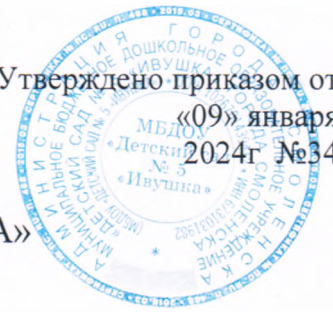


Утверждено приказом от
«09» января
2024г. №34



МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 202 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Макароны отварные с сыром	120	5,5	5,6	22,3	162,2	13
2	Кофейный напиток с молоком	160	2,7	2,2	9,2	67,5	189
3	Печенье	30	2,6	3,2	24,0	141,0	177
4	Масло порциями	10	0,1	8,1	0,1	72,6	
	Итого за завтрак		10,8	11,0	55,5	370,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	105	0,5	0,1	9,8	41,7	442
	Итого за второй завтрак		0,5	0,1	9,8	41,7	
ОБЕД							
1	Салат овощной с яблоком	40	0,5	0,1	2,9	14,8	77
2	Суп картофельный вегетарианский	180	1,3	4,2	8,0	76,8	78
3	Голубцы ленивые	130	12,3	10,9	17,7	217,8	298
4	Кисель из натурального сока	150	0,2	0	18,3	74,3	382
5	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	79
	Итого за обед		16,3	15,5	59,6	444,9	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	130	4,08	0,14	5,44	42,16	435
2	Батон	20	2,3	0,9	15,4	78,6	80
3	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47,0	143
	Итого за полдник		6,78	1,44	30,64	167,76	
УЖИН							
1	Салат из моркови	40	0,5	0	4,4	20,8	41
2	Запеканка из творога	160	19,3	13,4	13,4	259,0	237
3	Чай с лимоном	150/5/2	0	0	5,1	21,1	393
4	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	83
5	Повидло	8	0	0	5,1	20,6	2
	Итого за ужин		22,1	14,3	43,4	400,1	
	Итого за день		56,48	42,34	198,94	1425,7	

Шеф повар: _____

Утверждено приказом от
«09» января
2024г №34

МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная жидкая	150	3,7	3,7	19,0	123,7	189
2	Какао с молоком	170	3,2	2,7	9,4	75,0	397
3	Батон с повидлом	32	2,0	0,7	27,0	122,1	84/2
	Итого за завтрак		8,9	7,1	55,4	320,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	105	0,5	0,1	9,9	43,0	442
	Итого за второй завтрак		0,5	0,1	9,9	43,0	
ОБЕД							
1	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,3	1,7	0,9	21,3	85
2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3,0	5,5	55,1	67
3	Котлета рубленая	70	9,7	10,3	3,8	146,4	272
4	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,5	17,6	350
5	Пюре картофельное	120	2,6	3,4	18,2	114,3	321
6	Компот из сухофруктов	150	0	0	10,2	40,6	376
7	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,04	86
	Итого за обед		16,5	19,9	54,49	466,7	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2,0	2,6	30,3	40
2	Булочка «Веснушка»	40	3,2	2,4	23,1	127,5	473
3	Кисломолочный продукт	130	4,4	3,8	6,0	79,5	435
	Итого за полдник		8,0	8,2	31,7	237,3	
УЖИН							
1	Котлета рыбная запечённая	80	7,6	6,5	5,0	108,4	239
2	Свекла тушёная в белом соусе	120	1,9	4,3	12,9	99,4	339
3	Чай с сахаром	150	0	0	4,9	19,4	430
4	Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	87
5	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,6	51,0	88
	Итого за ужин		13,1	12,2	46,3	343,7	
	Итого за день		47,0	47,5	92,6	1411,5	

Шеф повар: _____

Утверждено приказом от
«09» января
2024г №34



МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша вязкая рисовая с изюмом	130	3,8	3,8	29,3	168,6	176
2	Кофейный напиток с молоком	160	2,1	1,7	8,4	57,8	395
3	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	90
4	Сыр	10	2,2	2,9	0	35,5	91
	Итого за завтрак		10,43	9,3	53,1	340,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Фрукт	100	0,4	0,4	3,8	47,0	92
	Итого за второй завтрак		0,4	0,4	3,8	47,0	
ОБЕД							
1	Салат из свёклы	40	0,7	2,3	3,8	39,0	33
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	160	4,9	0,5	9,4	61,06	87
3	Жаркое по- домашнему	160	17,2	15,6	16,6	275,8	258
4	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,5	52,4	372
5	Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	7,0	33,4	93
	Итого за обед		24,0	18,6	49,3	462,2	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	130	4,5	1,5	6,3	60,0	435
2	Булочка творожная	50	7,3	3,3	28,1	170,6	479
3	Фрукт	95	0,4	0,3	9,8	44,7	94
	Итого за полдник		12,2	5,1	44,2	275,3	
УЖИН							
1	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	1,6	4,2	34,5	95
2	Запеканка морковная с творогом	130	18,6	18,4	15,8	309,3	154
3	Соус сметанный	25	0,4	1,4	1,6	24,0	354
4	Чай с лимоном	160/5/5	0,1	0	5,2	23,3	393
5	Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	96
	Итого за ужин		21,7	22,1	39,7	456,6	
	Итого за день		68,77	55,5	195,4	1581,6	

Шеф повар: *[Подпись]*

Утверждено приказом от
«09» января
2024г №34



МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Салат из моркови	50	0,6	0	4,4	2,8	41
2	Омлет натуральный	135	17,5	20,8	2,0	266,2	215
3	Чай с молоком	150	1,9	1,7	8,2	56,1	394
4	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	98
	Итого за завтрак		21,55	23,1	24,9	377,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	105	0,5	0,1	9,9	43,0	442
	Итого за второй завтрак		0,5	0,1	9,9	43,0	
ОБЕД							
1	Салат из свёклы с сыром	30	1,4	2,8	2,8	42,4	31
2	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	10,8	64,2	80
3	Тефтели мясные	60	7,5	8,4	3,7	119,8	286
4	Соус сметанный с луком	20	0,5	1,3	1,7	23,0	357
5	Капуста тушёная	110	2,6	3,9	11,1	92,2	132
6	Компот из сухофруктов	150	0	0	10,2	40,6	376
7	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	99
	Итого за обед		15,5	18,5	71,5	443,4	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	130	3,8	3,3	5,2	68,9	435
2	Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	100
3	Фрукт	95	0,4	0,4	9,3	44,7	101
	Итого за полдник		6,1	4,4	27,4	179,1	
УЖИН							
1	Рыба тушеная с овощами	80	11,3	8,1	5,0	137,0	239
2	Рис припущенный	70	1,6	2,3	17,7	98,9	316
3	Чай с сахаром	160	0	0	11,6	46,5	430
4	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	102
5	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	103
	Итого за ужин		16,5	28,01	58,2	401,88	
	Итого за день		60,15	74,11	191,9	1444,88	

Шеф-повар: _____

Утверждено приказом от
«09» января
2024г №34



МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2024г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная жидкая	150	4,6	4,8	17,3	132,6	189
2	Кофейный напиток с молоком	160	2,4	1,9	8,8	63,0	395
3	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	104
4	Сыр	10	2,2	2,9	0	35,3	105
	Итого за завтрак		11,5	10,58	41,5	309,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	106
	Итого за второй завтрак		0,4	0,4	9,8	47,0	
ОБЕД							
1	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,3	1,7	0,9	20,0	107
2	Борщ с фасолью и картофелем	150	1,0	3,0	6,8	57,9	58
3	Котлета рубленая из птицы	76	15,7	28,6	7,2	329,2	314
4	Соус молочный	15	0,3	0,9	1,2	13,5	350
5	Пюре картофельное	120	2,4	3,2	17,8	110,2	321
6	Сок	160	0,8	0,16	15,84	68,8	442
7	Хлеб ржаной	30	1,7	0,2	10,6	51,0	108
	Итого за обед		22,2	37,76	60,34	650,6	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,5	3,3	38,6	40
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	109
3	Кисломолочный продукт	130	3,9	0,13	5,2	40,3	435
	Итого за полдник		5,8	3,23	18,8	131,3	
УЖИН							
1	Печень по-строгановски	125	17,7	7,7	0	161,7	256
2	Картофель тушеный	60	1,7	8,1	12,7	129,9	133
3	Чай с лимоном	150/3/5	0,1	0	5,2	23,3	393
4	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	110
5	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	111
	Итого за ужин		22,3	16,6	36,7	408,1	
	Итого за день		62,2	68,57	167,14	1546,5	

Шеф повар: _____

Утверждено приказом от
«09» января
2024г №34



МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2023 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша гречневая вязкая	155	7,0	5,7	2,9	197,5	184
2	Чай с сахаром	160/7	0	0	4,9	193,4	430
3	Вафли	30	0,9	1,1	24,7	113,3	112
	Итого за завтрак		7,9	6,8	32,5	504,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	100	0,5	0,1	9,8	41,7	442
	Итого за второй завтрак		0,5	0,1	9,8	41,7	
ОБЕД							
1	Салат овощной с яблоком	40	0,6	2,0	3,5	36,1	37
2	Суп картофельный с клёцками	150	3,4	4,4	19,6	133,2	85
3	Фрикадельки мясные в соусе	60	11,4	13,0	0,9	165,6	288
4	Соус сметанный с луком	15	0,8	2,5	2,0	40,7	357
5	Пюре картофельное с морковью	150	2,6	4,1	17,3	116,7	322
6	Кисель из натурального сока	150	0,2	0	19,4	78,8	382
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	17,0	81,6	113
	Итого за обед		21,0	24,4	76,2	616,6	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	130	3,9	0,13	5,2	40,3	435
2	Фрукт	50	0,2	0,2	5,2	23,5	182
3	Булочка «Творожная»	60	10,1	5,9	26,4	204	483
	Итого за полдник		14,2	6,23	36,8	264,2	
УЖИН							
1	Драчена	100	16,7	23,2	7,5	310,0	228
2	Винегрет овощной	100	1,4	5,1	8,0	85,1	51
3	Батон	30	2,6	1,0	18,0	91,7	114
4	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	115
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	11,6	46,5	376
	Итого за ужин		22,0	29,5	53,6	574,1	
	Итого за день		65,6	67,03	208,9	2000,8	

Шеф повар: _____

Утверждено приказом от
«09» января
2024г №34



МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая	150	5,4	4,4	29,2	178,1	418
2	Какао с молоком	160	3,0	2,5	8,3	68,5	397
3	Кондитерские изделия	30	2,4	3,1	23,8	133,4	190
4	Масло порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	13
	Итого за завтрак		10,8	10,0	61,3	439,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	105	0,5	0,1	9,8	41,7	399
	Итого за второй завтрак		0,5	0,1	9,8	41,7	
ОБЕД							
1	Салат из белокочанной капусты	30	0,7	2,4	4,2	42,2	192
2	Рассольник «Ленинградский»	150	1,7	4,1	11,8	91,8	76
3	Котлета рубленая	45	13,0	14,0	4,9	197,2	282
4	Соус молочный	20	0,5	1,7	2,0	24,2	350
5	Пюре картофельное	110	2,5	4,0	19,0	121,6	335
6	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	15,0	62,9	394
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	17,0	81,6	193
	Итого за обед		20,4	26,7	73,9	621,5	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови	40	0,7	0,1	26,7	1,1	41
2	Батон	20	2,6	1,0	18,0	91,7	194
3	Кисломолочный продукт	130	3,9	0,13	5,2	40,3	435
	Итого за полдник		7,2	1,23	49,9	133,1	
УЖИН							
1	Шницель рыбный натуральный	70	12,8	4,0	1,6	93,7	258
2	Свёкла тушеная в белом соусе	110	2,3	4,7	16,0	118,0	339
3	Чай с лимоном	150/5/4	0,1	0	8,0	33,2	393
4	Батон	20	2,3	0,9	15,4	78,6	195
5	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	196
	Итого за ужин		18,8	9,8	49,5	364,3	
	Итого за день		57,7	47,83	244,4	1600,4	

Шеф повар: _____

Утверждено приказом от

«09» января

2024г №34

МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша «Дружба»	170	6,2	6,5	22,9	174,5	190
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,5	1,9	8,9	63,6	395
3	Бутерброд с повидлом	30	2,4	0,9	25,0	117,2	201
	Итого за завтрак		11,1	9,3	56,8	355,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	105	0,5	0,1	9,8	41,7	399
	Итого за второй завтрак		0,5	0,1	9,8	41,7	
ОБЕД							
1	Салат из картофеля с солёными огурцами	40	0,6	24,4	4,0	237,3	202
2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,4	4,0	6,9	70,3	67
3	Гуляш из отварного мяса	30	18,0	17,1	2,8	238,3	277
4	Макароны отварные с маслом	90	4,1	3,7	26,0	153,5	205
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	11,6	46,5	376
6	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	17,0	81,6	203
	Итого за обед		48,8	49,6	68,3	827,5	
ПОЛДНИК							
1	Оладьи	80	11,5	15,8	71,2	471,0	449
2	Кисломолочный продукт	130	3,9	0,13	5,2	40,3	435
3	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47,0	210
	Итого за полдник		15,8	16,33	86,2	558,3	
УЖИН							
1	Салат из моркови и яблок	40	0,5	2,0	4,1	38,0	40
2	Запеканка из творога	120	22,5	15,2	13,4	266,4	237
3	Соус молочный	30	0,9	2,2	6,7	50,5	351
4	Чай с сахаром	150/7	0	0	7,8	30,9	430
5	Батон	15	2,3	0,9	15,4	78,6	205
	Итого за ужин		26,2	20,3	47,4	464,4	
	Итого за день		102,4	95,63	268,5	2247,2	

Шеф повар: _____

Утверждено приказом от

«09» января

2024г. №34



МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

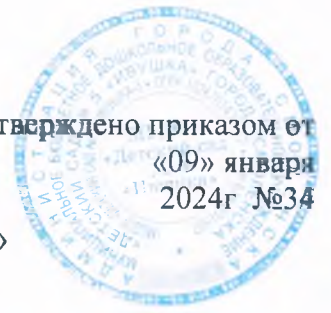
МЕНЮ

«__» _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная	150	6	5	27	177,7	189
2	Какао с молоком	180	3,2	2,7	8,7	72,8	397
3	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	220
4	Сыр	10	2,2	2,9	0	35,3	221
	Итого за завтрак		13,7	11,5	51,1	364,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	222
	Итого за второй завтрак		0,4	0,4	9,8	47,0	
ОБЕД							
1	Салат из свёклы	30	0,7	2,9	3,9	44,9	33
2	Суп картофельный	170	1,8	2,2	14,4	85,8	77
3	Тефтели мясные	40	12,3	11,9	5,7	179,2	283
4	Соус сметанный с луком	20	0,7	2,1	2,8	36,5	357
5	Рис отварной	110	3,1	5,2	33,3	192	315
6	Кисель из натурального сока	150	0,2	0	18,9	76,6	382
7	Хлеб ржаной	20	2	0,3	12,7	61,2	223
	Итого за обед		20,8	24,6	91,7	676,2	
ПОЛДНИК							
1	Бутерброд с повидлом	35	2,4	0,9	25	117,2	224
2	Кисломолочный продукт	130	3,9	1,3	5,46	52	435
	Итого за полдник		6,3	2,2	30,46	169,2	
УЖИН							
1	Рыба запечённая в омлете	80	15,5	7,4	2,7	139,1	249
2	Винегрет овощной	110	1,9	6,9	10,9	115,1	45
3	Чай	160	3	1,2	20,5	104,8	225
4	Батон	20	3	1,2	20,5	104,8	226
5	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	227
	Итого за ужин		21,8	15,7	50,6	433,0	
	Итого за день		63,0	54,4	233,66	1689,8	

Шеф повар: _____

Утверждено приказом от
«09» января
2024г №34



МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« ____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшённая жидкая	170	5,1	4,8	26,3	1169,1	189
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,5	1,9	8,9	63,6	395
3	Бутерброд с маслом	30	2,4	9,2	15,5	153,4	1
	Итого за завтрак		10,0	15,9	50,7	386,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	105	0,5	0,1	9,8	41,7	399
	Итого за второй завтрак		0,5	0,1	9,8	41,7	
ОБЕД							
1	Салат из свёклы с солёными огурцами	40	0,5	2,9	2,9	40,3	36
2	Суп картофельный с бобовыми	180	4,5	3,3	14,8	106,9	81
3	Суфле куриное	65	22,2	27,3	10,4	374,3	310
4	Рагу овощное	110	2,6	7,5	12,9	136,1	344
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	11,6	46,5	376
6	Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	12,7	61,2	230
	Итого за обед		31,8	41,3	65,3	765,3	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови и яблок	50	0,6	3,5	4,7	54,1	40
2	Печенье	25	2,6	3,4	26,0	146,0	245
3	Кисломолочный продукт	130	3,9	0,13	5,2	40,3	435
	Итого за полдник		7,1	7,03	35,9	240,4	
УЖИН							
1	Макароны отварные с маслом	60	3,3	2,0	21,2	116,3	32
2	Оладьи из печени	85	21,2	9,5	15,1	251,3	294
3	Соус молочный густой	20	1,9	1,8	11,6	68,9	353
4	Чай с сахаром	160	0	0	7,8	30,9	430
5	Батон	20	2,3	0,9	15,4	78,6	252
	Итого за ужин		28,7	14,2	71,1	546,0	
	Итого за день		78,1	78,53	232,8	1979,5	

Шеф повар: _____