



Утверждено
Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 5 «Радуга»

В.В.Должикова

Приказ № 118 от 01.09. 2022 года

МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет
12 часовой режим функционирования

1 неделя: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
День 1								
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4,8	3,8	16,6	131,5	1,1	43
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,0	87,6	0,6	261
	Бутерброд с маслом, сыром	40/10	2/2,3	1,2/3,0	20,6/0	104,8/36,4	0,2	3
2-й завтрак								
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	75,1	3,0	259
Обед								
	Огурец соленый	60	0,8	2,0	5,0	44,1	6,0	70
	Борщ на мясном бульоне, со сметаной	200	1,5	4,0	10,0	82,5	15,0	30
	Котлета рубленая из птицы	80	11,2	11,3	13,1	206,5	0	349/Б
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7	4,7	31,9	203	0	186
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	14,0	55,8	1,4	241
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	1
Полдник								
	Йогурт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,1	251
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	609
Ужин								
	Жаркое по-домашнему	200	18,8	20,1	20,7	282,3	8,2	153
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0,3	263
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	1
Итого за 1 день			62,5	57,1	237,0	1625,8	36,9	

1 неделя: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 2								
Завтрак	Каша жидкая (манная)	200/5	7,0	4,6	34,2	210,5	2,0	88
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10	41,7	2,0	200
	Булка с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	Фрукты	100	3	1	42	192	6,0	368
Обед	Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,2	33
	Суп картофельный	200	1,7	2,1	13,7	81,1	7,0	40
	Голубцы ленивые	160/30	12,4	14,0	13,5	245	8,7	151
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	14,0	55,8	5,6	868
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	1
Полдник	Ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,1	251
	Булочка	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	1
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	170	20,7	16,2	24,3	369,3	2,3	240
	Соус молочный	60	1,3	3,2	4,3	53,7	0	350
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0,3	263
Итого за 2 день			62,4	58,5	240,0	1818,3	37,2	

1 неделя: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 3								
Завтрак	Каша вязкая, пшеничная, молочная	200/5	7,3	4,6	39,2	235,1	2,0	91
	Какао с молоком	180	3,6	2,9	14,9	101,4	1,0	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	75,1	3,0	259
Обед	Помидоры соленые	60	0,7	0	1,4	8,1	6,0	70
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	2,1	4,2	15,0	107,2	12,4	30
	Котлеты из говядины	80/5	11,5	16,7	13,5	262,7	0,8	282
	Пюре из гороха	150	17,3	5,5	69,5	434,8	0	427
	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	21,9	86	7,6	240
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	1
	Полдник	Снежок	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,1
	Булка	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	1
Ужин	Салат из свеклы	60	0,9	3,6	6,9	54,6	2,2	33
	Суфле из рыбы	80/5	11,6	11,2	4,4	176,1	0,4	268
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10	41,7	2,0	200
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	1
Итого за 3 день			72,1	62,9	289,2	2083,6	38,5	

1 неделя: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 4									
Завтрак	Каша вязкая, ячневая, молочная	200/5	6,6	6,1	33,6	217,4	2,0	99	
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0,3	263	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	19	91,2	6,0	368	
Обед	Огурец соленый	60	0,8	2,0	5,0	44,1	6,0	70	
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	1,5	4	7,2	71,6	16,5	56	
	Печень по-строгоновски	70	18,0	13,8	4,3	213,0	8,5	33	
	Пюре картофельное	150	3,2	4,6	21,4	133,9	15,9	206	
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	14	55,8	0,4	241	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	1	
	Полдник	Йогурт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,1	251
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	1
Ужин	Сырники из творога запеченные	150	25,0	20,2	27,8	405,2	1,5	331	
	Соус молочный (сладкий)	60	1,1	2,3	6,7	52,3	0	350	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10	41,7	2,0	393	
Итого за 4 день			72,4	67,6	228,1	1840,8	60,2		

1 неделя: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 5								
Завтрак	Каша вязкая, молочная с хлопьями с овсяными Геркулес	200/5	7,6	6,1	33,6	21,4	2,0	93
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	2,6	255
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	Сок	180	0,9	0,2	17,7	75,1	3,0	259
Обед	Помидоры соленые	60	0,7	0	1,4	8,1	6,0	70
	Свекольник	180	4,2	6,5	13,7	145,0	9,9	34
	Гуляш	80	11,8	10,2	3,2	156,2	1,7	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	4,5	4	30,7	174	0	688
	Кисель	180	0,1	0	27,7	102,6	7,0	383
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	1
Полдник	Ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,1	251
	Булочка	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	1
Ужин	Омлет натуральный с зеленым горошком	20/50	7,2	12,2	5,2	165,0	5,5	215
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,7	94,2	1,1	868
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	1
Итого за 5 день			59,6	58,0	246,2	1569,0	40,0	

2 неделя: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 6								
Завтрак	Каша рисовая молочная, жидкая	200/5	5,3	5,4	18,4	145,1	2,0	283
	Какао с молоком	180	3,6	3	15,0	101,9	1,2	248
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	Сок	180	0,9	0,2	17,7	75,1	3,0	259
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	6,0	70
	Суп харчо	200	1,8	3,1	12,7	82,7	3,1	362
	Оладьи из печени	80	9,8	11,6	16,4	190,0	9,2	76
	Рагу из овощей	150	2,7	4,8	15,2	104,0	17,2	77
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	14,0	55,8	0,4	241
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	1
Полдник	Снежок	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,1	251
	Булка	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	1
Ужин	Лапшевник с творогом	200	15,6	14,7	42,1	373,0	0,2	212
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	2,0	393
Итого за 6 день			54,8	56,7	240,0	1632,0	45,0	

2 неделя: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 7								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250/2	6,1	5,1	24,4	179,0	1,0	44
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	2,0	393
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак								
	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	19,0	91,2	6,0	368
Обед								
	Помидоры соленые	60	0,7	0	1,4	8,1	6,0	70
	Щи из свежей капусты, с мясом, со сметаной	200/5/10	1,6	6,8	8,4	99,6	19,4	56
	Плов из птицы	180	21,5	23,2	29,8	458,3	1,0	304
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	6,6	240
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	1
Полдник								
	Йогурт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,1	251
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	609
Ужин								
	Запеканка творожная с морковью	150	23,8	16	34,7	385,1	4,6	268
	Соус молочный	50	1	2,5	3,6	44,4	0	350
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,4	395
Итого за 7 день								
			72,0	71,6	232,2	1945,9	48,1	

2 неделя: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 8								
Завтрак	Каша Дружба	250/2	7,1	7,1	24,4	183,0	4,0	93
	Чай с сахаром	180/10	0,2	0	10,0	41,7	2,0	263
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	0,1	101
2-й завтрак	Сок	180	0,9	0,2	17,7	75,1	3,0	259
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	6,0	70
	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	200	4,1	7,2	20,9	147,0	8,2	33
	Котлеты рыбные запеченные	80/5	10,9	9,4	17,8	169,9	0,4	134
	Капуста тушеная	150	3,3	6,7	14,5	153,8	18,3	200
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,7	94,2	1,1	868
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	1
Полдник	Ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,1	251
	Булочка	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	1
Ужин	Макаронные отварные с сыром	150/15	6,1	18,6	35,1	165,3	0,1	206
	Кисель фруктовый	180	0,1	0	25,7	102,6	0	233
Итого за 8 день			48,6	53,9	273,3	1626,5	44,3	

2 неделя: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 9								
Завтрак	Каша ячневая	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	4,0	99
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,4	92,9	0,4	395
	Бутерброд с маслом, сыром	40/10	2/2,3	1,2/3,0	20,6/0	36,4	0,2	3
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	19,0	91,2	6,0	368
Обед	Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	3,2	33
	Суп рыбный	200	3,4	3,4	5,7	66,9	3,6	87
	Биточки паровые	70	14,4	9,6	9,5	183,3	0,2	289
	Пюре картофельное	150	3,2	4,6	21,4	133,9	17,9	206
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	13,6	34,2	1,1	241
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	1
Полдник	Йогурт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,1	251
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	609
Ужин	Икра кабачковая консервированная	70	1,3	6,2	5,4	83,3	3,5	5
	Яйца вареные	45	5,5	5,0	0,3	68,6	1,1	209
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	2,0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	1
Итого за 9 день			58,3	53,9	235,6	1522,3	54,3	

2 неделя: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 10								
Завтрак	Каша молочная, вязкая пшеничная	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	2,0	91
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0,3	263
	Булка с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	Сок	180	1,7	0,2	5,0	31,4	3,0	259
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,0	7,8	6,6	70
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	2,1	4,2	15,0	107,2	12,4	30
	Рыба тушеная	70/5	13,2	7,3	3,2	117,3	3,1	144
	Сложный гарнир	170	4,2	5,5	23,7	160,2	11,6	60
	Кисель фруктовый	180	0,1	0	25,7	132,6	0	233
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	1
Полдник	Снежок	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,1	251
	Булка	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	1
Ужин	Оладьи с повидлом	150/5	15,1	23,1	30,9	396,2	0,6	237
	Чай с лимоном	180/10/ 7	0,2	0	10,0	41,7	2,0	393
Итого за 10 день			60,9	58,8	220,8	1743,8	42,6	