



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МДОУ
«Детский сад
комбинированного вида №158»
И.А. Шарикова
Приказ № 93/ОД от 18.08.2025г.

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

1 день

приём пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
<i>каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром</i>	180	4,17	3,77	25,27	152	70
<i>бутерброд с маслом и сыром</i>	40/8/12	2,92	7,56	23,54	199	246
<i>чай с сахаром</i>	200	0,11	0,03	9,47	23	159
Всего:	374					
Завтрак №2						
<i>сок</i>	100	25	0	6,85	45	174
Всего:	45					
Обед						
<i>суп с клёцками на курином бульоне</i>	200	5,03	6,19	26,44	253	174
<i>овощное рагу с птицей</i>	180	19,21	18,82	30,71	383	146
<i>компот из сухофруктов</i>	200	0,03	0	16,91	47	203
<i>хлеб ржаной</i>	50	3,14	0,56	15,51	80	243
<i>хлеб пшеничный</i>	20	1,54	0,6	10	55	241
Всего:	818					
Полдник						
<i>кисломолочный продукт</i>	180	5,11	8,33	7,59	139	161
<i>кондитерское изделие</i>	30	0,9	0,74	21,87	120	237
Всего:	259					
Ужин						
<i>запеканка из творога с яблоками</i>	180	23,56	13,56	20,43	262	103
<i>какао с молоком</i>	200	2,22	2,41	22,28	102	178
<i>хлеб пшеничный</i>	20	3,07	2,73	20,33	52	242
Всего:	416					
Итого:	1912					

возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

2 день

приём пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
<i>каша геркулесовая молочная жидкая</i>	180	4,72	5,56	9,29	133	46
<i>бутерброд с маслом</i>	40/8	1,24	3,05	23,55	156	245
<i>кофейный напиток с молоком</i>	200	2,26	2,53	22,19	115	180
Всего:		404				
Завтрак №2						
<i>кисломолочный продукт</i>	180	5,11	8,33	7,59	139	161
Всего:		139				
Обед						
<i>свекольник со сметаной</i>	200	4,66	4,96	23,8	191	41
<i>бефстроганов из печени</i>	70	6,52	4,45	24,34	245	121
<i>макаронь отварные</i>	120	2,36	2,7	15,25	92	66
<i>компот из сухофруктов</i>	200	0,03	0	16,91	47	203
<i>хлеб ржаной</i>	50	3,14	0,56	15,51	80	243
<i>хлеб пшеничный</i>	20	1,54	0,6	10	55	241
Всего:		710				
Полдник						
<i>фрукты</i>	250	0,95	0,94	22,3	130	97
Всего:		130				
Ужин						
<i>икра кабачковая</i>	40	0,72	3,35	2,8	36	5
<i>котлета рыбная</i>	70	9,42	5,66	3,48	140	108
<i>каша пшеничная (для гарнира)</i>	120	2,62	3,17	14,56	103	82
<i>чай с сахаром</i>	200	0,11	0,03	9,47	23	159
<i>хлеб пшеничный</i>	20	3,07	2,73	20,33	52	242
Всего:		354				
Итого:		1737				

возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

3 день

приём пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
<i>запеканка из творога с повидлом</i>	180	23,87	17,86	18,42	289	98
<i>кофейный напиток с молоком</i>	200	2,26	2,53	22,19	115	180
<i>бутерброд с маслом</i>	40/8	1,24	3,05	23,55	156	245
Всего:		560				
Завтрак №2						
<i>сок</i>	100	25	0	6,85	45	174
Всего:		45				
Обед						
<i>суп с зелёным горошком на м/к бульоне</i>	200	2,44	2,99	16,63	197	43
<i>капуста тушеная с мясом говядины</i>	180	15,46	13,67	25,63	292	75
<i>компот из сухофруктов</i>	200	0,03	0	16,91	47	203
<i>хлеб ржаной</i>	50	3,14	0,56	15,51	80	243
<i>хлеб пшеничный</i>	20	1,54	0,6	10	55	241
Всего:		671				
Полдник						
<i>молоко кипяченое</i>	180	1,94	2,52	17,46	91	3
<i>пирожок с картофелем</i>	70	2,6	3,26	51,88	243	204
Всего:		334				
Ужин						
<i>каша Дружба молочная</i>	180	5,61	6,99	23,15	172	57
<i>чай с сахаром</i>	200	0,11	0,03	9,47	23	159
<i>хлеб пшеничный</i>	20	3,07	2,73	20,33	52	242
Всего:		247				
Итого:		1857				

возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

4 день

приём пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
<i>каша манная молочная</i>	180	5,54	5,86	22,7	184	45
<i>бутерброд с маслом</i>	40/8	1,24	3,05	23,55	156	245
<i>какао с молоком</i>	200	2,22	2,41	22,28	102	178
Всего:	442					
Завтрак №2						
<i>фрукты</i>	250	0,84	0,83	19,63	130	97
Всего:	130					
Обед						
<i>щи с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной</i>	200	4,06	8,12	18,46	183	28
<i>тефтели крупяные с мясом</i>	180	23,92	22,72	21,69	363	140
<i>компот из сухофруктов</i>	200	0,03	0	16,91	47	203
<i>хлеб ржаной</i>	50	3,14	0,56	15,51	80	243
<i>хлеб пшеничный</i>	20	1,54	0,6	10	55	241
Всего:	728					
Полдник						
<i>кисель</i>	200	1,0	0,2	30	88	154
<i>кондитерское изделие</i>	30	2,12	3,11	6,45	162	237
Всего:	250					
Ужин						
<i>суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	5,2	5,9	22,46	170	63
<i>чай с сахаром</i>	200	0,11	0,03	9,47	23	159
<i>хлеб пшеничный</i>	20	3,07	2,73	20,33	52	242
Всего:	245					
Итого:	1795					

возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

5 день

приём пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
каша молочная рисовая	180	4,57	6,17	18,9	133	60
бутерброд с маслом	40/8	1,24	3,05	23,55	156	245
кофейный напиток с молоком	200	2,26	2,53	22,19	115	180
Всего:		404				
Завтрак №2						
кисломолочный продукт	180	5,11	8,33	7,59	97	161
Всего:		97				
Обед						
рассольник на м\к бульоне со сметаной	200	4,65	6,5	27,2	220	29
запеканка капустная с мясом говядины	180	24,25	21,07	31,7	413	76
компот из сухофруктов	200	0,03	0	16,91	47	203
хлеб ржаной	50	3,14	0,56	15,51	80	243
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	55	241
Всего:		815				
Полдник						
сок	200	50	0	13,7	90	174
кондитерское изделие	30	0,9	0,74	21,87	120	237
Всего:		210				
Ужин						
свекла отварная	40	0,46	0,04	2,66	19	44
рыба под омлетом	180	20,56	13,62	13,84	268	113
чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,47	23	159
хлеб пшеничный	20	3,07	2,73	20,33	52	242
Всего:		362				
Итого:		1888				

возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

6 день

приём пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
<i>макароны отварные с маслом и сахаром</i>	180	3,1	2,16	24,1	142	67
<i>бутерброд с маслом с сыром</i>	40/8/12	2,14	5,54	17,26	146	246
<i>какао с молоком сгущенным</i>	200	2,51	2,66	17,23	102	179
Всего:		411				
Завтрак №2						
<i>фрукты</i>	250	0,95	0,94	22,3	130	97
Всего:		130				
Обед						
<i>суп картофельный с гречкой на кур. бульоне</i>	200	1,9	4,98	13,86	155	33
<i>суфле из мяса птицы</i>	180	31,74	40,59	31,77	346	141
<i>компот из сухофруктов</i>	200	0,03	0	16,91	47	203
<i>хлеб ржаной</i>	50	3,14	0,56	15,51	80	243
<i>хлеб пшеничный</i>	20	1,54	0,6	10	55	241
Всего:		683				
Полдник						
<i>кисломолочный продукт</i>	180	5,11	8,33	7,59	97	161
Всего:		97				
Ужин						
<i>запеканка из творога с печеньем</i>	160	26,71	18,8	28,33	384	90
<i>чай с сахаром</i>	200	0,11	0,03	9,47	23	159
<i>хлеб пшеничный</i>	20	3,07	2,73	20,33	52	242
Всего:		459				
Итого:		1780				

возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

7 день

приём пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
<i>каша геркулесовая молочная</i>	180	4,72	5,56	9,29	133	46
<i>бутерброд с маслом</i>	40/8	1,24	3,05	23,55	156	245
<i>кофейный напиток с молоком</i>	200	2,26	2,53	22,19	115	180
Всего:		405				
Завтрак №2						
<i>сок</i>	100	25	0	6,85	45	174
Всего:		45				
Обед						
<i>борщ с капустой и картошкой со сметаной на м/к бульоне</i>	200	4,66	4,96	23,8	204	40
<i>жаркое по-домашнему</i>	180	13,52	13,64	22,76	383	128
<i>сельдь</i>	40	7,08	7,8	0	58	
<i>компот из сухофруктов</i>	200	0,03	0	16,91	47	203
<i>хлеб ржаной</i>	50	3,14	0,56	15,51	80	243
<i>хлеб пшеничный</i>	20	1,54	0,6	10	55	241
Всего:		827				
Полдник						
<i>кисломолочный продукт</i>	180	5,11	8,33	7,59	97	161
Всего:						
Ужин						
<i>суфле из печени</i>	70	10,67	4,23	6,15	267	142
<i>каша пшеничная для гарнира</i>	120	2,62	3,17	14,56	103	82
<i>чай сладкий с лимоном</i>	200	0,16	0,04	5,61	24	160
<i>хлеб пшеничный</i>	20	3,07	2,73	20,33	52	242
Всего:		446				
Итого:		1820				

возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

8 день

приём пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
<i>омлет с сыром</i>	180	3,95	9,61	15,92	240	92
<i>бутерброд с маслом</i>	40/8	1,24	3,05	23,55	156	245
<i>какао с молоком</i>	200	2,22	2,41	22,28	102	178
Всего:		434				
Завтрак №2						
<i>сок</i>	100	25	0	6,85	45	174
Всего:		45				
Обед						
<i>суп полевой на м/к бульоне</i>	200	4,36	4,89	23,52	156	35
<i>плов из говядины</i>	180	15,1	12,89	22,45	266	130
<i>огурец соленый</i>	15	0,045	0,015	0,36	3	4
<i>компот из сухофруктов</i>	200	0,03	0	16,91	47	203
<i>хлеб ржаной</i>	50	3,14	0,56	15,51	80	243
<i>хлеб пшеничный</i>	20	1,54	0,6	10	55	241
Всего:		737				
Полдник						
<i>кисель</i>	200	1,0	0,2	30	88	154
<i>ватрушка с творогом/булочка домашняя</i>	70	2,98	3,73	59,3	328/277	233
Всего:		259				
Ужин						
<i>суп молочный с гречкой</i>	200	5,08	6,85	21,04	131	60
<i>чай с сахаром</i>	200	0,11	0,03	9,47	23	159
<i>хлеб пшеничный</i>	20	3,07	2,73	20,33	52	242
Всего:		206				
Итого:		1723				

возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

9 день

приём пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
<i>каша пшеничная молочная</i>	180	5,05	6	19,4	178	50
<i>бутерброд с маслом</i>	40/8	1,24	3,05	23,55	156	245
<i>кофейный напиток с молоком</i>	200	2,26	2,53	22,19	115	180
Всего:		449				
Завтрак №2						
<i>кисломолочный продукт</i>	180	5,11	8,33	7,59	97	161
Всего:		97				
Обед						
<i>суп гороховый с картофелем на м/к бульоне</i>	200	6,68	4,6	16,28	157	34
<i>запеканка макаронная с мясом</i>	180	16,22	15,88	25,67	365	68
<i>компот из сухофруктов</i>	200	0,03	0	16,91	47	203
<i>хлеб ржаной</i>	50	3,14	0,56	15,51	80	243
<i>хлеб пшеничный (гренки)</i>	20	1,54	0,6	10	55	241
Всего:		704				
Полдник						
<i>сок</i>	200	50	0	13,7	45	174
<i>кондитерское изделие</i>	30	2,12	3,11	6,45	162	237
Всего:		252				
Ужин						
<i>запеканка капустная с рыбой</i>	180	21,06	11,52	5,04	179	143
<i>чай сладкий с лимоном</i>	200	0,16	0,04	5,61	24	160
<i>хлеб пшеничный</i>	20	3,07	2,73	20,33	52	242
Всего:		255				
Итого:		1757				

возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

10 день

приём пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
<i>каша манная молочная</i>	180	5,54	5,86	22,7	184	45
<i>бутерброд с маслом</i>	40/8	1,24	3,05	23,55	156	245
<i>какао с молоком</i>	200	2,22	2,41	22,28	102	178
Всего:		498				
Завтрак №2						
<i>сок</i>	100	25	0	6,85	45	174
Всего:		45				
Обед						
<i>свекольник на м/к бульоне со сметаной</i>	200	4,26	6,71	20,27	188	27
<i>ленивые голубцы</i>	180	24	22,7	21,7	399	139
<i>компот из сухофруктов</i>	200	0,03	0	16,91	47	203
<i>хлеб ржаной</i>	50	3,14	0,56	15,51	80	243
<i>хлеб пшеничный</i>	20	1,54	0,6	10	55	241
Всего:		636				
Полдник						
<i>кисломолочный продукт</i>	180	5,11	8,33	7,59	139	161
<i>кондитерское изделие</i>	30	0,9	0,74	21,87	120	237
Всего:		416/365				
Ужин						
<i>картофель запеченный</i>	180	3,6	0,2	38,9	166	73
<i>чай с сахаром</i>	200	0,11	0,03	9,47	23	159
<i>хлеб пшеничный</i>	20	3,07	2,73	20,33	52	242
Всего:		241				
Итого:		1836/1785				
Итого за 10 дней:		18105/18054				