

*Директор МДОУ Детский сад № 27*  
 (должность)  
*Давыдова Е.С.*  
 (ФИО)  
 31.01.25 (дата)

СОГЛАСОВАНО

*Директор МДОУ Детский сад № 27*  
 (должность)  
*Мухоморова Е.В.*  
 (ФИО)  
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	170	6,73	6,78	31,40	213,55	282
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60	505
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>9,46</b>	<b>10,17</b>	<b>61,88</b>	<b>370,4</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	532
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,8</b>	
ОБЕД	Сельдь с гарниром	50	2,56	5,35	5,87	81,91	81
	Свекольник	180	1,93	3,31	12,92	89,26	145
	Суфле из отварной говядины паровое	70	13,27	11,36	1,87	162,93	397
	Макаронные изделия отварные	130	5,07	4,52	30,86	184,28	432
	Соус белый основной	30	0,22	0,95	1,23	14,43	460
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	533
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28,23</b>	<b>26,43</b>	<b>98,68</b>	<b>740,86</b>	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	1,49	1,44	15,62	79,88	507
	Сдоба обыкновенная	70	5,78	3,02	41,33	218,34	584
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>7,27</b>	<b>4,46</b>	<b>56,95</b>	<b>298,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535</b>	<b>45,86</b>	<b>41,24</b>	<b>235,69</b>	<b>1492,28</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	170	5,37	5,76	27,03	181,41	277
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	506
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>8,10</b>	<b>9,15</b>	<b>57,71</b>	<b>339,26</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	126
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	консервированного	50	10,93	3,07	25,32	166,26	10 M
	Щи из свежей капусты	180	1,82	5,49	5,60	80,44	154
	Азу	200	14,44	11,90	25,56	267,98	375
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	522
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>32,19</b>	<b>21,13</b>	<b>106,19</b>	<b>734,43</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60	505
	Пудинг из творога с рисом	100	14,59	10,07	19,91	226,9	328
	Соус шоколадный	30	1,69	1,53	7,59	49,84	487
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>16,38</b>	<b>11,60</b>	<b>42,50</b>	<b>336,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1505</b>	<b>57,07</b>	<b>42,28</b>	<b>216,20</b>	<b>1457,43</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	170	5,02	5,13	16,44	132,69	180
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	506
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>7,75</b>	<b>8,52</b>	<b>47,12</b>	<b>290,54</b>	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17,01	68,08	521
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>17,01</b>	<b>68,08</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	4,82	67,93	3
	Суп картофельный	180	1,96	2,68	14,51	90,45	77M
	Плов из отварной птицы	200	35,44	43,22	36,12	674,62	416
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	533
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>43,40</b>	<b>51,88</b>	<b>101,38</b>	<b>1041,05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	1,55	1,69	15,86	82,62	515
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	125
	Паста сырная (2-й вариант)	30	5,62	10,37	0,13	116,85	474
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>10,17</b>	<b>13,22</b>	<b>36,55</b>	<b>304,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1505</b>	<b>61,46</b>	<b>73,76</b>	<b>202,06</b>	<b>1703,94</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая вязкая	170	6,60	8,70	29,22	222,34	270
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60	505
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>9,33</b>	<b>12,09</b>	<b>59,70</b>	<b>379,19</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток "Витошка" с витаминами	180	0,00	0,00	16,56	66,6	631
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,56</b>	<b>66,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	310
	Рассольник ленинградский	180	1,98	0,99	12,67	67,88	148
	Рыба, припущенная в молоке	70	13,76	9,74	2,20	151,43	347
	Пюре из овощей	130	6,89	3,68	26,51	165,37	330M
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Кисель из сока натурального	180	0,27	0,00	27,02	104,67	382 M
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>33,83</b>	<b>20,83</b>	<b>94,19</b>	<b>688,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	506
	Булочка молочная	70	6,66	3,34	40,01	220,93	580
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>6,76</b>	<b>3,34</b>	<b>55,21</b>	<b>281,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1525</b>	<b>49,92</b>	<b>36,26</b>	<b>225,66</b>	<b>1416,57</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,79	6,09	28,41	187,53	283
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	506
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>7,46</b>	<b>6,40</b>	<b>59,00</b>	<b>317,08</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	126
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,55	4,18	42,42	60
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	4,09	2,70	15,57	103,19	158
	Котлеты, биточки, шницели	70	10,11	9,26	7,27	150,23	391
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,54	5,55	33,72	215,45	252
	Соус белый основной	30	0,22	0,95	1,23	14,43	460
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	522
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,67</b>	<b>21,68</b>	<b>111,68</b>	<b>745,47</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	22,46	130,03	508
	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	291,97	604
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>8,51</b>	<b>11,55</b>	<b>74,89</b>	<b>422</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>44,04</b>	<b>40,03</b>	<b>255,37</b>	<b>1531,55</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	170	6,19	7,45	25,21	192,49	281
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60	505
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>8,92</b>	<b>10,84</b>	<b>55,69</b>	<b>349,34</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	532
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,02	3,18	6,20	57,73	12 M
	Рассольник домашний	180	2,03	4,57	10,98	93,76	146
	Гуляш из говядины	80	11,28	9,59	3,94	147,65	378
	Рис припущенный	130	3,07	5,24	28,08	171,73	425
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	522
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>22,40</b>	<b>23,25</b>	<b>98,91</b>	<b>690,62</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	22,46	130,03	508
	Шанежка с картофелем	70	7,16	6,80	41,00	256,87	567
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>10,42</b>	<b>10,09</b>	<b>63,46</b>	<b>386,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>42,64</b>	<b>44,36</b>	<b>236,24</b>	<b>1509,66</b>	
<b>День 7</b>							

ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	170	4,59	8,43	24,11	190,67	275
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60	505
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>7,32</b>	<b>11,82</b>	<b>54,59</b>	<b>347,52</b>	
ЗАВТРАК 2	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17,01	68,08	521
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>17,01</b>	<b>68,08</b>	
ОБЕД	консервированного	50	10,93	3,07	25,32	166,26	10 M
	Уха с крупой	180	6,03	2,81	11,30	94,73	167
	Котлеты, биточки, шницели	70	10,11	9,26	7,27	150,23	391
	Макаронные изделия отварные	130	5,07	4,52	30,86	184,28	432
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	50	1,38	2,77	4,03	46,9	448
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	533	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>38,70</b>	<b>23,37</b>	<b>124,71</b>	<b>850,45</b>	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	1,55	1,69	15,86	82,62	515
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	125
	Повидло	30	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,55</b>	<b>2,85</b>	<b>36,42</b>	<b>187,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1555</b>	<b>50,71</b>	<b>38,18</b>	<b>232,73</b>	<b>1453,47</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	170	6,72	8,60	31,18	229,89	265
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60	505
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>9,45</b>	<b>11,99</b>	<b>61,66</b>	<b>386,74</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток "Витошка" с витаминами	180	0,00	0,00	16,56	66,6	631
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,56</b>	<b>66,6</b>	
ОБЕД	Салат картофельный	50	0,96	2,68	7,55	58,3	86
	изделиями	180	2,09	2,20	14,90	87,86	161
	Птица отварная	70	18,34	18,42	0,36	240,18	414
	Капуста тушеная	130	3,37	3,77	14,46	106,64	435
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	522
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>29,76</b>	<b>27,74</b>	<b>86,98</b>	<b>712,73</b>	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	1,49	1,44	15,62	79,88	507
	Омлет натуральный	70	6,32	9,13	1,66	114,3	311
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	125
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>10,81</b>	<b>11,73</b>	<b>37,84</b>	<b>298,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1545</b>	<b>50,02</b>	<b>51,46</b>	<b>203,04</b>	<b>1465,05</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	170	5,17	5,30	14,62	127,65	179
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60	505
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	119
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>7,90</b>	<b>8,69</b>	<b>45,10</b>	<b>284,5</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	126
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурец)	50	0,40	0,05	1,25	7	120
	Щи из свежей капусты	180	1,82	5,49	5,60	80,44	154
	печенью	200	13,12	5,06	34,08	235,36	291M
	Соус сметанный с томатом	30	1,13	3,94	2,80	52,17	456
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Кисель из сока натурального	180	0,27	0,00	27,02	104,67	382 M	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>21,29</b>	<b>15,21</b>	<b>96,16</b>	<b>600,39</b>	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	506
	фаршем	70	5,28	5,79	27,10	183,98	557
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>5,38</b>	<b>5,79</b>	<b>42,30</b>	<b>244,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1475</b>	<b>34,97</b>	<b>30,09</b>	<b>193,36</b>	<b>1176,87</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	170	6,80	5,71	32,08	200,55	279
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	506
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>6,02</b>	<b>62,67</b>	<b>330,1</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	126
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,28	5,09	1,91	54,01	21

	Борс с капустой и картофелем	180	1,69	4,63	9,94	88,56	142
	Биточки из кальмаров и рыбы	70	10,29	8,46	6,46	141,05	272 М
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	424
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	50	1,38	2,77	4,03	46,9	448
	Хлеб пшеничный	30	2,57	0,31	15,39	68,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	522
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>21,84</b>	<b>26,89</b>	<b>101,35</b>	<b>727,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,26	3,29	22,46	130,03	508
	Пряники	70	3,36	1,96	54,39	235,06	603
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>6,62</b>	<b>5,25</b>	<b>76,85</b>	<b>365,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>39,43</b>	<b>38,66</b>	<b>261,87</b>	<b>1518,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15080</b>	<b>476,12</b>	<b>436,32</b>	<b>2262,22</b>	<b>14725,6</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1508</b>	<b>47,61</b>	<b>43,63</b>	<b>226,22</b>	<b>1472,56</b>	