

МБДОУ
Детский сад № 1 «Ручеек»

Заведующий



ТВЕРЖДАЮ
Короткая Е.А.

28 мая 2025г

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		410	10,2	14,4	46,2	340,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,7	7,1	55,7	41
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАННОЙ	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	9,9	11,1	13,4	189,5	322
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		705	19,0	21,8	105,4	662,3	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	5,6	6,2	51,3	276	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,5	10,6	17,8	203,3	346
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		490	13,5	11,1	44,7	306,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1955	48,75	53,92	258,1	1658,7	

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,8	3,3	15,4	104,2	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого за завтрак		355	7,3	11,5	34,5	284,3	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,6	1,8	4,8	36,3	41
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2	3,4	16,6	98,9	200
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	5,4	6,2	7	116,5	322
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		610	12,5	14,5	78,3	486,0	
Полдник	кондитерские изделия	30	0,5	0,7	25,4	106,2	
	кисломолочный продукт	180	4,3	4,5	8,1	89,1	420
Итого за полдник		210	4,8	5,2	33,5	195,3	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	7,5	6,2	12,3	134	346
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	0	0	4,4	18,7	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого за ужин		430	9,0	6,5	33,2	215,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1705	34,05	38,12	190,0	1253,2	

МБДОУ
Детский сад №1 «Ручеек»



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Короткая Е.А.

28 мая 2025

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (ГКП)

Неделя I	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		410	10,2	14,4	46,2	340,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,7	7,1	55,7	41
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАННОЙ	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	9,9	11,1	13,4	189,5	322
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		705	19,0	21,8	105,4	662,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1215	29,65	36,62	162,1	1075,8	