

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МКДОУ «Детский сад №51»

Карданова О.А.

29 августа 2025г

Приказ № 18 от 29.08.25г

МЕНЮ

на 10 дней для организации питания воспитанников МКДОУ «Детский сад №51»

на 2025/2026 учебный год, возрастная категория от 2 до 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ценность, ккал	
Неделя 1							
День 1							
завтрак:	Каша молочная геркулесовая	150	2,57	8,51	15,16	188,76	173
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак:		440	7,55	17,16	48,09	416,04	
обед:	Суп овощной с зеленым горошком	150	1,8	4,91	8,48	101,44	89
	Биточки мясные	60	9,318	7,068	9,642	139	299
	Гарнир макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	203
	Компот из свежих яблок	150	0,42	0	20,45	83	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед:		510	21,918	16,488	71,202	543,74	
полдник:	Булочка домашняя	60	4,74	4,872	32,68	193,2	467
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
Итого за полдник:		210	4,74	4,872	44,68	234,08	
Итого за день:		1160	34,208	38,52	163,9	1194	
День 2							
завтрак:	Каша молочная манная	150	3,21	7,5	21,09	149	181
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377

2 завтрак	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Вафли	25	0,96	7,4	14,1	125,7	
Итого за завтрак		365	8,75	23,15	58,32	457,58	
обед:	Свекольник со сметаной	150	3,38	5,2	10,03	109,1	36
	Плов с мясом	180	12,15	12,2	25,65	263,25	90
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед		560	22,626	18,918	75,66	582,05	
Полдник	Макароны с сыром	100	6,19	6,67	15,14	145,33	206
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
Итого за полдник		250	6,316	6,67	27,14	185,88	
Итого за день		1175	37,692	48,738	161,12	1225,51	
День 3							
завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150	3,29	6,9	13,7	144,25	120
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	Конфеты «Тортимилка»	40	1,4	6,8	24	160	
Итого за завтрак:		380	9,27	21,95	160,83	487,13	
обед:	Суп рассольник	150	2,9	4,8	12,76	116,11	96
	Котлета рыбная	60	9,35	3,29	6,9	94,5	276
	Г/р пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312
	Компот из свежих яблок	150	0,42	0	20,45	83	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед:		510	21	12,8	48,29	410,11	
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7	210
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
Итого за полдник		240	10,67	12,8	24,18	177,58	
Итого за день:		1130	40,94	47,55	233,3	1074,82	
День 4							
завтрак	Каша молочная ячневая	150	3,18	7,2	19,36	143	178/6
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	

Итого за завтрак		440	8,16	15,85	52,29	370,28	
обед:	Суп гороховый	150	2,62	2,3	10,33	72,38	102
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	17,3	4,4	15,3	168,8	276
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед		500	27,016	8,218	65,61	450,88	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158	410
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
Итого за полдник		210	8,38	2,31	38,39	198,8	
Итого за день:		1150	43,556	26,378	156,29	1019,96	
День 5							
завтрак:	Каша молочная гречневая	150	6,69	3,56	22,01	146,85	178/1
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	вафли	25	0,96	7,4	14,1	125,7	
Итого за завтрак:		365	12,23	19,21	169,24	455,43	
обед:	Суп картофельный с вермишелью	150	1,54	1,76	11,6	83,8	103
	Тефтели мясная	70	4,7	5,271	6,0	90,5	279
	Г/р Капуста тушеная	100	34,23	5,52	69,58	464,8	143
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед:		520	47,5	14,069	127,16	848,8	
полдник:	Булочка ванильная	60	4,74	4,872	32,68	193,2	467
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
Итого за полдник:		210	4,74	4,872	44,68	234,08	
Итого за день:		1195	64,47	38,151	341,08	1538,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
завтрак:	Каша молочная пшеничная	150	4,54	5,79	24,2	167,07	178/4
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за завтрак:		440	9.52	14,44	57,13	394,35	
обед:	Суп гороховый	150	3,8	4,12	11,859	104,36	102
	Котлета куриная	60	12,6	18,9	11,2	220	294
	Гарнир макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	203
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед:		510	27,176	27,548	80,6959	646,36	
полдник:	Булочка домашняя	60	4,74	4,872	32,68	193,2	467
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
Итого за полдник:		210	4,74	4,872	44,68	234,08	
Итого за день:		1160	41,436	46,86	182,5	1274,79	
День 2							
завтрак:	Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	4,47	3,97	21,19	152,34	173
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	Вафли	25	0,96	7,4	14,1	125,7	
Итого за завтрак		365	10,01	19,62	58,42	460,92	
обед:	Суп картофельный с вермешелью	150	2,6	1,92	13,3	81,6	103
	Соус с мясом	150	18,36	4,7	16,32	180,8	389
	Кисель	150	0,396	0,013	18	180,8	233
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
Итого за обед		500	28,056	8,133	62,62	551	
полдник	Суп молочный гречневый	150	5,97	5,48	17,08	141,6	101
	Чай	150	0	0	12	40,88	376

	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
<i>Итого за полдник</i>		330	10,47	6,48	40,08	258,48	
<i>Итого за день:</i>		1195	48,536	34,233	161,12	1270,4	
День 3							
завтрак:	Каша молочная ячневая	150	3,18	7,2	19,36	143	178/6
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	Конфеты «Тортимилка»	40	1,4	6,8	24	160	
<i>Итого за завтрак:</i>		380	9,16	22,25	66,49	485,88	
обед:	Суп рассольник	150	2,9	4,8	12,76	116,11	96
	Котлета рыбная	60	9,35	3,29	6,9	94,5	234
	Г/р пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
<i>Итого за обед:</i>		510	21,38	12,81	73,27	511,81	
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7	210
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
<i>Итого за полдник:</i>		240	10,67	12,8	24,18	253,18	
<i>Итого за день:</i>		1130	70,86	147,86	163,9	1251	
День 4							
завтрак:	Суп молочный пшенный	150	4,15	4,45	22,3	154	178/3
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
<i>Итого за завтрак</i>		440	9,13	13,1	55,23	381,28	
обед:	Борщ со сметаной	150	1,23	3,46	8,14	72,8	82
	Плов с курицей	150	18,3	20,25	33,15	391,5	122
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
<i>Итого за обед</i>		500	26,6	25,2	81,27	674	
полдник	Пирожок с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158	411
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
<i>Итого за полдник</i>		220	8,38	2,31	38,39	199	
<i>Итого за день:</i>		1160	44,11	40,61	174,89	1254,28	
День 5							

завтрак:	Каша молочная манная	150	3,21	7,5	21,09	149	181
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88	377
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
2 завтрак	вафли	25	0,96	7,4	14,1	125,7	
<i>Итого за завтрак:</i>		365	8,75	23,15	58,32	457,58	
обед:	Суп харчо	150	4,02	5,78	19,8	149,14	101
	Пирожок с картошкой	80	4,88	5,87	29,68	191,17	406
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	3	372
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108	1
<i>Итого за обед:</i>		430	15,996	13,168	89,46	451,31	
полдник:	Суп молочный вермишелевый	150	3,29	6,9	13,7	144,25	120
	Чай	150	0	0	12	40,88	376
	Хлеб	30	4,5	1	11	76	1
<i>Итого за полдник:</i>		330	7,68	8,2	42,36	259,88	
<i>Итого за день:</i>		1125	56,6	44,52	190,14	1168,77	