

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 106  
(МАДОУ -детский сад № 106)

**УТВЕРЖДЕНО** приказом заведующего  
МАДОУ-детского сада № 106 от 11.01.2023 № 01-о

**Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
-детского сада № 106**

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10, 5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	7,4	27,2	202	7.8\4
	Хлеб с маслом	40	2,56	5,8	16,75	126,89	4.1\13
	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	7.12\10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,22</b>	<b>14,46</b>	<b>54,03</b>	<b>383,79</b>	–
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
обед	Горошек с яйцом	60	1,86	2,22	3,84	43,2	4.1\1
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	4.5\2
	Котлеты из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	7.н.163/5
	Рагу из овощей	130	2	3,2	11,7	84,11	7.18\3
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,5	65	4.6\10
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>20,92</b>	<b>21,34</b>	<b>64,87</b>	<b>516,65</b>	–
полдник	Запеканка творожная	150	25,4	14,4	23,76	376,2	7.9\5
	Соус фруктовый (из яблок)	30	0,03	0,03	4,65	18,36	4.8\11

	Кефир	180	4,7	57	19,7	150,5	7.356
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9./13
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,8	7.209-1
<b>Итого за полдник</b>		<b>415</b>	<b>33,36</b>	<b>21,17</b>	<b>82,82</b>	<b>703,61</b>	–
<b>Итого за день:</b>		<b>1620</b>	<b>65,5</b>	<b>59,3</b>	<b>222</b>	<b>1700</b>	–
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 2</b>						
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,4	198	7.5\4
	Хлеб с маслом	40	2,56	5,8	16,75	126,89	4.1\13
	Какао с молоком	180	3,51	3,5	20,61	121,5	4.14\10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11,37</b>	<b>14,4</b>	<b>64,86</b>	<b>426,4</b>	–
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	200	2,1	0,14	30,52	126,38	7.031/1
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>0,14</b>	<b>30,52</b>	<b>126,38</b>	–
обед	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,8	5,0	11,5	21,07	7,26/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками	200	5,1	12,3	13,7	188	4.15\2
	Биточки (котлеты) рыбные	80	11	1,6	6,4	84	4.9\7
	Картофельное пюре с морковью	130	2,47	3,55	14,8	102,31	4.4\3

	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,5	65	4.6\10
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>22,13</b>	<b>22,05</b>	<b>77,53</b>	<b>524,04</b>	–
полдник	Макароны с сыром	150	7,3	5,72	30,4	205	7.42.2
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	7.10\10
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Вафли	30	2,19	2,87	14,65	93	7.277
<b>Итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>11,28</b>	<b>8,79</b>	<b>64,65</b>	<b>387,25</b>	–
<b>Итого за день:</b>		<b>1690</b>	<b>46,88</b>	<b>45,38</b>	<b>237,56</b>	<b>1464</b>	–
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 3</b>						
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	4.15\4
	Батон с маслом	45	3,0	6,5	20,61	139,5	7.035
	Молоко	180	5,92	3,6	8,48	90	7.384
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>15,42</b>	<b>16,1</b>	<b>60,29</b>	<b>435,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	–
обед	Салат из припущенной моркови и яблок	50	0,7	4,0	6,1	62	7.13\1

	с растительным маслом						
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81	4.27\2
	Гренки (сухарики)	20	1,72	0,16	10,7	52,6	4.34\2
	Плов из мяса кур	230	22	20	37,9	423,2	4.4.9
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,5	65	4.6\10
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>31,6</b>	<b>28,18</b>	<b>95,33</b>	<b>747,15</b>	–
полдник	Биточки (котлеты) капустные запеченные	130	4,7	4,8	15,45	124,8	7.25\3
	Соус молочный	20	0,24	1,45	0,8	17,56	4.1.11
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	4.10\10
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Печенье	30	1,63	6,42	20,7	145,8	7.308
<b>Итого за полдник</b>		<b>405</b>	<b>8,36</b>	<b>12,87</b>	<b>56,55</b>	<b>377,41</b>	–
<b>Итого за день:</b>		<b>1745</b>	<b>56,88</b>	<b>58,25</b>	<b>229,27</b>	<b>1656</b>	–
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле воды</b>		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 4</b>						

завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	195	7.14\4
	Хлеб с маслом сливочным	40	2,56	5,8	16,75	126,89	4.1\13
	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	4.12\10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,82</b>	<b>12,36</b>	<b>57,53</b>	<b>376,8</b>	–
Второй завтрак	Фрукт (апельсин)	200	2,1	0,14	30,52	126,38	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>0,14</b>	<b>30,52</b>	<b>126,38</b>	–
обед	Салат из отварного картофеля , кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,9	3,4	6,1	60	7.27\1
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,7	2,5	10,2	70,2	7.20.0\2
	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	7.8\9
	Свекла тушенная в сметанном соусе	130	2,21	2,34	11,6	74,5	7.16\3
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.4.8\13
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,5	65	7.6\10
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>23,4</b>	<b>26,86</b>	<b>62,63</b>	<b>574,05</b>	–
полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	150	9,6	0,73	12,2	153,8	7.4\6
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	7.10\10
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,8	7.209-1
<b>Итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>12,83</b>	<b>8,34</b>	<b>55,11</b>	<b>343,85</b>	–
<b>Итого за день:</b>		<b>1660</b>	<b>48,15</b>	<b>47,7</b>	<b>205,8</b>	<b>1421</b>	–

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 5</b>						
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	7.11\4
	Батон с маслом сливочным и сыром	44	5	6,6	16,75	137	4.4\13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,06	80	13\10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>13,76</b>	<b>15,4</b>	<b>60,01</b>	<b>412,89</b>	–
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	–
	Салат из свежей капусты и огурцов	50	0,6	3,3	1,5	37,5	4.7.1
обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	88	31\2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,4	14,08	28	303	4.36\8
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,5	65	7.6\10
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>20,56</b>	<b>22,92</b>	<b>70,73</b>	<b>556,85</b>	–
полдник	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	10,5	2,6	4,8	85	7.6\7
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,5	2,3	24,7	131	7.45\3
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	7.10\10

	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Печенье	30	1,63	6,42	20,7	145,8	7.308
<b>Итого за полдник</b>		<b>435</b>	<b>16,42</b>	<b>11,52</b>	<b>69,79</b>	<b>451,05</b>	–
<b>Итого за день:</b>		<b>1725</b>	<b>51,27</b>	<b>50</b>	<b>220,6</b>	<b>1576</b>	–
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
завтрак	Греча отварная с молоком	200	7,0	4,2	22,8	158	7.1\4
	Хлеб с маслом	40	2,56	5,8	16,75	126,89	4.1\13
	Какао с молоком	180	3,51	3,5	20,61	121,5	4.14\10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13,07</b>	<b>13,5</b>	<b>60,16</b>	<b>406,39</b>	–
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	–
обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,5	5,6	5,0	77	7.32\1
	Рассольник с крупой со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	7.11\2
	Кнели мясные паровые	80	13,2	13,0	4,7	189	7.27.8
	Капуста тушеная	130	2,3	1,9	9	62,7	4.8\3
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,5	65	6\10



<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>21,86</b>	<b>24,12</b>	<b>62</b>	<b>543</b>	–
полдник	Пудинг из творога с морковью	150	18	13,8	23,4	292,5	7.18\5/1
	Соус молочный сладкий	20	5	2,4	7,5	54,85	7.2\11
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	10\10
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Вафли	30	2,19	2,87	14,65	93	7.277
<b>Итого за полдник</b>		<b>405</b>	<b>27</b>	<b>19,27</b>	<b>65,15</b>	<b>529,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1700</b>	<b>62,9</b>	<b>57,01</b>	<b>207,4</b>	<b>1572</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле воды</b>		
<b>Неделя 2</b>	<b>День 7</b>						
завтрак	Каша манная молочная	200	4,44	5,38	23,1	171	4.5.4
	Хлеб с маслом	40	2,56	5,8	16,75	126,89	4.1\13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,06	80	4.13\10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,7</b>	<b>13,8</b>	<b>52</b>	<b>378</b>	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	200	2,1	0,14	30,52	126,38	7.031/1
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>0,14</b>	<b>30,52</b>	<b>126,38</b>	–

обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,42	2,52	2,04	53,3	7.20\1\1
	Суп картофельный с крупой	180	2,7	4,4	16,3	117	7.16\2
	Биточки из мяса кур	80	14,3	13,72	12,82	255,48	4.5\9
	Гарнир овощной сборный	130	3,77	4,09	17,39	129,01	7.36\3\2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,5	65	7.6\10\1
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>23,94</b>	<b>24,73</b>	<b>79,68</b>	<b>683,14</b>	–
полдник	Рыба, запеченная с овощами в омлете	150	19,3	10,02	3,58	230,11	7.н016\2
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	4.10\10
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Печенье	30	1,63	6,42	20,7	145,8	7.308
<b>Итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>24,21</b>	<b>11,8</b>	<b>46,22</b>	<b>457</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1660</b>	<b>60</b>	<b>50,5</b>	<b>208,5</b>	<b>1645</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2    День 8</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная с изюмом и маслом сливочным	200	7,3	9,6	29,3	232	7.13\4
	Батон с маслом и сыром	45	5	6,6	16,75	137	4.4.\13
	Молоко	180	5,92	3,6	8,48	90	7.384

<b>Итого за завтрак</b>							
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	02	20,2	92	7.031
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>02</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	–
	Салат из морской капусты с морковью, яйцом и растительным маслом	50	1,3	6,6	1,7	19,38	7.19\1\1
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	4.14\2
	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	8,4	163	4.21\8
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	38	162,9	8.43\3
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Напиток из шиповника	180	0,49	0	17,9	57,14	4.6\10
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>21,6</b>	<b>25,5</b>	<b>80,5</b>	<b>553</b>	–
полдник	Запеканка капустная	150	5,2	7	21,3	170	7.37\3
	Соус молочный	20	1	2,9	3,3	43,3	1\11
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	4.10\10
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,8	7.209.1
<b>Итого за полдник</b>		<b>405</b>	<b>9,5</b>	<b>11</b>	<b>67,5</b>	<b>403,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1835</b>	<b>51,92</b>	<b>56,6</b>	<b>216</b>	<b>1588</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>

			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
завтрак	Сырники из творога	150	25,6	14,25	30,5	355,5	7.6\5\1
	Соус молочный сладкий	20	1,2	2,4	7,5	54,9	2\11
	Хлеб с маслом	40	2,56	5,8	16,75	126,89	4.1\13
	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	4.12\10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>30,6</b>	<b>23,7</b>	<b>65,6</b>	<b>592</b>	–
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,1	20,2	92	7.031
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	–
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50	0,6	6	2,1	65	7.15.1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	1,6	2,6	6,5	55	4.6\2
	Гуляш из мяса говядины	80	11,92	12,56	3,76	176	4.11\8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,8	37,8	250	7.076
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,5	65	7.6\10
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>25,5</b>	<b>28,4</b>	<b>83,3</b>	<b>565</b>	
	Печень по -строгоновски	80	10,06	10,5	2	144	4.9.8
полдник	Биточки (котлета) картофельные запеченные	80	2,4	3	15	98	7.21.

	Чай	180	0	0	8,2	31,5	4.10\10
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Вафли	30	2,19	2,87	14,65	93	7.277
<b>Итого за полдник</b>		<b>395</b>	<b>16,5</b>	<b>16,6</b>	<b>51,3</b>	<b>424,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1610</b>	<b>73,1</b>	<b>69</b>	<b>220,3</b>	<b>1676</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 2                      День 10</b>							
завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6	6	27,4	188	4.19\4
	Батон с маслом, сыром	45	5	6,6	16,75	147	4.4.13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,5	80	4.13.10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>13,7</b>	<b>15,2</b>	<b>56,7</b>	<b>405</b>	
Второй завтрак	Фрукт	200	2,1	0,14	30,52	126,38	7.031\1
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>0,14</b>	<b>30,52</b>	<b>126,38</b>	
	Салат из отварного картофеля, свеклы, моркови с соленым огурцом , луком и растительным маслом	50	0,75	5	4,3	65,8	7.29\1
обед	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	4.2\2
	Тефтели рыбные в соусе	100	8,5	4,6	8,3	110	7.11\7

	Картофельное пюре	100	3,1	4,2	20,60	135	4.3\3
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,5	65	7.6\10
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>17</b>	<b>18,5</b>	<b>69</b>	<b>521</b>	–
полдник	Запеканка морковная	150	4	4,7	26,2	163	7.38.
	Джем	20	0,04	0	7	26,5	4.1/1.5
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	4.10\10
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	7,308
<b>Итого за полдник</b>		<b>405</b>	<b>9</b>	<b>6,5</b>	<b>76</b>	<b>416</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1695</b>	<b>41,8</b>	<b>40,3</b>	<b>233</b>	<b>1470</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1694</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>220</b>	<b>1600</b>	