

с учетом сезонности для детей дошкольного возраста 3-7 лет
2024-2025г

Утверждено
МДОВ Емельяновский детдом сад Березка
Зеленчук Г.В. Коленко

Утверждено
Г.В.Кочурко

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
Омлет натуральный	80	7,05	13,58	1,35	156,3	0,048	0,29	0,12	57,104	1,45	215
икра кабачковая консервированная	50	0,5	3,5	3,5	48,5	0,021	0,03	6	11	0	np
хлеб пшеничный/жареной	45	3,45	0,5	19,07	93,2	0,078	0,038	0	11,9	1,2	13 12
коф. напиток со стужен. молоком	180	2,65	1,79	18,8	102	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07	396
Итого:		14,1	19,67	67,17	502	0,167	0,46	12,46	220,9	2,42	

Второй завтрак

сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	0,03	0,06	6	30	0,3
---------------	-----	------	-----	-------	-----	------	------	---	----	-----

Обед

борщ вегетарианский	220	2,39	5,23	12,04	104,94	0,06	0,06	16,64	57,46	1,34	59
рыба тушеная с овощами	90	7,93	4,55	2,2	81	0,06	0,06	1,8	24,4	0,56	247
пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1	321
овощи соленные(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0	0	0,5	11,5	0,2	np
компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	2,17	89	0	0	1,54	13,03	0,84	372
хлеб пшеничный	30	2,45	0,3	15,07	71,2	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
хлеб ржаной	22,5	1,5	0,25	8,69	44,15	0,06	0,02	0	17,5	1,35	12
Итого:		17,87	15,32	80,99	534,04	0,4	0,29	38,64	167,77	6,5	

Полдник

[illegible]

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 2 (первая неделя)



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещ., мг			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак												
суп молочный гречневый		220	4,97	5,47	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,88	1,12	94
сыр российский (порциями)		10	2,32	2,95	0	36	0	0,03	0,07	8	0,1	7
хлеб пшеничный/ружаной		45	3,45	0,5	19,07	93,2	0,078	0,038	0	11,9	1,2	13 12
чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,82	12,79	0,32	393
Итого:			11,18	9,26	54,2	347,3	0,218	0,31	13,8	209,57	4,94	
Второй завтрак												
фрукты свежие		80	0,32	0,32	7,85	35,5	0,03	0,02	10	16	2,2	368

Обед

Суп с рыбными фрикадельками															
птица тушеная в сметанном соусе	90	9,4	2,9	2,55	84,6	0,05	0,06	0,02	15,1	0,72					301
каша пшениная рассыпчатая	150	4,18	5,01	23,97	157,65	0,11	0,02	0	10,97	0,98					313
салат из свеклы с черносливом	50	0,29	2,87	10,2	59,45	0,001	0,002	4,15	22,4	0,76					28
напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,018	0,054	90	19,2	0,55					398
хлеб пшеничный	30	2,45	0,3	15,07	71,2	0,048	0,018	0	6,9	0,6					13
хлеб ржаной	22,5	1,5	0,25	8,69	44,15	0,06	0,02	0	17,5	1,35					12
Итого:		22,91	14	91,68	585,95	0,37	0,28	103,11	117,43	5,99					

Полдник

Запеканка из творога															
какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,64	0,49					397
Итого:		17,54	15,36	33,92	359,79	0,114	0,42	1,68	285,64	1,29					
Всего за 2 день:		51,63	38,62	179,8	1293,04	0,7	1,01	118,6	612,6	12,22					

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

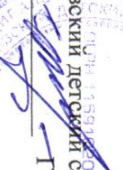
день 3 (первая неделя)

Утверждаю
 АДЮУ Емельяновский детский сад "Березка"
 Г.В. Котченко



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.				Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.					Минеральные вел. № рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы	цен.ккал.		В1	В2	С	Са	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак												
суп молочный пшеничный		220	4,79	5,47	18,57	146,8	0,11	0,19	0,91	161,92	0,53	94
бутерброд с повидлом		55	2,45	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87	2
чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,82	12,79	0,32	393
Итого:			7,68	9,74	64,18	379,3	0,19	0,24	13,83	201,61	3,92	
Второй завтрак												
фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	368
Обед												
щи из свежей капусты		220	1,53	4,3	7,47	74,66	0,04	0,04	14,77	34,66	10,64	67
бефстроганов из говядины		90	10,34	8,29	2,19	124,66	0,024	0,064	0,008	22,26	0,65	278
пюре картофельное		150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1	321
овощи соленные(помидоры)		60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,02	0,01	15	8,4	0,54	11
кисель из сока натурального		180	0,5	0,05	27,18	111,24	0	0	0,018	14,13	0,342	382
хлеб пшеничный		30	2,45	0,3	15,07	71,2	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
хлеб ржаной		37,5	2,5	0,45	12,69	66,15	0,09	0,04	0	17,5	1,95	12
Итого:			21,08	18,29	87,34	599,56	0,36	0,28	47,95	140,83	15,69	
Полдник												
лапшевник с творогом		120	9,3	9,02	24,15	219,09	0,072	0,132	0,96	77,34	0,99	212
йогурт или кефир		180	5,2	4,5	7,2	90	0,036	0,23	0,54	223,2	0,18	401
Итого:			14,5	13,52	31,35	309,09	0,11	0,36	1,5	300,5	1,17	
Всего за 3 день:			43,26	41,55	182,87	1287,95	0,66	0,88	63,28	642,94	20,78	

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

МБДОУ Емельяновский детский сад "Березка"
 Инструктор,  Т.В. Коченко
 Утверждено

день 4 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.				Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.		Минеральные вел			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	С	Са	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак												
омлет с сыром	80	9,06	12,2	1,4	151	0,05		0,32	0,17	146,2	1,54	216
овощи соленые(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0		0	0,5	11,5	0,2	пр
хлеб пшеничный/ржаной	45	3,45	0,5	19,07	93,2	0,078		0,038	0	11,9	1,2	13 12
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0		0	2,82	12,79	0,32	393
Итого:		11,58	12,67	46,95	347,5	0,128		0,4	9,49	207,4	2,96	
Второй завтрак												
сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	0,03		0,06	6	30	0,3	399
Обед												
суп с макаронными изделиями	220	5,15	2,27	13,71	83,8	0,09		0,05	6,6	19,68	0,86	82
шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	0,08		0,07	2,62	38,9	0,87	258
капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,79	97,89	0,18		0,18	15,4	73,25	7,28	336
компот из свежих плодов,фруктов	180	0,14	0,14	21,7	89	0		0	1,54	13,03	0,84	372
хлеб пшеничный	30	2,45	0,3	15,07	71,2	0,048		0,018	0	6,9	0,6	13
хлеб ржаной	22,5	1,5	0,25	8,69	44,15	0,06		0,02	0	17,5	1,35	12
Итого:		25,09	11,92	82,17	574,04	0,488		0,36	26,16	169,26	12,4	
Полдник												
блинчики с джемом	100/15	5,18	2,76	36,07	190	0,11		0,07	0,03	22,7	1,2	447
молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	0,072		0,288	2,466	227,52	0,198	400
Итого:		10,67	7,65	45,16	292	0,182		0,358	2,5	250,22	1,4	
Всего за 4 день:		47,34	32,24	174,28	1213,54	0,8		1,12	38,15	626,88	16,76	

Утверждаю
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
Заведующий Г.В. Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 5 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества		№ рецепт.	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак												
каша манная с изюмом и яблоком		200	5,52	5,92	29,63	194	0,07	0,14	1,99	142,7	1,05	179
печенье или зефир		50	0,4	0,05	24,15	117	0,05	0,03	0	9,3	0,62	пр
чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,82	12,79	0,32	393
Итого:			6,44	6,39	73,78	396	0,15	0,19	14,81	180,79	4,19	
Второй завтрак												
фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	368
Обед												
суп картофельный с горохом		220	4,06	4,3	13	106,6	0,12	0,06	4,66	40,22	1,44	81
запеканка из печени с рисом		180	22,47	9,14	24,73	271	0,32	2,3	10,45	31,1	7,07	294
икра свекольная		60	1,4	2,75	7,4	60	0,015	0,02	3,36	19,12	0,885	54
компот из сушеных фруктов		180	0,39	0,018	24,98	101,7	0	0	0,36	28,64	1,116	376
хлеб пшеничный		30	2,45	0,3	15,07	71,2	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
хлеб ржаной		37,5	2,5	0,45	12,69	66,15	0,09	0,04	0	17,5	1,95	12
Итого:			33,27	16,95	97,87	676,65	0,6	2,44	18,83	143,48	13,06	
Полдник												
макаронны отварные с сыром		120	6,7	6,16	19,06	158,4	0,06	0,06	0,14	95	1,39	206
какао с молоком		180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,64	0,49	397
Итого:			10,48	11,92	34,61	265,19	0,11	0,22	1,58	232,64	1,88	
Всего за 5 день:			50,19	32,76	206,9	1337,84	0,86	2,85	35,22	556,9	19,13	

День 1 (Вторая неделя)

Г.В. Колосенко

Стеержки
Г.В. Колесов

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.			Минеральные в-ва			рецент.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак												
Яйца вареные		40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1,00	213
икра кабачковая консервиров.		50	0,5	3,5	3,5	48,5	0,021	0,03	6	11	0	нр
хлеб пшеничный/ружаной		45	3,45	0,5	19,07	93,2	0,078	0,038	0	11,9	1,2	13 12
чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,82	12,79	0,32	393
Итого:			9,6	8,92	57,5	347,7	0,161	0,308	14,82	87,69	2,82	
Второй завтрак												
сок фруктовый		150	0,45	0,3	24,45	102	0,03	0,06	6	30	0,3	399
Обед												
рассольник "ленинградский"		220	1,85	4,5	14,6	106,38	0,08	0,04	6,04	21,15	0,78	76
гуляш из говядины		80	10,99	4,05	7,67	115	0,06	0,1	0,82	47,3	0,59	277
каша вязкая пшеничная		150	4,08	4,08	25,05	153	0,08	0,04	0	15,8	1,62	314
салат из белокочанной капусты		60	0,84	3,04	5,18	51,54	0,015	0,03	18,3	24,4	0,29	20
компот из свежих плодов, фруктов		180	0,14	0,14	21,49	87,84	0	0	1,54	13,03	0,84	372
хлеб пшеничный		30	2,45	0,3	15,07	71,2	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
хлеб ржаной		22,5	1,5	0,25	8,69	44,15	0,06	0,02	0	17,5	1,35	12
Итого			21,85	16,36	97,75	629,11	0,34	0,25	26,7	141,08	6,07	
Полдник												
вареники ленивые с маслом		100/5	12,74	6,22	16,37	206	0,07	0,26	0,41	141,6	0,74	229
кофейный напиток с молоком		180	2,8	2,4	12,76	84	0,036	0,12	1,17	113,166	0,126	395
Итого:			15,54	8,62	29,13	290	0,106	0,38	1,58	254,766	0,866	
Всего за 6 день:			46,99	33,9	184,38	1266,81	0,6	0,94	43,1	483,54	9,75	

МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"

Заведующий *С.В. Колеченко* Г.В. Колеченко

Утверждено

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 2(вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.				Энергет. цен,ккал.	Витамины,мг.			Минеральные в,№			рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы	5		В1	В2	С	Са	Fe	10	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Завтрак													
суп молочный геркулесовый	220	4,92	5,93	17,93	148,8	0,116	0,206	0,91	165,6	0,65	94		
сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,03	0,07	8	0,1	7		
хлеб пшеничный/ржаной	45	3,45	0,5	19,07	93,2	0,078	0,038	0	11,9	1,2	13 12		
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,82	12,79	0,32	393		
Итого:		11,21	9,8	47,2	363	0,224	0,3	13,8	214,29	2,27			
Второй завтрак													
фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	368		
Обед													
щи из свежей капусты	220	1,53	4,3	7,47	74,66	0,04	0,04	14,77	34,66	10,64	67		
плов из птицы	210	15,12	12,76	26,76	282	0,2	0,08	0,41	30,2	1,45	304		
салат из свежкы с черносливом	50	0,29	2,87	10,2	59,45	0,001	0,002	4,15	22,4	0,76	28		
напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,018	0,054	90	19,2	0,55	398		
хлеб пшеничный	30	2,45	0,3	15,07	71,2	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13		
хлеб ржаной	22,5	1,5	0,25	8,69	44,15	0,06	0,02	0	17,5	1,35	12		
Итого:		21,5	20,73	86,86	610,46	0,367	0,214	109,33	130,86	15,35			
Полдник													
пудинг из творога с яблоками	100	11,61	10,67	14,63	209	0,05	0,23	1,33	116,5	1,19	240		
йогурт или кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,036	0,23	0,54	223,2	0,18	401		
Итого:		16,81	15,17	21,83	299	0,09	0,46	1,87	339,7	1,37			
Всего за 7 день:		49,52	45,7	155,89	1272,46	0,681	0,974	125	684,85	18,99			

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 3 (вторая неделя)

Утверждено
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"

Заведующий:  В. Колченко



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.					Энергет. цен.ккал	Витамины, мг.			Минеральные ве			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2		С	Са	Fe	11			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Завтрак														
суп молочный с вермишелью		220	4,03	5,6	18,3	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54	93		
бублики с маслом сливочным		40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62	1		
чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,82	12,79	0,32	393		
Итого:			7	13,57	52,92	368,6	0,16	0,27	13,74	202,83	3,68			
Второй завтрак														
фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	368		
Обед														
суп с клецками		220	1,63	2,47	10,05	70,2	0,058	0,038	4,6	18,25	0,53	85		
буженина из говядины		80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,136	0,12	34,8	1,2	282		
рагу из овощей		155	2,4	11,33	13,59	166	0,07	0,07	8,27	37,8	0,87	137		
овощи соленные(огурцы)		50	0,4	0,05	0,85	6,5	0	0	0,5	11,5	0,2	пр		
компот из сушеных фруктов		180	0,39	0,018	24,98	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116	376		
хлеб пшеничный		30	2,45	0,3	15,07	71,2	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13		
хлеб ржаной		37,5	2,5	0,45	12,69	66,15	0,09	0,04	0	17,5	1,95	12		
Итого:			22,21	23,85	89,79	664,75	0,34	0,3	13,4	155,44	7,37			
Полдник														
каша рисовая с изюмом		200/5	6,12	6,65	53,13	297	0,08	0,15	0,87	125,7	1,25	176		
коф. напиток со ступен. молоком		180	2,65	1,79	18,8	102	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07	396		
Итого:			8,77	8,44	71,93	399	0,1	0,22	1,21	241,6	1,32			
Всего за 8 день:			37,98	45,86	214,64	1432,35	0,6	0,79	28,35	599,9	12,37			

Утверждено
МДОУ «Семельновский детский сад "Берёзка"»
Заведующий: *Т.В. Колеченко*

Утверждено
И.И.Детский сад "Берёзка"
Т.В.Колеченко

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал	Витамины, мг.					Минеральные, №	
		Белки	Жиры	Углевод.		В1	В2	С	Са	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	рецепт.
Завтрак												
суп молочный пшенный	220	4,79	5,47	18,57	146,8	0,11	0,19	0,91	161,9	0,53	94	
бutterброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62	1	
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,82	12,79	0,32	393	
Итого:		7,81	13,34	67,84	425,8	0,19	0,3	9,73	214	1,77		
Второй завтрак												
сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	0,03	0,06	6	30	0,3	399	
Обед												
борщ вегетарианский	220	2,39	5,23	12,04	104,94	0,06	0,06	16,64	57,46	1,34	59	
жаркое по-домашнему	220	16,82	8,16	28,28	313,53	0,26	0,39	11,1	36,71	4,65	276	
овощи соленые(помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,02	0,01	15	8,4	0,54	пр	
компот из свежих плодов, фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0	0	1,54	13,03	0,84	372	
хлеб пшеничный	30	2,45	0,3	15,07	71,2	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13	
хлеб ржаной	37,5	2,5	0,45	12,69	66,15	0,09	0,04	0	17,5	1,95	12	
Итого:		25	14,38	91,87	658,06	0,48	0,52	44,28	137	9,92		
Полдник												
пирожок с повидлом	80	7,25	4	28,9	186,3	0,06	0,078	0,72	13,8	0,918	454	
молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	0,072	0,288	2,466	227,5	0,198	400	
Итого:		12,74	8,89	37,99	288,3	0,13	0,366	3,19	241,3	2,12		
Всего за 9 день:		45,55	36,61	197,7	1372,16	0,8	1,18	57,2	592,3	13,81		

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"
 Педагог-психолог: Г.В. Колченко
 Утверждаю



День 10 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал	Витамины, мг.			Минеральные вещества		№ рецепт.	
	1	2	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		10
Завтрак													
суп молочный рисовый		220	3,82	5,08	16,83	32,4	0,06	0,196	0,91	158,82	0,25		94
печенье или вафли		50	4,5	10,2	40,8	276	0,05	0,03	0	9,3	0,62		пр
чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,82	12,79	0,32		393
Итого:			8,84	15,7	77,63	393,4	0,14	0,25	13,73	196,91	3,39		
Второй завтрак													
фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2		368
Обед													
борщ с фасолью и картофелем		220	3,12	4,49	12,8	104	0,008	0,048	5,53	44,27	1,5		63
пудинг рыбный		110	11	7,6	9,63	159	0,07	0,12	0,68	53,73	0,72		269
капуста тушеная		150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,045	0,06	25,74	83,175	1,215		336
компот из свежих плодов, фруктов		180	0,14	0,14	21,49	87,84	0	0	1,54	13,03	0,84		372
хлеб пшеничный		30	2,45	0,3	15,07	71,2	0,048	0,018	0	6,9	0,6		13
хлеб ржаной		37,5	2,5	0,45	12,69	66,15	0,09	0,04	0	17,5	1,95		12
Итого			22,31	17,84	85,82	600,84	0,261	0,286	33,49	218,6	6,82		
Полдник													
омлет натуральный		80	7,05	13,58	1	156,3	0,048	0,29	0,12	57,104	1,45		215
хлеб пшеничный		20	1,55	0,1	10,05	47	0,048	0,018	0	6,9	0,6		13
кисель из сока натурального		180	0,5	0,05	27,18	111,24	0	0	0,018	14,13	0,342		382
Итого:			9,1	13,73	38,23	314,54	0,15	0,372	0,138	283,83	1,5		
Всего за 10-й день:													
			40,25	47,27	201,68	1308,78	0,561	0,924	46,36	681,52	11,7		
Итого за 10 дней			472,18	409,97	1899,37	13297,44	6,69	11,96	685,85	6231,00	142,57		
Среднее за период 1 день			47,21	41,00	189,94	1329,70	0,66	1,19	68,50	623,00	14,25		
Норма			41,00	45,00	195,80	1350,00	0,68	0,75	50,00	675,00	10,00		