

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка»

Сердюк О. И.

2026 г.



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	24	1,00	10,40	6,25	123,10	100
	Каша манная молочная жидкая	190	5,200	7,460	30,800	149,900	268
	Чай с молоком	191	1,500	1,300	17,400	87,000	507
	Итого за завтрак	405	7,70	19,16	54,45	360,00	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
	Итого за 2-й завтрак	100	2,900	2,500	4,000	90,000	
Обед	Овощи отварные	50	0,700	1,900	1,850	27,500	427
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,600	7,255	14,750	95,330	149
	Котлеты по-домашнему	70	9,8	8,02	7,16	133,43	51
	Капуста тушеная	150	4,800	4,680	5,200	103,240	428
	Компот из яблок с лимоном	200	0,300	0,200	15,100	87,000	528
	Хлеб пшеничный	55	3,800	0,440	27,060	129,200	114
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,800	0,360	10,200	54,300	116
	Итого за обед	755	25,80	22,86	81,32	630,00	
Уплотненный полдник	Запеканка рыбно-рисовая	80	11,050	6,740	16,290	227,790	70
	Картофель жареный из отварного	50	3,610	3,065	51,320	164,870	433
	Вафли	40	1,120	1,320	29,420	270,240	607
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,020	4,000	14,000	2,800	537
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,800	0,360	10,200	54,300	116
Итого за полдник		390,00	17,60	15,49	121,23	720,00	
Итого за день		1650,000	54,000	60,000	261,000	1800,000	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 2 Завтрак							
	Бутерброд с джемом или повидлом	35	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Суп молочный с макаронными изделиями	192	5,700	5,000	18,900	94,000	171
	Яйца вареные	40	5,100	4,600	0,300	63,000	306
	Кофейный напиток с молоком	180	3,200	2,700	15,900	79,000	513
Итого за завтрак		447	15,20	16,50	55,50	360,00	
2-ой завтрак Итого за 2-й завтрак							
	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
Итого за 2-й завтрак		100	2,19	2,50	4,00	90,00	
Обед							
	Овощи натуральные	50	0,400	0,050	1,250	5,666	112
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,400	3,980	10,840	74,730	147
	Рагу из птицы	200	7,370	11,560	31,140	219,900	412
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,500	0,000	27,000	110,000	527
	Хлеб пшеничный	55	3,800	0,440	27,060	129,200	114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,000	6,000	17,000	90,500	116
	Итого за обед	735	16,47	22,03	114,29	630,00	
Уплотненный полдник							
	Сырники из творога запеченные	80	6,600	12,366	21,661	247,300	327
	Блинчики с маслом	65	7,000	8,470	39,750	274,000	547
	Молоко кипяченое	180	5,680	5,800	10,600	125,200	534
	Соус молочный сладкий	43	0,860	2,500	15,200	73,500	449
Итого за полдник		368	20,14	29,14	87,21	720,00	
Итого за день		1650	54,00	60,00	261,00	1800,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1								
День 3								
Завтрак	Гренки с сыром	30	6,400	6,100	0,300	31,670	177	
	Каша пшенная молочная жидкая	200	3,74	8,01	35,77	184,33	273	
	Какао с молоком	180	3,600	3,300	25,000	144,000	508	
		410	13,74	17,41	61,07	360,00		
итого за завтрак								
2-ой завтрак	Йогурт	100	5,680	5,800	10,600	90,000	536	
итого за 2-й завтрак		100	5,68	5,80	10,60	90,00		
Обед	Салат овощной с зеленым	50	2,400	1,550	3,100	4,470	72	
	Свекольник	200	1,213	5,920	20,010	153,030	136	
	Макаронные изделия отварные	130	4,700	0,500	24,200	126,700	297	
	Курица в соусе с томатом	80	7,5	7,26	17,1	93,5	410	
	Компот из плодов или ягод	200	0,300	0,000	20,100	81,000	531	
	Хлеб пшеничный	50	3,500	0,400	24,600	117,000	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,800	0,360	10,200	54,300	116	
	итого за обед	740	21,41	15,99	119,31	630,00		
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	8,20	5,03	3,21	335,46	307	
	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	15,000	60,000	502	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,300	0,240	6,800	36,200	116	
	Творожки песочные	60	3,670	15,530	45,010	288,339	596	
	итого за полдник	400	13,17	20,80	70,02	720,00		
Итого за день		1650	54,00	60,00	261,00	1800,00		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	26	1,00	10,40	6,25	120,90	100
	Каша "Дружба"	195	5,200	8,600	20,060	142,100	266
	Напиток из шиповника	180	0,700	0,300	22,800	97,000	538
	итого за завтрак	401	6,90	19,30	49,11	360,00	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
итого за 2-й завтрак		100	2,90	2,50	4,00	90,00	
Обед	Овощи натуральные	50	0,650	3,355	5,830	31,000	112
	Суп картофельный с макаронными	200	1,900	6,200	15,060	60,000	152
	Тефтели паровые	80	12,220	6,000	4,100	115,100	394
	Сложный гарнир	130	3,800	5,436	25,650	130,600	440
	Кисель из концентрата плодового	180	1,400	0,000	29,000	122,000	516
	Хлеб пшеничный	50	3,500	0,400	24,600	117,000	114
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,800	0,360	10,200	54,300	116
	итого за обед	720	25,27	21,75	114,44	630,00	
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная	55	4,100	5,370	39,650	264,760	589
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,020		14,000	2,800	537
	Пюре из моркови или свеклы	74	4,010	4,500	21,200	195,500	322
	Рыба запеченная в омлете	80	9,600	6,340	11,800	220,740	343
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
	итого за полдник	429	18,93	16,45	93,45	720,00	
Итого за день		1650	54,00	60,00	261,00	1800,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 5							
Завтрак		40	4,700	5,660	13,700	98,000	104
	Бутерброд пикантный						
	Каша их хлопьев овсяных	180	7,160	9,400	28,800	183,000	272
	"Геркулес" молочная жидкая	180	3,200	2,700	15,900	79,000	513
	Кофейный напиток с молоком	400	15,06	17,76	58,40	360,00	
Итого за завтрак							
2-ой завтрак		100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
	Ряженка						
Итого за 2-й завтрак		100	2,90	2,50	4,00	90,00	
Обед							
	Овощи отварные	50	0,700	1,900	1,850	27,500	427
	Борщ с капустой и картофелем	190	1,460	4,000	8,500	56,800	133
	Суфле рыбное	80	9,020	5,420	9,060	111,000	341
	Рис отварной	130	4,080	4,000	28,100	91,000	419
	Соус томатный	40	0,800	1,999	4,800	26,200	462
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	527
	Хлеб пшеничный	50	3,500	0,400	24,600	117,000	114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,000	6,000	17,000	90,500	116
Итого за обед		790	23,06	23,72	116,11	630,00	
Уплотненный полдник							
	Зразы творожные с изюмом	90	6,040	2,420	23,140	284,600	331
	Соус молочный сладкий	50	0,860	2,500	15,200	73,500	449
	Печенье	40	5,980	11,100	28,830	355,800	609
	Чай с лимоном	180	0,100	0,000	15,320	6,100	504
Итого за полдник		360	12,98	16,02	82,49	720,00	
Итого за день		1650	54,00	60,00	261,00	1800,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 6							
Завтрак							
	Бутерброд с джемом или повидлом	35	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	30	176	274
	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	15,000	60,000	503
Итого за завтрак		415	6,74	12,82	65,40	360,00	
2-ой завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,500	0,100	10,100	46,000	537
Итого за 2-й завтрак		100	0,70	0,30	22,80	90,00	
Обед							
	Салат овощной с зеленым	50	2,400	1,550	3,100	4,500	72
	Суп картофельный с клецками	200	2,500	7,199	9,716	93,420	151
	Мясо тушенное с капустой	210	21,1	21,44	18,995	279,78	371
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,300	0,000	20,100	81,000	531
	Хлеб пшеничный	50	3,500	0,400	24,600	117,000	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,800	0,360	10,200	54,300	116
Итого за обед		740	31,60	30,95	86,71	630,00	
Уплотненный полдник							
	Яйца вареные	40	5,100	4,600	0,300	63,000	306
	Блинчики с джемом	65	1,980	3,670	48,689	383,300	549
	Какао с молоком	180	3,600	3,300	25,000	144,000	508
	Икра свекольная или морковная	90	3,08	4,12	5,30	93,50	124
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
Итого за полдник		395	14,96	15,93	86,09	720,00	
Итого за день		1650	54	60,00	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 7							
Завтрак	Бутерброд с сыром(2й вариант)	36	5,20	8,33	7,61	113,10	97
	Каша "Дружба"	200	5,200	8,600	20,060	149,900	266
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	538
	Итого за завтрак	436	11,10	17,23	50,47	360,00	
2 завтрак	молоко кипяченое	100	5,680	5,800	10,600	90,000	534
Итого за 2-й завтрак		100	5,68	5,80	10,60	90,00	
Обед	Овощи натуральные	60	0,400	0,050	1,250	5,666	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,900	7,200	15,060	80,000	152
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,82	9,49	21,057	149,21	349
	Картофельное пюре	130	2,800	8,800	19,900	119,920	434
	Кисель из концентрата плодового	160	1,400	0,000	29,000	122,000	516
	Хлеб пшеничный	50	3,500	0,400	24,600	117,000	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
	Итого за обед	740	21,02	26,18	117,67	630,00	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	110	8,20	5,03	13,36	260,30	307
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,800	0,360	10,200	54,300	116
	Сдоба обыкновенная	64	4,700	4,100	41,306	318,400	589
	Чай с молоком	170	1,500	1,300	17,400	87,000	507
Итого за полдник		374	16,20	10,79	82,26	720,00	
Итого за день		1650	54	60	261	1800,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 8							
Завтрак	Гренки с сыром	30	6,400	4,920	0,300	21,670	177
	Каша манная молочная жидкая	200	6,200	5,380	30,800	243,000	268
	Кофейный напиток с молоком	185	3,200	2,700	15,900	95,330	513
	Итого за завтрак	415	15,80	13,00	47,00	360,00	
2 завтрак	Кефир	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
	Итого за 2-й завтрак	100	2,90	2,50	4,00	90,00	
Обед	Винегрет овощной	50	0,650	3,355	5,400	31,000	82
	Рассольник ленинградский	200	1,420	5,300	13,000	68,150	139
	жаркое по-домашнему	200	21,236	12,01	16,09	220,7	374
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,500	0,000	27,000	102,650	527
	Хлеб пшеничный	50	3,500	0,400	24,600	117,000	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,000	6,000	17,000	90,500	116
	Итого за обед	740	30,31	27,07	103,09	630,00	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом	120	2,054	6,201	47,680	229,700	320
	Печенье	40	1,980	8,734	28,830	323,800	609
	Соус молочный сладкий	50	0,860	2,500	15,200	73,500	449
	Чай с лимоном	185	0,100	0,000	15,200	93,000	504
Итого за полдник		395	4,99	17,44	106,91	720,00	
Итого за день		1650	54	60	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 День 9 Завтрак							
	Бутерброд с джемом или повидлом	35	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Каша молочная кукурузная жидкая	185	7,200	5,800	12,400	92,000	271
	Какао с молоком	180	3,600	3,300	25,000	144,000	508
		400	12,00	13,30	57,80	360,00	
Итого за завтрак							
2-ой завтрак Итого за 2-й завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
		100	2,90	2,50	4,00	90,00	
Обед	Овощи натуральные	50	0,400	0,050	1,250	5,666	112
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,620	3,980	6,200	71,800	147
	Шницель	80	12,6	10,68	10,01	189	386
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,620	4,100	32,990	72,050	243
	Соус томатный с овощами	40	0,400	1,200	0,020	2,980	463
	Компот из плодов или ягод	180	0,300	0,000	20,100	81,000	531
	Хлеб пшеничный	50	3,500	0,400	24,600	117,000	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,000	6,000	17,000	90,500	116
		780	24,44	26,41	112,17	630,00	
	Итого за обед						
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	80	10,000	8,120	20,600	257,300	327
	Пирожки печеные из слобного теста с повидлом	60	2,100	9,050	14,930	179,800	561
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,020	0,000	14,000	2,800	537
	Соус из кураги	50	2,740	0,620	37,500	280,100	478
		370	14,66	17,79	87,03	720,00	
Итого за полдник							
Итого за день		1650	54,00	60,00	261,00	1800,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 10							
Завтрак	Бутерброд пикантный	40	5,490	7,600	12,700	143,000	104
	Каша из хлопьев овсяных	200	7,160	9,400	28,800	120,000	272
	"Геркулес" жидкая	190	0,700	0,300	22,800	97,000	538
	Напиток из шиповника						
		430	13,35	17,30	64,30	360,00	
итого за завтрак							
2-ой завтрак	молоко кипяченое	100	5,680	5,800	10,600	90,000	535
		100	5,68	5,80	10,60	90,00	
Обед	Овощи отварные	50	0,700	1,900	1,850	25,000	427
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,460	4,000	8,500	80,000	133
	Плов из отварной птицы	200	11,120	11,020	35,740	249,600	411
	Кисель из концентрата плодового	180	1,400	0,000	29,000	110,000	516
	Хлеб пшеничный	55	3,800	0,440	27,060	129,200	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
		705	19,68	17,60	108,95	630,00	
	итого за обед						
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	80	11,100	11,100	9,060	194,000	341
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,300	0,240	6,800	78,380	116
	Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	55	2,888	5,410	43,170	321,470	592
	Соус молочный	50		2,550	3,116	66,150	445
	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	15,000	60,000	503
		415	15,29	19,30	77,15	720,00	
итого за полдник							
Итого за 10 день		1650	54,00	60,00	261,00	1800,00	