

Утверждаю
И.о.заведующего МАДОУ №27
Е.В.Земкова
«__» _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория 3-7 лет (сад)

Ме ню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г	Эн. цен, кал	
Неделя 1, день 1 (05.08)							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	4,58	4,41	14,85	116,08	94
	Батон с маслом	30/10	2,38	7,02	15,59	135,20	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213
	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395
	ИТОГО за завтрак	430 г.	14,7	19,07	50,56	433,20	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,75	0,0	17,55	70,50	399
	ИТОГО за 2-ой завтрак	150 г.	0,75	0,0	17,55	70,50	-
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180 г.	1,15	3,71	5,53	60,71	67
	Рыба, тушенная с овощами	140 г.	21,35	17,46	9,14	280,27	633
	Пюре картофельное	130 г.	2,21	4,54	13,83	105,35	321
	Огурец свежий/соленый	30 г.	0,20	0,0	0,8	4,5	253
	Компот из с/фруктов	200 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701
	ИТОГО за обед	690 г.	29,42	26,37	64,34	577,05	-
Полдник	Ряженка	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Булочка домашняя	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	ИТОГО за полдник	260 г.	10,69	8,2	45,5	307,54	-
Ужин	Вареники ленивые	200 г.	28,72	20,80	28,06	415,3	230
	Чай с сахаром	200 г.	0	0	15,08	60,26	638
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,14	0,13	7,45	33,90	701
	ИТОГО за ужин	440 г.	29,86	20,93	50,59	509,46	-
	ВСЕГО за день	-	85,42	74,57	228,54	1897,75	-
Неделя 1, день 2 (06.08)							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150 г.	5,13	6,26	21,46	163,35	630
	Батон с маслом и с сыром	40/10/10	6,47	8,60	20,65	187,08	3
	Какао с молоком	200 г.	6,6	3,0	6,2	78,0	397
	ИТОГО за завтрак	410 г.	18,2	17,86	48,31	428,43	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,5	0,0	11,7	47,00	399
	Фрукты свежие	200 г.	2,31	0,77	32,34	147,84	368
	ИТОГО за 2 завтрак	350 г.	2,81	0,77	44,04	194,84	-
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	180 г.	4,52	7,56	9,86	126,18	631
	Гуляш	120 г.	21,68	24,21	5,77	283,79	152
	Гречка отварная	130 г.	7,54	5,95	33,92	219,13	628
	Салат из моркови	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41

	Кисель из свежей ягоды	180 г.	0,13	0,0	18,81	101,77	378
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701
	ИТОГО за обед	720 г	37,51	38,14	93,22	834,34	-
Полдник	Варенец	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	1,93	1,9	26,99	136,38	756
	Итого за полдник	230 г.	7,93	3,9	34,99	216,38	-
Ужин	Зразы рыбные	70 г.	5,12	3,35	4,04	66,66	256
	Салат из свежих овощей	100 г.	1,61	3,62	6,72	64,76	15
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	Хлеб ржаной/пшеничный	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	Чай с сахаром с лимоном	200 г.	0,04	0,0	15,22	61,82	638
	ИТОГО за ужин	450 г.	10,51	8,34	44,92	292,38	-
	ИТОГО за день		76,96	66,01	265,48	1966,37	
Неделя 1, день 3 (07.08)							
Завтрак	Омлет натуральный	80 г.	7,34	13,8	1,15	118,39	215
	Батон с маслом с сыром	40/10/10	6,47	8,60	20,65	187,07	3
	Кофейный напиток с молоком	150 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395
	ИТОГО за завтрак	390 г.	17,13	26,04	41,92	443,74	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,5	0,0	11,7	46,00	399
	ИТОГО за 2 завтрак	150 г.	0,5	0	10,1	46,0	
Обед	Суп вермишелевый	180 г.	4,79	5,02	12,29	113,54	82
	Плов (Птица/Мясо)	200 г.	22,95/ 26,80	31,33/ 21,34	31,29/ 55,08	456,69/ 520,62	304/295
	Винегрет овощной	50 г.	1,31	10,17	7,44	127,56	45
	Компот из свежих фруктов/ягод	200 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб ржаной	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	ИТОГО за обед	660 г.	32,45/ 36,30	47,22/ 37,23	85,67/ 109,46	852,74/ 916,67	-
Полдник	Ряженка	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Булочка домашняя	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	ИТОГО за полдник	260 г.	10,69	8,2	45,5	307,54	-
Ужин	Рагу овощное	200 г.	2,52	5,22	13,08	110,46	342
	Огурец свежий	30 г.	0,20	0	0,8	4,50	253
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701
	Чай с сахаром	200 г.	0,0	0,0	15,08	60,26	393
	ИТОГО за ужин	470 г.	6,2	6,35	48,68	272,60	-
	ВСЕГО	-	66,97/ 70,82	87,81/ 77,82	231,87/ 255,66	1922,62/ 1986,55	-
Неделя 1, день 4 (08.08)							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	6,10	5,88	19,80	154,78	327
	Батон с маслом	40/10	2,38	7,02	15,59	135,20	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213
	Какао с молоком	200 г.	6,6	3,0	6,2	78,0	397
	ИТОГО за завтрак	340 г.	20,41	25,40	28,0	383,46	-
3 а	Сок фруктовый	150 г.	0,5	0,0	14,0	56,00	399

	Фрукты свежие	80 г.	0,29	0,22	22,48	94,11	385
	ИТОГО за 2 завтрак	230 г.	0,79	0,22	36,48	150,11	-
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180 г.	4,10	5,99	5,36	92,25	57
	Котлета мясная с овощами	70 г.	14,55	14,13	1,69	192,42	160
	Макаронные изделия отварные	130 г.	5,08	4,93	30,88	177,95	321
	Салат из свежих овощей	100 г.	2,25	5,0	9,4	90,66	15
	Соус сметанный с томатом	30 г.	1,45	2,58	6,15	54,80	354
	Компот из сушеных фруктов	150 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб ржаной/пшеничный	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	ИТОГО за обед	710 г.	32,2	33,53	105,62	836,91	-
Полдник	Снежок	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Пирожок с повидлом/булочка	60 г.	3,58	3,48	22,10	136,22	650
	ИТОГО за полдник	260 г.	9,58	5,48	30,10	216,22	-
Ужин	Пудинг из творога	200 г.	22,16	14,59	35,55	359,49	234
	Соус черносмородиновый	50 г.	0,06	0,01	6,45	30,82	360
	Чай с сахаром	200 г.	0,0	0,0	15,08	60,26	393
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	ИТОГО за ужин	490 г.	25,52	15,20	74,18	533,27	-
	ВСЕГО	-	88,5	79,83	274,38	2119,97	-
Неделя 1, день 5 (09.08)							
Завтрак	Каша молочная манная	150 г.	10,75	4,12	43,58	249,90	600
	Батон с маслом с сыром	40/10/10	6,47	8,60	20,65	187,07	3
	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395
	ИТОГО за завтрак	400 г.	20,54	16,36	84,35	564,25	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,75	0,0	14,0	56,00	399
	ИТОГО за 2 завтрак	150 г.	0,75	0,0	14,0	56,00	-
обед	Суп рыбный с консервами	180 г.	7,0	6,95	9,56	135,8	87
	Печень по-строгоновски	70 г.	18,54	16,01	10,13	260,2	602
	Пюре картофельное	130 г.	2,21	4,54	13,83	105,35	321
	Салат из моркови	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,58	0,77	2,42	19,41	354
	Компот из свежих фруктов	200 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,14	0,13	7,45	33,90	701
	ИТОГО за обед	750 г.	30,17	28,56	67,12	654,94	-
Полдник	Варенец	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Булочка домашняя	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	ИТОГО за полдник	260 г.	10,69	8,20	45,50	307,54	-
Ужин	Голубцы ленивые	200 г.	14,56	11,42	13,32	215,70	298
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,14	0,13	7,45	33,90	701
	Чай с сахаром	200 г.	0,0	0,0	15,08	60,26	393
	ИТОГО за ужин	440 г.	16,14	12,32	37,69	326,30	-
	ВСЕГО	-	78,29	65,44	248,66	1909,03	-

Неделя 2, день 6 (12.08)							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150 г.	5,13	6,26	21,46	163,35	630
	Батон с маслом с сыром	40/10/10	6,47	8,60	20,65	187,07	3
	Какао с молоком/Чай с молоком	200 г.	5,08 2,90	5,32 3,20	22,12 19,78	161,04 120,26	397 394
	ИТОГО за завтрак	440 г.	16,68 14,50	20,18 18,06	64,23 61,89	511,46 470,68	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,75	0,0	21,00	84,00	399
	ИТОГО за 2 завтрак	150 г.	0,75	0	21,0	84,00	-
Обед	Суп картофельный гороховый	180 г.	10,04	5,83	19,66	170,64	87
	Гренки из пшеничного хлеба	10 г.	1,20	0,14	7,36	33,64	116
	Руллет мясной с яйцом	80 г.	9,19	7,60	0,03	105,72	295
	Рис отварной	130 г.	2,4	0,7	27,9	118,0	322
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,58	0,77	2,42	19,41	354
	Салат из моркови	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Компот из сушеных фруктов	150 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб ржаной/пшеничный	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	ИТОГО за обед	690 г.	28,78	16,0	115,69	704,28	-
Полдник	Варенец	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Кондитерские изделия	30 г.	2,10	8,4	17,10	150,0	810
	ИТОГО за полдник	230 г.	8,10	10,40	20,40	230,0	-
Ужин	Салат из свежих овощей	60 г.	1,61	3,62	6,72	64,76	15
	Котлета рыбная любительская	70 г.	5,12	3,35	4,04	66,66	256
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,58	0,77	2,42	19,71	354
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701
	Чай с сахаром	200 г.	0,04	0,0	15,22	61,82	638
	ИТОГО за ужин	450 г.	10,39	8,1	47,08	298,39	-
	ВСЕГО		64,70 62,52	54,68 52,56	268,40 266,06	1828,13 1787,35	-
Неделя 2, день 7 (13.08)							
Завтрак	Каша молочная манная	150 г.	10,75	4,12	43,58	249,90	600
	Батон с маслом	40/10	2,38	7,02	15,59	135,20	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213
	Кофейный напиток с молоком	150 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395
	ИТОГО за завтрак	350 г.	20,87	18,78	79,29	567,02	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,75	0,0	21,0	84,00	-
	Фрукты свежие	150 г.	0,52	0,52	12,93	62,04	368
	ИТОГО за 2-ой завтрак	300 г.	1,27	0,52	33,93	146,0	-
Обед	Суп картофельный с клецками	180 г.	4,88	5,13	11,74	113,29	85
	Макаронные изделия отварные	130 г.	5,08	4,93	30,88	177,95	321
	Печень по-строгоновски	70 г.	18,54	16,01	10,13	260,2	602
	Огурец свежий	30 г.	0,20	0,0	0,8	4,50	253
	Соус сметанный с томатом	30 г.	1,45	2,58	6,15	54,80	354
	Кисель из свежих ягод	180 г.	0,13	0,0	18,81	101,77	378
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	1,14	0,13	7,45	33,90	701
	ИТОГО за обед	690 г.	31,42	29,47	69,41	746,23	-

Полдник	Ряженка	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Булочка/Ватрушка с творогом	60 г.	4,69 7,08	6,20 2,63	37,50 41,81	227,54 219,07	470 458
	ИТОГО за полдник	260 г.	10,69 13,08	5,48 4,63	30,0 49,81	216,22 299,07	-
Ужин	Котлета картофельная	160 г.	3,70	13,71	22,69	229,81	139
	Салат из свежих овощей	60 г.	1,61	3,62	6,72	64,76	15
	Чай с сахаром	200 г.	0,0	0,0	15,08	60,26	638
	Хлеб ржаной/пшеничный	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	ИТОГО за ужин	510 г.	8,61	17,93	61,59	439,59	-
	ВСЕГО		72,86 75,25	72,18 71,33	274,22 294,03	2115,06 2197,91	-
Неделя 2, день 8 (14.08)							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	6,10	5,88	19,80	154,78	327
	Батон с маслом с сыром	40/10/10	6,47	8,60	20,65	187,07	3
	Какао с молоком/Чай с молоком	200 г.	5,08 2,90	5,32 3,20	22,12 19,78	161,04 120,26	397 394
	ИТОГО за завтрак	420 г.	17,65 15,47	19,80 17,28	62,57 60,23	502,90 462,11	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,75	0,0	14,1	56,00	399
	ИТОГО за 2 завтрак	150 г.	0,75	0	14,1	56,0	-
Обед	Свекольник со сметаной	180 г.	4,52	6,10	8,62	107,91	58
	Пюре картофельное	130 г.	2,21	4,54	13,83	105,35	321
	Рыба, тушенная с овощами	140 г.	21,35	17,46	9,14	280,27	633
	Огурец свежий/соленый	30 г.	0,20	0	0,8	4,50	253
	Компот из свежих фруктов	200 г.	0,10	0,10	17,55	72,25	398
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701
	ИТОГО за обед	660 г.	30,48	28,56	68,62	655,72	-
Полдник	Варенец	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Кондитерские изделия	40 г.	2,10	8,4	17,10	150,0	810
	ИТОГО за полдник	240 г.	8,10	10,4	25,10	230,0	-
Ужин	Котлета рубленая из птицы	70 г.	7,91	8,88	12,03	156,91	305
	Салат картофельный с зеленым горошком	100 г.	4,41	5,33	14,15	120,41	25
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	Чай с сахаром	200 г.	0	0	15,08	60,26	638
	Хлеб ржаной	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	ИТОГО за ужин	450 г.	16,06	15,58	60,20	436,72	-
	ВСЕГО		73,04 70,86	74,34 71,82	230,59 22825	1881,34 1840,55	-
Неделя 2, день 9 (15.08)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150 г.	4,44	5,46	16,34	132,99	93
	Батон с маслом	40/10	2,38	7,02	15,59	135,20	1
	Яйцо отварное	40 г.	4,42	4,0	0	54,64	213
	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,32	3,64	20,12	127,28	395
	ИТОГО за завтрак	440 г.	14,56	20,12	52,05	450,11	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,5	0,0	14,1	56,00	399
	Фрукты свежие	80 г.	0,29	0,22	94,11	94,11	368
	ИТОГО за 2-ой завтрак	230 г.	0,79	0,22	108,21	150,11	-

Обед	Суп овощной	180 г.	2,38	4,70	8,89	87,10	631
	Пудинг мясной с овощами	80 г.	11,62	10,88	10,64	187,32	157
	Пюре картофельное	130 г.	2,21	4,54	13,83	105,35	321
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	Салат из моркови	50 г.	0,60	0,06	6,18	28,03	41
	Компот из сушеных фруктов	180 г.	1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб ржаной/пшеничный	50 г.	3,30	0,60	17,10	82,70	700
	ИТОГО за обед	620 г.	22,02	21,85	99,52	653,07	-
Полдник	Ряженка	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Булочка домашняя	60 г.	4,69	6,20	37,50	227,54	470
	ИТОГО за полдник	260 г.	10,69	8,20	45,50	307,54	-
Ужин	Творожная запеканка	150 г.	20,65	13,98	16,47	274,17	237
	Соус черносмородиновый	30 г.	0,04	0,01	3,87	18,49	360
	Чай с сахаром	200 г.	0,0	0,0	15,08	60,26	638
	ИТОГО за ужин	380 г.	20,41	13,99	20,20	352,92	-
	ВСЕГО		68,47	64,38	325,48	1996,78	-
Неделя 2, день 10 (16.08)							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150 г.	6,10	5,88	19,80	154,78	327
	Батон с маслом с сыром	40/10/10	6,47	8,60	20,65	187,08	3
	Какао с молоком	200 г.	4,96	5,22	20,60	152,96	397
	ИТОГО за завтрак	410 г.	17,53	19,7	61,05	494,82	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150 г.	0,75	0,0	17,55	70,50	399
	ИТОГО за 2 завтрак	200 г.	0,75	0,0	17,55	70,50	-
Обед	Суп рыбный с консервами	180 г.	7,0	6,95	9,56	135,8	87
	Каша с печенью (гречневая)	150 г.	9,54	8,01	19,38	188,85	184
	Салат из свежих овощей/винегрет	100 г.	2,25	5,0	9,4	90,66	15
	Соус сметанный с томатом	30 г.	0,44	0,77	1,84	16,44	354
	Кисель/компот из свежей ягоды	180 г.	0,13	0	18,81	101,77	378
	Хлеб ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	700
	Хлеб пшеничный	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701
	ИТОГО за обед	625 г.	20,56	31,79	96,39	704,40	-
Полдник	Варенец	200 г.	6,0	2,0	8,0	80,0	401
	Кондитерские изделия	40 г.	2,10	8,4	17,10	150,0	810
	ИТОГО за полдник	240 г.	8,10	10,40	25,10	230,0	-
Ужин	Омлет с картофелем	170 г.	13,34	17,5	11,2	258,54	218
	Салат из свежей капусты/огурец сол	60 г.	1,61	3,62	6,72	64,76	15
	Чай с сахаром/Компот из с/фруктов	200 г.	0	0	15,08	60,26	638
			1,47	0,30	35,04	146,13	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 г.	3,04	0,36	18,68	85,44	701
	ИТОГО за ужин	440 г.	17,99	21,48	51,68	469,0	-
	ВСЕГО	-	64,93	83,37	251,77	1968,72	-