

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ

"Новостепновский детский сад

"Радуга"

Л.М.Ибрагимова

Приказ № 105 от 30.05.2025

Меню приготавливаемых блюд для воспитанников МДОУ "Новостепновский детский сад "Радуга" с 10.5 часовым режимом пребывания

Возрастная категория от 1 до 3 лет/ от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	
Белки	Жиры		Углеводы	Белки	Жиры			Углеводы				
Неделя 1												
День 1												
Завтрак	Омлет на натур.молоке	65	13,84	23,55	1,84	204,94	85	18,1	30,8	2,4	268	215
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,5	0,1	10	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак		235	17,72	25,66	23,81	328,17	295	23,25	33,41	31,86	430	
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед	Суп картофельный с рисом	150	2,18	2,84	14,29	91,5	200	2,91	3,78	19,05	122	80
	Котлета рубленая из гов.	60	9,33	6,93	9,42	137,25	60	9,33	6,93	9,42	137,25	236
	Капуста тушенная	100	20,65	32,37	94,28	751	150	30,97	48,55	141,42	1126	336
	чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		510	35,51	52,35	145,61	1194,93	647,5	47,07	67,98	202,01	1633,94	
Полдник	Булочка российская	60	2,11	2,4	16,66	97	60	2,11	2,4	16,66	97	474
	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	150	4,57	4,07	7,56	85	400
Итого за полдник		160	5,15	5,11	21,7	153,67	210	6,68	6,47	24,22	182	
Итого за день		955	58,58	83,32	196,02	1700,27	1202,5	77,2	108,06	262,99	2269,44	

Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур ы
День 2	Наименование блюда											
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	93
	бутерброд с повидлом	20/20	1,7	3,7	23,1	130,5	20/20	1,7	3,7	23,1	130,5	1
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		340	8,96	10,26	50,39	328,57	420	10,97	12,09	57,74	382,7	
Второй завтрак												
	фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед												
	Суп гороховый	150	2,18	2,84	14,29	91,5	200	2,91	3,78	19,05	122	81
	Картофель отварной в молоке	100	2,34	2,486	13,162	84,4	150	3,51	3,73	19,74	126,6	319
	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	60	7,66	3,85	2,2	74	247
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		510	13,61	18,42	56,61	446,08	647,5	17,94	23,08	73,11	571,29	
Полдник	Пудинг из творога с рисом и сгущенкой	80/15	12,11	8,61	19,47	203,2	100/20	15,14	10,76	24,34	254	236
	Кисель из повидло	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник		245	12,17	8,61	35,77	270,2	300	15,21	10,76	43,64	325	
Итого за день		1145	34,94	37,49	147,67	1068,35	1417,5	44,32	46,13	179,39	1302,49	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Наименование блюда											
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд с сыром 20/6,30/6	20/6	3,68	5,45	12,39	120	30/6	4,73	6,88	14,56	139	1,7
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за завтрак		326	7,93	9,36	34,38	260,48	416	10,39	12,1	42,84	322,09	
Второй завтрак	печенье	20	1,54	1,94	14,86	83,4	25	1,92	2,42	18,58	104,25	кк
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
		70	1,74	2,14	19,76	106,9	75	2,14	2,62	23,48	127,75	
	Овощи по сезону	30	0,8	0	0,4	4,8	30	0,8	0	0,4	4,8	кк
Обед	Щи из свежей капусты	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,5	6,48	13,72	119,5	67
	Птица тушен. С овощами	180	9,34	6,76	16,34	163,56	230	11,94	8,64	20,88	209	276
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		560	16,374	21,831	67,5	527,18	697,50	20,44	26,838	82,9	646,82	
	Булочка творожная	60	8,6	4	31,7	195,3	60	8,6	4	31,7	195,3	483
	Кофейный напиток с мол	150	2,3	1,8	9,6	64,5	180	2,8	2,2	11,6	77,6	395
	Напиток кислом	102	2,9	2,6	4,6	57,6	160	4,5	4	7,2	90,4	401
Итого за полдник		312	13,8	8,4	45,9	317,4	400	15,9	10,2	50,5	363,3	
Итого за день		1268	39,84	41,731	167,54	1211,96	1588,5	48,87	51,758	199,72	1459,96	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Наименование блюда											
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,2	3,9	14,115	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд с сыром 20/6,30/6	20/6	3,68	5,45	12,39	120	30/6	4,73	6,88	14,56	139	1,7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		326	10,26	11,36	38,475	304,73	416	13,18	14,49	47,74	375,2	
Второй завтрак												
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед		50	0,71	3,04	4,18	46,95	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Салат со свеклы											
	Рассольник ленинградский	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,472	6,488	13,72	119,5	76
	Картофельное пюре	100	2,043	3,201	13,63	91,5	150	3,064	4,80	20,44	137,25	321
	Тефтели из печени с рисом	60	7,30	8,23	12,28	152	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,33	150	0,75	-	15,15	63,33	399
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		560	16,71	29,53	74,97	627	687,5	21,58	37,69	92,56	787,83	
Полдник	Макароны отварные	100	38,42	5,49	207,62	1034	100	38,42	5,49	207,62	1034	204
	Хлеб пшеничный	20	1,23	3,78	7,31	68	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Молоко кипяченное	150	4,57	4,07	7,56	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		270	44,22	13,34	222,49	1187	300	45,13	14,15	224	1204	
Итого за день		1206	71,39	54,43	340,83	2142,23	1453,5	80,09	66,53	369,2	2390,53	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Наименование блюда											
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,5	0,1	10	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,01	11,97	75,83	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		320	8,04	6,01	36,08	232,13	410	10,75	7,81	48,28	307,2	
Второй завтрак	Печенье						25	1,92	2,42	18,58	104,25	кк
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	75	2,12	2,62	23,48	127,75	
Обед	Борщ со свежей капусты	150	2,91	4,08	4,01	64,8	200	3,88	5,44	5,34	86,4	57
	Каша вязкая «Артек»	100	4,14	3,52	18,6	102	150	6,21	5,28	27,9	153	168
	Гуляш из отварного мяса №277	84	14,34	11,58	3,7	176,4	104	17,82	14,33	4,58	218,4	277
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		534	25,02	29,39	67,08	612,4	696	32,11	36,77	85,72	771,32	
Полдник	Омлет натуральный	60/5	13,84	23,55	1,84	204,94	60/5	13,84	23,55	1,84	204,94	215
	Салат из огурц. С луком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	50	0,83	2,08	4,09	38,55	19
	Хлеб пшеничный	20	1,47	4,53	8,77	81,6	20	1,53	4,72	9,14	85	1
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за полдник		335	16,19	30,177	22,58	356,67	315	16,26	30,37	24,53	366,38	
Итого за день		1239	49,45	65,77	130,64	1224,7	1496	61,24	77,57	182,01	1572,65	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Наименование блюда											
День 6												
Завтрак	Омлет на натур.молоке	65	13,84	23,55	1,84	204,94	85	18,1	30,8	2,4	268	215
	Бутерброд с сыром 20/6,30/6	20/6	3,68	5,45	12,39	120	30/6	4,73	6,88	14,56	139	1,7
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за завтрак		241	17,57	29,017	22,11	356,52	301	22,89	37,7	26,42	444,89	
Второй завтрак												
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед												
	Борщ со свежей капусты	150	2,91	4,08	4,01	64,8	200	3,88	5,44	5,34	86,4	57
	котлета рубл.из кур,запеч	60	8,94	9,47	6,07	145,5	80	11,93	12,62	8,09	194	307
	Рагу овощное	100	1,89	5,97	15,77	124,44	150	2,84	8,96	23,66	186,67	344
	Сок фруктовый	130	0,65	-	13,13	54,89	130	0,65	-	13,13	54,89	399
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		490	17,64	29,71	58,72	573,23	617,5	23,1	38,72	72,88	732,76	
Полдник	Каша гречнев.	100	4,14	3,52	18,6	102	150	6,21	5,28	27,9	153	168
	Хлеб пшеничный	20	1,47	4,53	8,77	81,60	20	1,52	4,72	9,14	85	1
	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	150	4,57	4,07	7,56	85	400
Итого за полдник		220	8,65	10,76	32,41	240,27	320	12,3	14,07	44,6	323	
Итого за день		1001	44,06	69,687	118,14	1193,52	1288,5	58,49	90,69	148,8	1524,15	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					Энергетическая ценность	от 3 до 7 лет				Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Вес блюда		Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7	Наименование блюда												
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,2	3,9	14,115	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94	
	Бутерброд с сыром 20/6,30/6	20/6	3,68	5,45	12,39	120	30/6	4,73	6,88	14,56	139	1	
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392	
Итого за завтрак		326	7,93	9,367	34,385	260,48	416	10,39	12,1	42,84	322,09		
Второй завтрак													
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368	
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5		
Обед	Салат из огурц. С луком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	50	0,83	2,08	4,09	38,55	19	
	Суп картофельный с макар	150	1,62	1,95	10,29	75,22	200	2,18	2,84	14,29	91,5	82	
	Гуляш из отварного мяса	84	14,34	11,58	3,7	176,4	104	17,82	14,33	4,58	218,4	277	
	Каша рисовая вязкая	100	4,14	3,52	18,6	102	130	5,32	4,53	23,91	131,14	318	
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,33	150	0,75	-	15,15	63,33	399	
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1	
Итого за обед		584	24,98	29,32	71,57	639,1	691,5	30,7	35,48	84,68	753,72		
Полдник	Булочка российская	60	2,11	2,4	16,66	97	60	2,11	2,4	16,66	97	474	
	Ряженка						180	5,2	4,5	7,2	95,4	401	
	Молоко кипяченное	150	4,57	4,07	7,56	85						400	
Итого за полдник		210	6,68	6,47	24,22	182	240	7,31	6,9	23,86	192,4		
Итого за день		1170	39,79	45,357	135,075	1105,08	1397,5	48,6	54,68	156,28	1291,71		

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8	Наименование блюда											
Завтрак	Суп рисовый молочный	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,3	18,82	145,2	94
	Бутерброд с сыром 20/6,30/6	20/6	3,68	5,45	12,39	120	30/6	4,73	6,88	14,56	139	1
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за завтрак		326	10,26	11,36	38,475	304,73	416	13,18	14,49	47,74	375,2	
Второй завтрак												
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед	Салат из свеклы с зел.гор.	50	0,83	2,08	4,09	38,55	50	0,83	2,08	4,09	38,55	34
	Щи из свежей капусты	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,5	6,48	13,72	119,5	67
	Птица тушен. С овощами	180	9,34	6,76	16,34	163,56	230	11,94	8,64	20,88	209	302
	Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8	150	0,8	0,2	15,2	69	399
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		560	16,724	24,026	63,29	535,13	687,5	20,87	29,1	76,55	646,85	
Полдник	Драчена	65	13,84	23,55	1,84	204,94	65	13,84	23,55	1,84	204,94	228
	хлеб пшеничный	20	1,47	4,53	8,77	81,6	20	1,53	4,72	9,14	85	1
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		239	19,88	32,15	18,17	371,54	270	20,85	33,15	20,05	391,94	
Итого за день		1175	47,064	67,736	124,835	1234,9	1423,5	55,1	76,94	149,24	1437,53	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9	Наименование блюда											
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,5	0,1	10	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71	1
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за завтрак		320	5,75	4,017	31,99	187,88	410	7,96	5,42	43,38	254,09	
Второй завтрак												
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
Итого за второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед	Суп картофельный с пшеном	150	2,18	2,84	14,29	91,5	200	2,91	3,78	19,05	122	80
	Голубцы ленивые	130	26,84	42,08	122,56	975,87	150	30,97	48,55	141,42	1126	298
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		484	32,65	55,13	177,62	1336,57	592	38,08	64,05	208,37	1561,52	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	80	12,11	8,61	19,47	203,20	100	15,14	10,76	24,34	254	236
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник		230	12,17	8,61	35,77	270,2	300	15,21	10,76	43,64	325	
Итого за день		1084	50,77	67,957	250,28	1818,15	1352	61,45	80,43	300,29	2164,11	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10	Наименование блюда											
Завтрак	суп молочный с пшеном	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд с повидлом 20/20	20\20	1,7	3,7	23,1	130,5	20/20	1,7	3,7	23,1	130,5	1
	чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за завтрак		340	5,95	7,61	45,09	270,98	420	7,36	8,92	51,38	313,59	
Второй завтрак												
	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
завтрак		50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед												
	Рассольник ленинградский	150	2,6	4,87	9,99	89,62	200	3,47	6,49	13,72	119,5	76
	Тефтели рыбные тушенные	60	7,98	4,72	3,12	87	60	7,98	4,72	3,12	87	261
	Картофель отварной в молоке	100	2,342	2,486	13,162	84,4	150	3,51	3,73	19,74	126,6	319
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		514	16,55	22,28	67,04	530,22	652	19,16	26,66	84,48	646,62	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенкой	75\15	10,12	6,95	9,89	142,5	100\20	13,49	9,27	13,19	190	237
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник		240	10,18	6,95	9,89	209,5	300	13,56	9,27	32,49	261	
Итого за день		1144	32,88	37,04	126,92	1034,2	1422	40,28	45,05	299,11	1244,71	
Среднее количество за период		1138,7	46,87	57,05	173,79	1373,33	1404,15	57,56	69,78	224,70	1665,72	