

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский
 общеразвивающего вида «Солнышко» д. Ичетовкины
 Афанасьевского муниципального округа Кировской области

Утверждаю:

Приказом заведующего № _____

от « _____ » _____ 20__ г.

_____ Е.С.Ичетовкины

Меню приготавливаемых блюд

Период: 2024 - 2025 учебный год

Возрастная группа: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Неделя 1						
День 1 <u>понедельник</u>						
Завтрак	Каша "Дружба" (греча + пшено) молочная жидкая	160	6,36	6,18	28,25	195,5
	Какао с молоком	180	2,88	2,76	12,24	84,0
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,91	67,8
	Сыр	10	2,34	3,00	0,00	37,10
Итого за завтрак:		380	13,86	12,21	55,4	384,4
2-й завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	11,30	46,00
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	4,63	18,60
	Суп картофельный с горохом на м.б.	180	4,17	2,18	15,77	96,40
	Рагу овощное с мясом	200	15,91	20,28	17,10	312,10
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	19,72	78,30
	Хлеб ржаной	43	2,92	0,52	19,95	92,50
Итого за обед:		653	23,81	23,04	77,17	597,9
Полдник	Яйцо вареное	27,5	3,18	2,88	0,18	39,30
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,20	37,90
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,02	2,93	26,83	152,20
Итого за полдник:		317,5	7,3	5,81	35,21	229,4
Итого за 1-й день:		1450,5	45,37	41,46	179,08	1257,7
День 2 <u>вторник</u>						
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,25	6,08	7,72	191,1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,50	13,20	84,0
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,91	67,8

	Масло сливочное	8	0,05	5,80	0,07	52,88
Итого за завтрак:		378	11,08	14,65	35,9	395,78
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0
Обед	Салат из свежей капусты	50	1,14	2,56	4,70	45,90
	Уха с крупой рисовой	180	5,16	3,45	11,81	81,50
	Суфле рыбное	70	15,40	12,75	2,56	126,20
	Картофельное пюре	130	3,04	5,09	20,65	139,30
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	19,50	61,70
	Хлеб ржаной	43	2,92	0,52	19,95	92,50
Итого за обед:		653	27,8	24,51	79,17	547,1
Полдник	Пудинг творожный	120	15,74	11,39	16,21	234,40
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	23,40	88,90
Итого за полдник:		300	15,74	11,39	39,61	323,3
Итого за 2-й день:		1431	55,12	50,65	164,78	1313,18
День 3 среда						
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160	3,89	5,84	22,58	159,3
	Чай с молоком	180	1,17	1,22	12,10	61,8
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,91	67,8
	Сыр	10	2,34	3,00	0,00	37,10
Итого за завтрак:		380	9,68	10,33	49,59	326
2-й завтрак	Банан	79,36	1,50	0,08	21,80	95,00
Обед	Салат "Здоровье"	50	0,72	2,85	3,92	42,30
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	180	1,58	3,46	8,03	69,30
	Суфле куриное	70	19,24	19,14	2,06	256,90
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	4,76	31,71	190,70
	Компот "ассорти"	180	0,06	0,06	10,72	42,10
	Хлеб ржаной	43	2,92	0,52	19,95	92,50
Итого за обед:		653	29,283	30,79	76,39	693,8
Полдник	Слойка сладкая	70	5,57	11,49	43,27	299,50
	Молоко кипячёное	180	4,92	5,52	7,68	98,40
Итого за полдник:		250	10,49	17,01	50,95	397,9
Итого за 3-й день:		1362,36	50,953	58,21	198,73	1512,7
День 4 четверг						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,85	3,76	15,66	112,0
	Какао с молоком	180	4,40	2,70	13,40	88,1
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,91	67,8
	Масло сливочное	8	0,05	5,80	0,07	52,88
Итого за завтрак:		398	10,58	12,53	44,04	320,78

2-й завтрак	Яблоко	87,7	0,40	0,40	11,30	46,00
Обед	Соалат "Пёстрый"	50	0,68	2,59	6,09	48,30
	Суп картофельный с зелёным горошком на к/м.б.	180	5,00	5,16	8,27	98,60
	Тефтели из говядины	70	10,69	14,40	20,49	222,70
	Каша гречневая рассыпчатая	130/3	7,28	4,68	29,99	194,13
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	23,40	88,90
	Хлеб ржаной	43	2,92	0,52	19,95	92,50
Итого за обед:		523	26,57	27,35	108,19	745,13
Полдник	Омлет натуральный	80	10,15	12,58	1,61	159,90
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90
	Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,70
Итого за полдник:		275	11,71	13,36	23,11	266,5
Итого за 4-й день:		1283,7	49,26	53,64	186,64	1378,41
День 5 <u>пятница</u>						
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	160	6,25	7,49	30,70	208,1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	2,48	14,36	87,8
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,91	67,8
	Сыр	10	2,34	3,00	0,00	37,10
Итого за завтрак:		380	13,45	13,24	59,97	400,8
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0
Обед	Салат витаминный	50	0,80	2,60	5,00	45,70
	Рассольные ленинградский на к/м.б. со сметаной	180	5,41	6,52	12,24	127,10
	Биточки рыбные	70	0,12	9,66	12,64	161,70
	Соус молочный	40	1,36	2,95	4,35	49,20
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	3,40	32,80	178,00
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	19,72	78,30
	Хлеб ржаной	43	2,92	0,52	19,95	92,50
Итого за обед:		693	14	25,66	106,7	732,5
Полдник	Баранка	40	0,44	0,00	29,20	132,00
	Йогурт	180	9,00	15,30	9,00	126,00
Итого за полдник:		220	9,44	15,3	38,2	258
Итого за 5-й день:		1393	37,39	54,3	214,97	1438,3
Среднее значение за 1 неделю:		1384	48	52	189	1380

Неделя 2						
День 6 <u>понедельник</u>						
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	160	5,80	6,57	26,57	189,8
	Какао с молоком	180	4,40	2,70	13,40	88,1
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,91	67,8
	Масло сливочное	8	0,10	5,80	0,07	52,88

Итого за завтрак:		378	12,58	15,34	54,95	398,58
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,40	0,10	10,10	47,0
Обед	Салат из свеклы с яблоками	50	0,56	2,59	5,30	45,10
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м.б.	180	2,02	2,50	15,57	92,40
	Голубцы ленивые	70	7,29	9,04	11,84	119,90
	Соус томатный	30	0,40	1,30	2,00	21,00
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	3,40	32,80	178,00
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	15,50	61,70
	Хлеб ржаной	43	2,92	0,52	19,96	92,50
Итого за обед:		683	16,53	19,49	102,97	610,6
Полдник	Сырники творожные со сгущёнкой	100	5,75	12,67	33,47	328,60
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	23,40	88,90
Итого за полдник:		280	5,75	12,67	56,87	417,5
Итого за 6-й день:		1441	35,26	47,6	224,89	1473,68
День 7 <u>вторник</u>						
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	160	7,06	6,73	29,95	210,3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	2,48	14,36	87,8
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,91	67,8
	Сыр	10	2,34	3,00	0,00	37,10
Итого за завтрак:		380	14,26	12,48	59,22	403
2-й завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	95,0
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	4,63	18,60
	Борщ на к/м. бульоне со сметаной	180	5,21	6,53	13,20	114,70
	Котлета рыбная	70	10,52	11,16	13,57	160,70
	Картофельное пюре	130	3,04	5,09	20,65	139,30
	Компот "ассорти"	180	0,07	0,07	10,72	42,10
	Хлеб ржаной	43	2,92	0,52	19,95	92,50
Итого за обед:		653	22,38	23,42	82,72	567,9
Полдник	Драчена	80	9,80	12,40	4,80	170,00
	Чай с молоком	180	1,17	1,22	12,00	61,80
	Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,70
Итого за полдник:		275	12,53	14,4	28,32	300,5
Итого за 7-й день:		1408	50,67	50,38	192,06	1366,4
День 8 <u>среда</u>						
Завтрак	Каша "дружба"(пшено + рис) молочная жидкая	160	4,87	6,21	24,83	175,7
	Чай с молоком	180	1,17	1,22	11,00	58,0
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,91	67,8
	Масло сливочное	8	0,05	6,67	0,00	59,80
Итого за завтрак:		378	8,37	14,37	50,74	361,3
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	47,00
Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой	50	1,39	2,69	6,45	55,50
	Суп картофельный с крупой перловой на к/м. бульоне	180	1,91	2,09	15,59	86,70
	Кура отварная	70	30,10	25,30	0,30	349,00

	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	4,67	31,71	190,70
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	23,40	88,90
	Хлеб ржаной	43	2,92	0,52	19,95	92,50
Итого за обед:		653	41,08	35,27	97,4	863,3
Полдник	Булочка сдобная	70	5,21	6,51	40,29	240,90
	Йогурт	180	9,00	15,30	9,00	126,00
Итого за полдник:		250	14,21	21,81	49,29	366,9
Итого за 8-й день:		1381	64,16	71,55	207,53	1638,5
День 9 четверг						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	160	4,76	5,85	24,78	170,9
	Какао с молоком	180	4,40	2,70	13,40	88,1
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,91	67,8
	Сыр	10	2,68	2,73	0,00	36,10
Итого за завтрак:		380	14,12	11,55	53,09	362,9
2-й завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	11,30	46,00
Обед	Салат из моркови с яблоками	50	0,46	2,57	4,91	42,60
	Суп картофельный с крупой пшеничной на мясном бульоне	180	2,19	2,13	11,11	90,10
	Суфле мясное с рисом	70	15,72	16,48	3,64	225,70
	Гороховое пюре	130	13,97	5,14	34,97	233,10
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,01	18,52	73,80
	Хлеб ржаной	43	2,92	0,52	19,95	92,50
Итого за обед:		653	35,55	26,85	93,1	757,8
Полдник	Суп-пюре овощной с сухариками	180	6,29	6,00	31,75	205,20
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,90
Итого за полдник:		360	6,29	6	41,73	243,1
Итого за 9-й день:		1493	56,36	44,8	199,22	1409,8
День 10 пятница						
Завтрак	Каша "дружба" (греча + геркулес) молочная жидкая	160	5,30	6,80	20,50	184,0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	2,48	14,36	87,8
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,91	67,8
	Масло сливочное	8	0,05	6,67	0,00	59,80
Итого за завтрак:		378	10,21	16,22	49,77	399,4
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0
Обед	Салат из свеклы с луком	50	0,87	4,05	5,78	60,50
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180	5,20	6,50	6,80	106,40
	Котлета мясная	70	11,92	13,24	15,11	218,20
	Картофельное пюре	130	3,04	5,09	20,65	139,30
	Компот "ассорти"	180	0,07	0,07	11,71	45,90
Хлеб ржаной	43	2,92	0,52	19,95	92,50	
Итого за обед:		653	24,02	29,47	80	662,8
Полдник	Пряник	40	2,80	2,80	28,12	147,20
	Молоко кипяченое	180	4,94	5,13	8,93	100,60
	Яблоко	100	0,40	0,40	11,30	46,00
Итого за полдник:		320	8,14	8,33	48,35	293,8

Итого за 10-й день:	1451	42,87	54,12	188,22	1403
Среднее значение за 2 неделю:	1435	50	54	202	1458

сад

Витамин С мг	№ рецепт уры
0,7	190
0,5	272
0,0	
0,16	
1,28	
10,00	
0,96	17
3,36	80
10,87	116
0,32	276
0,00	
15,51	
0,00	194
0,00	266
0,00	
0	
26,79	
0,4	188
0,7	270
0,0	

0,00	
1,11	
2,0	
10,82	5
3,54	68
0,25	83
9,01	137
1,44	277
0,00	
25,06	
12,89	219
0,00	284
12,89	
41,06	
0,7	186
0,3	267
0,0	
0,16	
1,06	
10,00	
3,36	29
5,80	62
0,30	132
0,00	203
1,44	277
0,00	
10,9	
0,00	258
1,04	264
1,04	
23	
0,5	75
0,5	272
0,0	
0,00	
0,99	

10,00	
1,86	28
3,35	60
2,74	100
0,00	164
0,00	284
0,00	
7,95	
0,11	209
0,00	266
0,00	
0,11	
19,05	
0,4	175
0,7	270
0,0	
0,16	
1,27	
2,0	
6,85	22
4,82	51
32,62	82
0,10	226
7,35	168
0,28	276
0,00	
52,02	
0,00	
0,50	
0,5	
55,79	
33	

0,48	187
0,52	272
0,0	
0,00	

1	
2,0	
1,62	26
4,75	56
0,03	117
0,80	223
7,35	168
1,60	277
0,00	
16,15	
0,62	216
0,00	284
0,62	
19,77	
0,38	174
0,69	270
0,0	
0,16	
1,23	
10,0	
0,96	17
5,74	53
32,62	80
10,40	137
1,60	277,00
0,00	
51,32	
0,09	213
0,26	267
0,00	
0,35	
62,9	
0,48	189
0,26	267
0,0	
0,00	
0,74	
2,00	
10,82	8
5,04	58,00
1,08	93

0,00	203
0,00	284
0,00	
16,94	
0,03	257
0,50	
0,53	
20,21	
0,4	183
0,5	272
0,0	
0,16	
1,12	
10,00	
1,05	20
5,04	58
0,08	106
0,00	160
0,32	276
0,00	
6,49	
12,18	55
0,00	
12,18	
29,79	
0,49	179
0,69	270
0,0	
0,00	
1,18	
2,0	
0,93	24
8,64	50
0,07	131
10,40	
1,60	277,00
0,00	
21,64	
0,00	
1,04	
10,00	
11,04	

35,86	
34	