

Утверждено приказом от
«11» января
2021г №36

МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Макароны отварные с сыром	180	9,7	10,1	35,1	271,9	206
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	2,2	9,2	67,5	395
3	Печенье	35	2,6	3,4	26,0	146,0	140
	Итого за завтрак		15,0	15,7	70,3	485,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399
	Итого за второй завтрак		0,5	0,1	9,8	41,7	
ОБЕД							
1	Салат овощной с яблоком	60	0,6	2,0	4,2	39,7	37
2	Суп картофельный вегетарианский	200	2,3	4,6	13,4	107,2	78
3	Голубцы ленивые	130	15,1	14,2	19,8	271,2	298
4	Кисель из натурального сока	180	0,2	0	19,4	178,0	382
5	Хлеб ржаной	40	0,6	0,4	17,0	81,6	141
	Итого за обед		18,8	21,2	73,8	677,7	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	135	3,9	1,3	5,46	52,0	435
2	Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	142
3	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	143
	Итого за полдник		6,9	2,7	33,26	190,7	
УЖИН							
1	Салат из моркови	60	0,7	0,1	6,6	30,5	41
2	Запеканка из творога	150	22,2	14,8	13,5	283,7	237
3	Чай с лимоном	180/8/5	0,1	0	8,1	34,2	393
4	Батон	30	2,4	0,9	28,2	130,1	144
5	Повидло	20	1,2	1,8	15,0	85,1	144
	Итого за ужин		26,6	17,6	71,4	563,6	
	Итого за день		67,8	57,3	258,56	1959,1	

Шеф повар: _____

Утверждено приказом от
«11» января
2021г №36

МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« ____ » ____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная жидкая	180	4,2	4,0	22,5	140,8	189
2	Какао с молоком	150	2,9	2,5	8,3	67,6	397
3	Батон с повидлом	55	2,7	1,0	27,6	130,3	145
	Итого за завтрак		9,8	7,5	58,4	338,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	100	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 солёных огурцов с луком	45	0,5	2,5	1,5	31,3	146
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,0	7,4	72,8	67
3	Котлета рубленая	70	13,0	13,2	4,9	189,9	282
4	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,5	17,6	350
5	Пюре картофельное	140	2,9	4,3	19,6	128,2	335
6	Компот из сухофруктов	180	0	0	11,6	46,5	402
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	147
	Итого за обед		21,1	24,7	63,5	567,9	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2,5	3,3	37,7	40
2	Булочка «Веснушка»	55	4,5	3,0	31,7	171,6	473
3	Кисломолочный продукт	150	4,4	0,15	6,0	46,5	435
	Итого за полдник		9,4	5,65	41,0	255,8	
УЖИН							
1	Котлета рыбная запечённая	80	9,4	3,3	5,4	88,5	255
2	Свекла тушёная в белом соусе	120	2,3	5,4	16,0	123,5	339
3	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	30,9	430
4	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	148
5	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	149
	Итого за ужин		15,3	9,8	53,1	362,2	
	Итого за день		56,1	47,75	225,8	1565,6	

Шеф повар: _____

Утверждено приказом от
«11» января
2021г №36

МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша вязкая рисовая с изюмом	200	4,3	4,3	40,9	221,9	176
2	Кофейный напиток с молоком	160	5,2	4,3	13,3	113,9	395
3	Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	150
4	Сыр	10	2,2	2,9	0	35,3	151
	Итого за завтрак		14,3	12,5	72,2	462,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	152
	Итого за второй завтрак		0,4	0,4	9,8	47,0	
ОБЕД							
1	Салат из свёклы	40	0,7	2,9	3,9	44,9	33
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,4	2,2	12,0	94,0	87
3	Жаркое по- домашнему	170	17,4	16,0	22,3	302,6	258
4	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	14,5	60,6	394
5	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	153
	Итого за обед		27,2	21,6	69,7	583,7	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	150	4,5	1,5	6,3	60,0	435
2	Булочка творожная	80	10,0	5,3	26,4	194,7	483
3	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47,0	154
	Итого за полдник		14,9	7,1	43,0	301,7	
УЖИН							
1	Салат из белокочанной капусты	50	0,9	1,9	5,0	42,0	155
2	Запеканка морковная с творогом	130	21,6	53,9	18,7	651,9	154
3	Соус сметанный	30	0,5	1,5	2,0	27,5	354
4	Чай с лимоном	180/8/5	0,1	0	8,1	34,2	393
5	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	156
	Итого за ужин		25,4	57,2	49,2	834,2	
	Итого за день		211,2	98,8	243,9	2229,4	

Шеф повар: _____

Утверждено приказом от
«11» января
2021г №36

МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Салат из моркови	60	1,0	0,1	6,8	33,0	41
2	Омлет натуральный	125	15,3	18,9	2,3	240,4	214
3	Чай с молоком	150	1,9	1,7	8,2	56,1	394
4	Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	160
	Итого за завтрак		20,8	21,7	35,3	421,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	102	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 сыром	40	2,2	4,5	3,4	64,3	31
2	Суп картофельный с крупой	200	2,0	2,2	15,2	89,4	80
3	Тефтели мясные	80	13,08	16,49	10,3	241,94	283
4	Соус сметанный с луком	30	0,8	2,1	2,9	37,8	357
5	Капуста тушёная	100	3,0	4,2	12,8	102,5	131
6	Компот из сухофруктов	180	0	0	11,6	46,5	402
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	161
	Итого за обед		23,68	29,89	73,2	668,54	
ПОЛДНИК							
1	Кисломолочный продукт	151	4,5	0,15	6,0	46,5	435
2	Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	162
3	Фрукт	100	0,4	0,44	9,8	47,0	163
	Итого за полдник		7,5	1,55	33,8	185,2	
УЖИН							
1	Рыба тушеная с овощами	90	13,4	4,4	1,5	98,7	239
2	Рис припущенный	120	2,9	3,6	30,7	167,4	316
3	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	30,9	430
4	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	164
5	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	165
	Итого за ужин		20,6	9,4	69,1	442,6	
	Итого за день		73,08	62,64	221,2	1759,24	

Шеф повар: _____

Утверждено приказом от
«11» января
2021г №36

МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« ____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная жидкая	200	5,6	5,7	24,1	170,1	189
2	Кофейный напиток с молоком	160	2,8	2,2	9,4	68,8	395
3	Батон	35	2,3	0,9	15,4	78,6	170
4	Сыр	13	2,2	2,9	0	35,3	171
	Итого за завтрак		12,9	11,7	48,9	352,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	172
	Итого за второй завтрак		0,4	0,4	9,8	47,0	
ОБЕД							
1	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,5	2,4	1,4	30,5	173
2	Борщ с фасолью и картофелем	180	1,4	4,0	9,5	79,5	58
3	Котлета рубленая из птицы	90	18,8	20,4	6,2	282,0	314
4	Соус молочный	20	0,3	1,1	1,4	16,6	350
5	Пюре картофельное	150	2,9	4,3	19,6	128,4	321
6	Сок	181	0,9	0,2	17,7	75,1	399
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	176
	Итого за обед		27,4	32,8	72,8	439,9	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови и яблок	70	0,6	3,5	4,7	54,1	40
2	Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	177
3	Кисломолочный продукт	150	4,5	0,15	6,0	46,5	435
	Итого за полдник		7,7	4,65	28,7	192,3	
УЖИН							
1	Печень по-строгановски	135	21,9	9,4	0,6	201,2	256
2	Картофель тушеный	70	1,8	8,8	13,8	142,9	133
3	Чай с лимоном	180/3/8	0,1	0	8,1	34,2	393
4	Батон	35	2,3	0,9	15,4	76,6	178
5	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	8,5	40,8	179
	Итого за ужин		27,4	19,3	46,3	494,7	
	Итого за день		75,8	68,85	206,5	1536,7	

Шеф повар: _____

МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« ____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша гречневая вязкая	200	7,0	5,7	2,9	197,5	324
2	Чай с сахаром	160	0	0	4,9	193,4	430
3	Вафли	35	0,9	1,1	24,7	113,3	180
	Итого за завтрак		7,9	6,8	32,5	504,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	100	0,5	0,1	9,8	41,7	399
	Итого за второй завтрак		0,5	0,1	9,8	41,7	
ОБЕД							
1	Салат овощной с яблоком	50	0,6	2,0	3,5	36,1	37
2	Суп картофельный с клёцками	200	3,4	4,4	19,6	133,2	85
3	Фрикадельки мясные в соусе	75	11,4	13,0	0,9	165,6	288
4	Соус сметанный с луком	20	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	180	0,2	0	19,4	78,8	382
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	181
	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»	80	10,1	5,9	26,4	204	479
	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	40	2,6	1,0	18,0	91,7	183
4	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	184
5	Компот из сухофруктов	180	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
«11» января
2021г №36

МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« ____ » _____ 2024г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая	200	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	32	2,4	3,1	23,8	133,4	190
4	Масло порциями	8	0,00	6,60	0,10	59,8	191
	Итого за завтрак		10,8	10,0	61,3	439,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	100	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	50	0,7	2,4	4,2	42,2	192
2	Рассольник «Ленинградский»	200	1,7	4,1	11,8	91,8	76
3	Котлета рубленая	65	13,0	14,0	4,9	197,2	282
4	Соус молочный	30	0,5	1,7	2,0	24,2	350
5	Пюре картофельное	150	2,5	4,0	19,0	121,6	335
6	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	15,0	62,9	394
7	Хлеб ржаной	40	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	60	0,7	0,1	26,7	1,1	41
2	Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	194
3	Кисломолочный продукт	150	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	75	12,8	4,0	1,6	93,7	258
2	Свёкла тушеная в белом соусе	150	2,3	4,7	16,0	118,0	339
3	Чай с лимоном	180/8/4	0,1	0	8,0	33,2	393
4	Батон	30	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
«11» января
2021г №36

МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша «Дружба»	200	6,2	6,5	22,9	174,5	190
2	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	1,9	8,9	63,6	395
3	Бутерброд с повидлом	45	2,4	0,9	25,0	117,2	201
	Итого за завтрак		11,1	9,3	56,8	355,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	103	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	50	0,6	24,4	4,0	237,3	202
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,0	6,9	70,3	67
3	Гуляш из отварного мяса	50	18,0	17,1	2,8	238,3	277
4	Макароны отварные с маслом	120	4,1	3,7	26,0	153,5	205
5	Компот из сухофруктов	180	0	0	11,6	46,5	376
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	203
	Итого за обед		48,8	49,6	68,3	827,5	
ПОЛДНИК							
1	Оладьи	100	11,5	15,8	71,2	471,0	449
2	Кисломолочный продукт	152	3,9	0,13	5,2	40,3	435
3	Фрукт	100	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	60	0,5	2,0	4,1	38,0	40
2	Запеканка из творога	150	22,5	15,2	13,4	266,4	237
3	Соус молочный	50	0,9	2,2	6,7	50,5	351
4	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	30,9	430
5	Батон	30	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
«11» января
2021г. №36

МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2024 г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная	200	6	5	27	177,7	189
2	Какао с молоком	160	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	50	0,7	2,9	3,9	44,9	33
2	Суп картофельный	200	1,8	2,2	14,4	85,8	77
3	Тефтели мясные	70	12,3	11,9	5,7	179,2	283
4	Соус сметанный с луком	30	0,7	2,1	2,8	36,5	357
5	Рис отварной	130	3,1	5,2	33,3	192	315
6	Кисель из натурального сока	180	0,2	0	18,9	76,6	382
7	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	223
	Итого за обед		20,8	24,6	91,7	676,2	
ПОЛДНИК							
1	Бутерброд с повидлом	45	2,4	0,9	25	117,2	224
2	Кисломолочный продукт	159	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	90	15,5	7,4	2,7	139,1	249
2	Винегрет овощной	140	1,9	6,9	10,9	115,1	45
3	Чай	180	3	1,2	20,5	104,8	225
4	Батон	40	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: _____

МБДОУ «Детский сад №5 «ИВУШКА»

МЕНЮ

« _____ » _____ 2024г

№ п/п	Наименование блюда	Объем порции в граммах	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшѐнная жидкая	200	5,1	4,8	26,3	1169,1	189
2	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	1,9	8,9	63,6	395
3	Бутерброд с маслом	37	2,4	9,2	15,5	153,4	1
	Итого за завтрак		10,0	15,9	50,7	386,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	102	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 свѐклы с солѐными огурцами	50	0,5	2,9	2,9	40,3	36
2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,5	3,3	14,8	106,9	81
3	Суфле куриное	95	22,2	27,3	10,4	374,3	310
4	Рагу овощное	130	2,6	7,5	12,9	136,1	344
5	Компот из сухофруктов	180	0	0	11,6	46,5	376
6	Хлеб ржаной	30	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	70	0,6	3,5	4,7	54,1	40
2	Печенье	35	2,6	3,4	26,0	146,0	245
3	Кисломолочный продукт	153	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	80	3,3	2,0	21,2	116,3	32
2	Оладьи из печени	105	21,2	9,5	15,1	251,3	294
3	Соус молочный густой	30	1,9	1,8	11,6	68,9	353
4	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	30,9	430
5	Батон	30	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: _____