

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2
комбинированного вида»
Н.Н.Ханова
2023 г.



**Основное
(организованное)
МЕНЮ:**

**МБДОУ «Детский сад № 2
комбинированного вида»**

для детей от 3-х до 7 лет

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

ЗАВТРАК						
Каша сборная молочная с маслом сливочным	200	8.14	9.68	25.00	210.00	1.46
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Сыр порционный	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		17.50	21.26	59.19	477.18	6.60
II ЗАВТРАК						
Сок (яблочный)	170	0.76	0	15.44	60.8	2.8
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.76	0.00	15.44	60.80	2.80
ОБЕД						
Салат из огурцы солёных с луком	60	0.5	3.07	1.57	36	3.3
Свекольник со сметаной	250	4.85	7.50	33.40	213.00	8.25
Макаронны отварные с овощами	120	8.57	4.83	46.31	227.00	0.00
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.28	0.00
Суфле печёночное	90	15.57	12.43	3.29	187.00	0.01
Компот из сухофруктов	180	0.40	0.01	24.29	98.84	0.03
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		33.30	29.48	126.59	858.92	11.59
ПОЛДНИК						
Пирожок с яблоками	70	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34
Молоко кипячёное	200	6.08	5.4	10.07	113	2.73
ИТОГО В ПОЛДНИК:		11.84	7.88	57.95	349.00	3.07
УЖИН						
Повидло	30	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
Пудинг из творога (запечённый)	150	17.49	15.43	35.67	351.00	0.30
Чай	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89
ИТОГО В УЖИН:		19.83	15.69	79.83	539.32	3.32
ВСЕГО В ДЕНЬ:		83.23	74.31	339.00	2,285.22	27.38

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	200	4.53	5.28	30.59	188.00	0.70
Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.46	11.64	64.46	401.30	5.73
II ЗАВТРАК						
Сок (яблочный)	160	0.72	0	14.54	60.8	2.8
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.72	0.00	14.54	60.80	2.80
ОБЕД						
Овощи свежие порционнo(огурец/помидор)	30/30	0.6	0.3	1.54	8.64	4.27
Суп картофельный с рыбой	250	8.59	8.40	14.33	167.25	9.11
Котлета мясная запечёная	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14
Рагу овощное	180	2.71	16.14	36.51	281.00	0.30
Компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	23.88	97.60	1.72
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		29.34	41.08	107.42	847.29	15.54
ПОЛДНИК						
Молоко кипячёное	200	6.08	5.4	10.07	113	2.73
Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	1.50	2.36	14.88	84.40	0.00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		7.58	7.76	24.95	197.40	2.73
УЖИН						
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
Запеканка из творога	130	17.49	15.43	18.37	253.00	0.30
Фрукты свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	23.07	98.00	60.00
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89
Чай	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03
ИТОГО В УЖИН:		20.73	15.89	85.60	539.32	63.32
ВСЕГО В ДЕНЬ:		68.83	76.37	296.97	2,046.11	90.12

3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	5.60	14.60	36.00	230.00	1.40
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.60	95.52	1.17
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11.48	21.75	70.11	447.82	6.43
II ЗАВТРАК						
Сок (яблочный)	170	0.72	0	14.54	60.8	2.8
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец/помидор)	30/30	0.6	0.3	1.54	8.64	4.27
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250	1.74	4.89	8.48	84.75	10.29
Котлета из курицы запечёная	80	12.64	13.14	13.46	223	0.67
Рис отварной	120	3.72	4.16	38.72	207	0
Компот из сухофруктов	200	0.46	0.02	27.76	113	0.4
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		22.46	23.11	106.66	721.19	15.63
ПОЛДНИК						
Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	1.50	2.36	14.88	84.40	0.00
йогурт / кефир	200	5.58	6.40	8.20	107.20	1.40
ИТОГО В ПОЛДНИК:		7.08	8.76	23.08	191.60	1.40
УЖИН						
Салат из свеклы с огурцом	60	0.85	3.66	5.03	56.56	5.72
Жаркое по-домашнему	180	27.53	7.47	21.95	265.00	8.97
Чай	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89
ИТОГО В УЖИН:		30.72	11.39	51.55	431.52	17.61
ВСЕГО В ДЕНЬ:		71.74	65.01	251.40	1,792.13	41.07

6 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
	С					
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.40	4.06	26.99	166.04	0.70
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.60	95.52	1.17
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Сыр порционный	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		15.76	15.64	61.10	433.22	5.84
II ЗАВТРАК						
Сок (яблочный)	170	0.72	0	14.54	60.8	2.8
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.72	0.00	14.54	60.80	2.80
ОБЕД						
Капуста квашеная	50	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50
Щи из св.капусты с картофелем	250	1.74	4.89	8.48	84.75	10.29
Пюре картофельное с морковью	150	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90
Рыба тушёная с овощами	100	11.78	12.91	14.90	223.00	0.85
Компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	23.88	97.44	1.72
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		20.10	23.26	82.64	620.29	30.26
ПОЛДНИК						
Молоко кипячёное	200	6.08	5.4	10.07	113	2.73
Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	1.5	2.36	14.88	84.4	0
ИТОГО В ПОЛДНИК:		7.58	7.76	24.95	197.40	2.73
УЖИН						
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
Пудинг из творога (запечённый)	150	17.49	15.43	35.67	351.00	0.30
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	8.60
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.01	69.60	3.30
Чай	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03
ИТОГО В УЖИН:		20.61	16.13	92.06	583.72	12.33
ВСЕГО В ДЕНЬ:		64.77	62.79	275.29	1,895.43	53.96

4 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Вермишель молочная с маслом слив.	200	5.75	5.21	18.84	145.20	0.91
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.60	95.52	1.17
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11.63	12.36	52.95	363.02	5.94
II ЗАВТРАК						
Сок (яблочный)	170	0.72	0	14.54	60.8	2.8
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.72	0.00	14.54	60.80	2.80
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец/помидор)	30/30	0.6	0.3	1.54	8.64	4.27
Суп картофельный с пшеном "Крестьянский"	250	2.69	2.84	17.14	104.75	8.25
Голубцы ленивые	200	17.65	11.30	25.33	273.75	25.04
Компот из сухофруктов	200	0.46	0.02	27.76	113.04	0.4
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		24.70	15.06	88.47	584.98	37.96
ПОЛДНИК						
Кондитерские изд.без крема (печенье)	30	1.5	2.36	14.88	84.4	0
Компот из лимона	180	0.45	0.1	33.99	138.56	12.9
ИТОГО В ПОЛДНИК:		1.95	2.46	48.87	222.96	12.90
УЖИН						
Оладьи	130	12.43	12.75	81.39	440.63	12.50
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
Чай	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	8.60
ИТОГО В УЖИН:		12.89	13.17	120.77	603.75	21.23
ВСЕГО В ДЕНЬ:		51.89	43.05	325.60	1,835.51	80.83

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная жидкая	200	5.75	5.12	18.38	145.20	0.91
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12.50	12.26	53.71	370.98	6.20
II ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема (пряник)	30	1.8	1.44	22.5	110	0
йогурт / кефир	200	5.58	6.40	8.20	107.20	1.40
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		7.38	7.84	30.70	217.20	1.40
ОБЕД						
Салат из свеклы с луком	60	0.85	3.66	5.03	56.56	5.72
Суп картофельный с клецками	250	5.49	5.27	16.32	134.75	5.81
Котлета рыбная с морковью (любительская)	90	13.59	4.41	9.23	130.5	0.29
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34
Компот из сухофруктов	200	0.46	0.02	27.76	113.04	0.4
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		26.75	18.76	95.48	601.69	30.56
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	90	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15
Горошек зелёный отварной	45	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36
Чай	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03
Фрукты свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	96.80	5.00
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89
ИТОГО В УЖИН:		12.76	16.62	42.78	420.16	11.43
ВСЕГО В ДЕНЬ:		59.39	55.48	222.67	1,610.03	49.59

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная жидкая	200	4.53	5.28	30.59	188.00	0.70
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43
Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Сыр порционный	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14.76	16.85	65.92	463.14	6.10
II ЗАВТРАК						
ОБЕД						
Салат из свеклы	60	0.85	3.66	5.03	56.56	5.72
Рассольник Ленинградский	250	2.10	5.12	1.95	120.75	7.54
Тефтель мясной	90	9.96	6.72	44.89	279.00	0.00
Макароны отворные с овощами	150	8.57	4.83	46.31	227.00	0.00
Компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	23.88	97.60	1.72
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		24.94	21.09	138.76	865.71	14.98
ПОЛДНИК						
йогурт / кефир	200	5.58	6.40	8.20	107.20	1.40
Булочка домашняя	80	7.28	12.52	53.92	358.00	0.06
ИТОГО В ПОЛДНИК:		12.86	18.92	62.12	465.20	1.46
УЖИН						
Соус молочный (сладкий)	30	0.58	1.36	3.98	30.00	0.10
Запеканка из творога	130	17.49	15.43	18.37	253.00	0.30
Чай	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03
Фрукты свежие (апельсин)	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98
ИТОГО В УЖИН:		21.15	17.47	62.06	464.76	12.41
ВСЕГО В ДЕНЬ:		73.71	74.33	328.86	2,258.81	34.95

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная жидкая	200	2.17	3.89	22.51	134.00	0.70
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
Сыр порционный	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.23	11.57	35.33	275.14	5.40
II ЗАВТРАК						
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец/помидор)	30	0.3	0.15	0.77	4.32	2.12
Бефстроганов из отварного мяса	110	19.00	7.20	12.70	184.40	0.10
Борщ с капустой и картофелем	250	4.91	4.76	15.74	120.68	10.29
Каша гречневая (гарнир)	100	8.86	5.98	39.91	248.00	0.00
Пампушка с чесноком	50	6.43	6.75	81.39	220.63	12.5
Компот из сухофруктов	200	0.46	0.02	27.76	113	0.4
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		43.26	25.46	194.97	975.83	25.41
ПОЛДНИК						
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1.5	2.36	14.88	84.4	0
йогурт / кефир	200	5.58	6.40	8.20	107.20	1.40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		7.08	8.76	23.08	191.60	1.40
УЖИН						
Тефтель рыбная запечёная	90	14.40	4.41	9.23	13.50	0.29
Горошек зелёный отварной	45	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34
Чай	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
ИТОГО В УЖИН:		23.06	12.15	65.50	341.66	25.88
ВСЕГО В ДЕНЬ:		83.63	57.94	318.88	1,784.23	58.09

8 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	5.60	14.60	36.00	230.00	1.40
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.60	95.52	1.17
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11.48	21.75	70.11	447.82	6.43
II ЗАВТРАК						
Сок (яблочный)	170	0.81	0	16.35	72	3.15
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.81	0.00	16.35	72.00	3.15
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец)	30	0.6	0.3	1.54	8.64	4.27
Суп картофельный с вермешелью	250	2.69	4.2	17.14	112.92	8.25
Рис,припущенный с овощами	120	2.43	8.55	22.9	181	1.75
Соус сметанный	50	0.84	7.24	2.68	79.20	0.04
Суфле куриное	100	15.57	15.35	3.07	197.36	0.05
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00
Компот из сухофруктов	200	0.46	0.02	27.76	113.04	0.4
ИТОГО В ОБЕД:		25.05	36.26	91.79	776.96	14.76
ПОЛДНИК						
Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	1.5	2.36	14.88	84.4	0
Компот из лимона	180	0.45	0.1	33.99	138.56	12.9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1.95	2.46	48.87	222.96	12.90
УЖИН						
Омлет натуральный	90	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15
Кукуруза консервированная	40	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20
Чай	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89
Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ИТОГО В УЖИН:		12.36	14.22	52.08	385.96	15.27
ВСЕГО В ДЕНЬ:		51.65	74.69	279.20	1,905.70	52.51

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.59	4.90	26.32	162.84	0.70
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.60	95.52	1.17
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.47	12.05	60.43	380.66	5.73
II ЗАВТРАК						
Сок (яблочный)	170	0.81	0	16.35	72	3.15
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.81	0.00	16.35	72.00	3.15
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец/помидор)	30/30	0.6	0.3	1.54	8.64	4.27
Суп гороховый с гречками	250/10	4.49	5.27	16.32	134.75	5.81
Котлета рыбная запечёная	90	14.40	4.41	9.23	130.50	0.29
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34
Компот из лимона	180	0.45	0.1	33.99	138.56	12.9
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		26.30	15.48	98.22	635.85	41.61
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Биточек мясной	80	13.98	14.46	39.91	208.00	0.14
Капуста тушёная	180	3.75	6.66	17.25	137.28	29.97
Чай	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03
Фрукты свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	96.80	5.00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		18.19	21.44	77.45	482.44	35.14
ВСЕГО В ДЕНЬ:		55.77	48.97	252.45	1,570.95	85.63

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины
					С
1	83.23	74.31	339.00	2,285.22	27.38
2	68.83	76.37	296.97	2,046.11	90.12
3	71.74	65.01	251.40	1,792.13	41.07
6	64.77	62.79	275.29	1,895.43	53.96
5	59.39	55.48	222.67	1,610.03	49.59
4	51.89	43.05	325.60	1,835.51	80.83
7	73.71	74.33	328.86	2,258.81	34.95
8	51.65	74.69	279.20	1,905.70	52.51
9	83.63	57.94	318.88	1,784.23	58.09
10	55.77	48.97	252.45	1,570.95	85.63
ВСЕГО в среднем за ДЕНЬ:	67.17	63.3	297.9	1941.7	62.47