 (четверг)									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9.69	16.59	6.66	0.391		162.81	210
	Бутерброд с сыром	33	3.52	3.30	13.58	0.092		59.4	3
	Какао с молоком	200	4.00	5.86	24.36	2.260		96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17.21	25.75	44.60	2.743		318.21	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1.50	0.50	21.00	10.000		96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	10.000		96	

ОБЕД	Салат из свежих помидор	50	0.54	3.05	1.72	36.400		36.4	56
	Борщ с фасолью и картофелем	180/6	3.60	5.40	37.15	29.826		270	84
	Жаркое по-домашнему	150	6.93	8.91	29.67	18.000		229.7	259
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.00	0.00	3.64	0.000	0.05	14.84	359
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	14.64	19.84	75.21	84.226		697.73	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя (масса 100 г)	60	6.10	6.26	40.72	0.318		246.7	424
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5.51	4.75	7.98	0.570		83.6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11.61	11.01	48.70	0.888		330.3	
УЖИН	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	150	26.66	21.53	15.39	0.795		361.89	219
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	7.99	0.054		31.32	376
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		382	30.32	22.07	24.55	0.849		513.85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1767	75.28	79.17	214.06	98.706		1956.09	
День 10 (пятница)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	195	1.95	2.34	66.98	1.267		181.74	174
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0.41	0.30	13.72	0.000		60.04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3.94	4.30	15.07	1.512		96.01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6.30	6.94	95.77	2.779		337.79	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000	0.05	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	0.000	0.05	70	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0.88	3.09	4.62	6.520		49.75	42
	Суп "Шахтерский"	180	5.40	5.22	22.64	12.834		188.23	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	7.66	4.03	6.17	2.380		91.2	235
	Капуста тушеная	130	2.65	1.76	8.49	59.293		61.91	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0.31	0.31	16.65	7.830		70.92	342
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	20.45	14.95	59.74	88.857		582.65	
ПОЛДНИК	Вафли	40	0.88	1.12	44.44	0.240		152.84	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	190	5.51	4.75	9.12	2.470		101.65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6.39	5.87	53.56	2.710		254.49	
УЖИН	Макароны отварные	130	5.38	5.50	25.43	0.039		172.85	204
	Чай с лимоном	200	0.46	0.00	9.14	2.720		80	377
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	0.000		65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	0.000		55.18	Н

ИТОГО ЗА УЖИН	382	9.39	6.04	35.74	2.759		373.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1779	42.94	33.88	257.91	97.105		1618.42	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	18083	564.67	572.02	2457.92	747.412	0.200	17879.81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1808.3	56.47	57.20	245.79			1787.981	