


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Сернурский детский сад «Сказка»

 Н.Б.Пирогова
10 декабря 2024 год

Меню приготавливаемых блюд в
Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Сернурский детский сад «Сказка» с
дневным пребыванием (10,5 часов) в возрасте от 3 до 7 лет на 2024-2025 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич.цен ность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,4	9,6	36,6	239	№ 297
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	№ 692
Итого за завтрак		400	8,8	11,1	72,0	399	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,1	90	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,8	3,7	9,0	79	№ 124
	Плов	180	19,4	10,6	34,0	315	№ 443
	Компот из плодов или ягод суш. (курага)	180	1,0	0,0	28,4	113	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		600	25,32	15,0	97,9	635	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,3	6,1	16,4	123	№ 160
	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,59	54	№ 392
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	№1
Итого за полдник		370	8,64	6,59	48,03	280	
Итого за день		1570	43,76	32,69	239,03	1394,3	
День 2							

	Каша вязкая ячневая	200	4,39	4,2	28,3	179	№ 302
Завтрак							
	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	181	№ 693
Итого за завтрак		400	8,09	8,1	53,1	360	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	6,0	0,0	17,2	80	№368
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,3	2,9	11,9	80	№ 139
	Пюре картофельное	130	2,6	7,1	18,8	163	№ 520
	Биточки	70	11,1	10,0	11,2	182	№ 451
	Компот из плодов или ягод суш. (изюм)	180	0,36	0,0	24,6	95	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		620	20,92	21,1	97,2	648	
Полдник	Оладьи с повидлом	80	6,4	6,1	40,2	246	№ 733
	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	13,59	54	№ 686
Итого за полдник		260	6,58	6,1	53,79	300	
Итого за день		1380	41,59	35,3	221,29	1388	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	5,8	9,2	31,8	240	№ 302
	Кофейный напиток с молоком сгущ.	200	2,2	2,5	18,8	120	№ 252
Итого за завтрак		400	8,0	11,7	50,6	360	
Второй завтрак	Сок яблоко-персик	200	0,0	0,0	26,4	102	
Обед	Рассольник домашний	180	1,5	3,2	9,0	72	№ 131
	Макаронник с мясом	180	20,3	22,5	37,2	339	№431
	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	180	0,5	0,0	28,2	111	№ 376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1

Итого за обед		600	25,4	26,4	100,9	650	
полдник	Вареники ленивые отварные	120	11,2	9,0	11,2	199	№355
	Напиток из пл. шиповника	180	0,54	0,22	16,8	71,2	№ 705
Итого за полдник		300	11,74	9,22	28,0	270,2	
Итого за день		1500	45,14	47,32	205,9	1382,2	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая овсяная	200	5,6	10,4	26,4	190	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	33,9	189	№692
Итого за завтрак		400	8,1	13,1	60,3	379	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,1	87	
Обед	Суп из овощей	180	1,7	3,5	9,9	89	№ 140
	Рыба припущенная	70	11,3	7,9	0,2	72	№ 371
	Каша рассыпчатая пшенная	130	5,5	8,8	32,1	257	№297
	Компот из плодов или ягод суш. (чернослив)	180	0,5	0,0	26,1	104	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		620	22,12	20,9	94,8	650	
полдник	Макаронные изделия отварные	100	3,3	6,0	22,7	162	№332
	Икра свекольная	30	0,7	2,3	3,9	40	№78
	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	№ 392
Итого за полдник		310	4,18	8,3	40,1	254,2	
Итого за день		1530	35,4	42,3	216,3	1370,2	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая рисовая	200	3,0	8,0	31,6	218	№ 302
	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	№ 693
Итого за завтрак		400	9,7	11,9	56,4	366	
Второй завтрак	Сок яблоко-груша	200	-	-	24,9	97	
Обед	Суп картофельный с крупой овсяной	180	2,7	2,7	17,8	112	№ 138
	Рагу из птицы	180	14,4	13,4	23,2	278	№489

	Компот из плодов или ягод суш. (курага)	180	1,0	0,0	28,4	113	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		600	21,22	16,8	95,9	631	
Полдник	Сдоба обыкновенная (плюшка)	80	6,5	3,9	45,6	247	№ 766
	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	13,59	54	№ 686
Итого за полдник		260	6,68	3,9	59,19	301	
Итого за день		1460	37,6	32,6	236,39	1395	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,2	45,6	230	№ 332
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	№ 692
Итого за завтрак		400	11,39	14,09	101,73	390	
Второй завтрак	Сок яблоко-персик	200	-	-	26,4	102	
Обед	Суп картофельный	180	2,2	2,4	16,4	109	№ 133
	Капуста тушеная с мясом	180	19,7	15,0	13,65	298	№ 336
	Компот из плодов или ягод суш. (изюм)	180	0,36	0,0	24,6	95	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		600	25,38	18,1	81,1	630	
Полдник	Каша вязкая манная	150	4,3	7,3	27,3	222	№ 302
	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	№ 392
Итого за полдник		330	4,48	7,3	40,8	274,2	
Итого за день		1530	41,25	39,49	250,03	1396,2	
День 7							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	6,0	8,2	33,2	238	№ 302
	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	№ 693
Итого за завтрак		400	9,7	12,1	58,0	386	
Второй завтрак	Груши свежие	200	0,6	0,0	17,2	76	№368

Обед	Ши из св.капусты с картофелем	180	1,6	3,4	8,0	62	№ 124
	Сарделька паровая отварная	100	15,5	31,7	5,4	270	№ 412
	Соус томатный	80	1,5	5,7	5,6	85	587/3
	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	180	0,5	0,0	28,2	110	№ 376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		600	22,22	41,5	73,7	655	
Полдник	Бобовые отварные	120	11,2	5,5	26,7	204	№330
	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	13,59	54	№ 686
Итого за полдник		300	11,38	5,5	40,29	258	
Итого за день		1480	43,9	59,1	189,19	1375	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	200	4,39	4,2	28,3	179	№ 302
	Кофейный напиток с молоком сгущ.	200	2,2	2,5	18,8	120	№ 252
Итого за завтрак		400	6,59	6,7	47,1	299	
Второй завтрак	Сок мультифруктовый	200	0,0	0,0	25,0	98	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша домашняя)	180	2,1	4,7	14,1	145	№ 140
	Птица отварная	70	10,8	4,2	0,2	82	№ 487
	Пюре картофельное	130	3,1	8,2	21,7	163	№ 520
	Компот из плодов или ягод суш. (курага)	180	1,0	0,0	28,4	113	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		620	20,12	17,8	90,9	631	
Полдник	Запеканка из творога	150	13,4	12,0	12,3	215	№265
	Напиток из пл.шиповника	180	0,54	0,22	16,8	61,2	№705
Итого за полдник		330	13,94	12,22	29,1	276,2	
Итого за день		1550	40,65	36,72	192,1	1304,2	
День 9							
Завтрак	Каша вязкая овсяная	200	5,6	10,4	26,4	190	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	189	№ 692
Итого за завтрак		400	8,4	13,5	64,1	379	

Второй завтрак	Сок яблоко-груша	200	-	-	25,0	98	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	4,6	11,7	95	№ 110
	Гуляш	70	11,6	5,4	3,3	110	№437
	Макаронные изделия отварные	130	4,4	7,8	29,6	211	№332
	Компот из плодов или ягод суш. (чернослив)	180	0,5	0,0	26,1	104	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		620	21,42	18,5	97,2	648	
Полдник	Плов с изюмом	120	2,4	6,9	36,0	218	№328
	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	№ 392
Итого за полдник		300	2,58	6,9	49,5	270,2	
Итого за день		1520	32,4	38,9	233,1	1395,2	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая пшениная	200	5,8	9,2	31,8	230	№302
	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	№ 693
Итого за завтрак		400	9,5	13,1	56,6	378	
Второй завтрак	Сок яблоко-персик	200	0,0	0,0	26,4	102	
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничной)	180	2,1	4,6	12,6	103	№134
	Жаркое по-домашнему	180	23,9	13,1	29,0	306	№436
	Компот из плодов или ягод суш (изюм)	180	0,36	0,0	24,6	95	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,12	0,7	26,5	128	№1
Итого за обед		600	29,4	18,4	92,7	632	
Полдник	Пирожки печеные простые из дрожжевого теста	80	4,4	10,4	44,2	216	№738
	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	13,59	54	№ 686
Итого за полдник		260	4,58	10,4	57,79	270	
Итого за день		1460	43,48	41,9	233,49	1382	