

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



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		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,55	7,4	27,2	202	7.8\4
	Хлеб с маслом	40	2,56	5,8	16,75	126,89	4.1\13
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	7.12\10
Итого за завтрак		420	8,11	12,9	52,15	360	—
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92	
обед	Салат из отварного картофеля, с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,8	6,7	6,1	92	7.32\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	171	7.н.163\5
	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	127	7.18\3
	Хлеб ржаной	50	2,31	0,42	14,63	82	4.8\13
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	4.6\10
Итого за обед		705	20,92	26,34	71,17	637	—
полдник	Запеканка творожная	150	15,4	14,4	3,76	155,75	7.9\5
	Кефир	180	1,7	57	9,7	50,5	7.356
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	9,15	54,75	4.9./13

Итого за полдник		355	8,89	21,17	22,61	261	-
Итого за день:		1680	40,5	45	195,75	1350	-
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	2,3	5,1	28,4	133,61	7.5\4
	Хлеб с маслом	40	2,56	5,8	16,75	86,89	4.1\13
	Какао с молоком	180	3,51	3,5	20,61	121,5	4.14\10
Итого за завтрак		420	9,37	14,4	64,86	342	-
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	200	2,1	0,14	30,52	85	7.031\1
Итого за второй завтрак		200	2,1	0,14	30,52	85	-
обед	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,8	5,0	11,5	93	7,26\1
	Суп овощной с мясными фрикадельками	200	2,1	12,3	13,7	191	4.15\2
	Биточки (котлеты) рыбные	80	11	1,6	6,4	93	4.9\7
	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4	15,29	118	4.4\3
	Хлеб ржаной	40	2,31	0,42	4,63	73	4.8\13
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	8,3	72	4.6\10
Итого за обед		730	19,13	22,05	55,72	640	-
полдник	Макароны с сыром	150	6,92	5,34	10,4	193,75	7.42.2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
Итого за полдник		355	8,71	8,41	44,65	283	-
Итого за день:		1705	40,5	45	195,75	1350	-
Неделя 1	День 3						
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,25	3	31,2	113	4.15\4
	Батон с маслом	45	3,0	5,57	20,61	139	7.035
	Молоко	180	1,92	3,6	8,48	90	7.384
Итого за завтрак		425	11,17	12,17	60,29	342	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92	-
обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	0,7	4,0	6,1	53	7.13\1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81	4.27\2
	Гренки (сахарки)	20	1,72	0,16	10,7	52,6	4.34\2
	Плов из мяса кур	230	12	20	21,98	341,05	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

Итого за обед		725	21,6	28,18	79,41	656	—
полдник	Биточки (котлеты) капустные запеченные	130	4,7	2,8	15,45	124,8	7.25\3
	Соус молочный	20	0,24	1,45	0,8	45,95	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
Итого за полдник		375	6,73	4,45	35,85	260	—
Итого за день:		1715	40,5	45	195,75	1350	—
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 4						
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	2	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
Итого за завтрак		420	5,82	12,36	57,53	376	—
Второй завтрак	Фрукт (апелсин)	200	0,1	0,14	30,52	90	—
Итого за второй завтрак		200	0,1	0,14	30,52	90	—
обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1	4,84	7,3	72	7.27\1

	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	84	7.20.0\2
	Рагу из мяса куры	230	17,48	19,74	22	360,65	7.3\9
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	31,35	7.4.8\13
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	7.6\10
	Итого за обед	655	23,19	25	73,3	620	—
	Омлет с картофелем (запеченный)	150	5,6	0,73	14,76	175	7.4\6
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	7.10\10
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,5	4.9\13
	Итого за полдник	355	11,39	7,5	34,4	264	—
	Итого за день:	1700	40,5	45	195,75	1350	—
	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 5						
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	138	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
	Итого за завтрак	425	13,76	15,4	60,01	355	—
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031
	Итого за второй завтрак	200	1	0,2	20,2	92	—

	Салат из свежей капусты и огурцов	60	0,7	4	1,8	51	4.7.1
обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	99	31\2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины.	230	9	14,08	28	350	4.3\6\8
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	7.6\10
	Итого за обед	665	14,31	22,92	70,73	635	-
полдник	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	6,64	3,98	4,8	85	7.6\7
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,5	2,3	20,41	93	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
Итого за полдник	405	11,43	6,48	44,81	268	-	
Итого за день:	1698	40,5	45	195,75	1350	-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 6	Греча отварная с молоком	200	3,63	4,2	22,8	158	7.1\4
	Хлеб с маслом	40	2,56	5,8	16,75	69	4.1\13
	Какао с молоком	180	3,51	3,5	20,6	121,5	4.14\10
Итого за завтрак	420	9,7	13,5	60,15	348,5	-	
Второй	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031

	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,06	80	4.13\10
Итого за завтрак		420	9,7	13,8	52	343	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92	-
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	6,43	13,72	31,17	222,34	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
Итого за обед		655	17,21	24,73	98,02	652	-
полдник	Рыба, запеченная с овощами в омлете	150	9,3	9,9	3,58	175	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
Итого за полдник		355	12,59	5,26	25,52	263	
Итого за день:		1630	40,5	46	195,75	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 8						
завтрак	Каша пшеничная молочная с изюмом и маслом сливочным	200	3,3	4,6	29,3	132	7.13\4
	Батон с маслом и сыром	45	5	6,6	16,21	128	4.4.\13
	Молоко	180	5,64	3,6	8,48	90	7.384
Итого за завтрак		425	13,94	14,8	53,99	350	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	02	20,2	92	7.031
Итого за второй завтрак		200	1	02	20,2	92	-
	Салат из морской капусты с морковью, яйцом и растительным маслом	50	1,3	3,6	1,7	79,94	7.19\1\1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	4.14\2
	Пудинг из мяса говядины	80	6,9	7,5	0,8	211	4.25\8
Обед	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
Итого за обед		705	17,5	20,04	81,3	643,45	-
полдник	Запеканка капустная	150	5,2	7	17,36	140	7.37\3
	Соус молочный	20	1	2,9	3,3	35,3	1\11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
	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
	Итого за полдник	375	8,06	10,16	40,26	264,55	
	Итого за день:	1805	40,5	45	195,75	1350	
Неделя 2	День 9						
завтрак	Сырники из творога	150	12	6,25	30,5	171,4	7.6\5\1
	Хлеб с маслом	40	2,6	5,8	16,75	126,89	4.1\13
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11	61	4.12\10
	Итого за завтрак	390	16	12,45	66,6	360	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,1	20,2	92	7.03\1
	Итого за второй завтрак	200	1	0,1	20,2	92	-
	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
	Мясо говядины отварное	80	1,5	5,4	0,6	172	4.1\8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	6,8	32,2	200	7.07\6
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63	4.8\13
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,5	65	7.6\10

Тфтели рыбные в соусе	130	10,5	5,6	9,3	142	7.11\7
Картофельное пюре	100	3,1	4,2	20,60	135	4.3\3
Хлеб ржаной	40	2,31	0,42	14,63	73	4.8\13
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	7.6\10
Итого за обед	730	20	23	79	637	-
Запеканка морковная	150	3,87	4,7	22,93	163	7.38.
полдник	20	0,04	0	7	26	4.1\1.5
Джем	180	0	0	8,2	31	4.10\10
Чай	25	1,79	0,2	11,4	55	4.9\13
Хлеб пшеничный	405	5,7	6,5	49,53	275	
Итого за полдник	1665	40,5	45	195,75	1350	
Итого за день:						
Среднее значение за период:						
	1695	40,5	45	195,75	1350	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816892

Владелец Баранова Юлия Александровна

Действителен с 03.07.2025 по 03.07.2026