

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ  
детского сада № 10 «Ивушка»  
Т.В. Волошенко



# МЕНЮ

приготавливаемых блюд  
дошкольный возраст

МБДОУ детский сад № 10 «Ивушка»  
г. Ессентуки

2025 год

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: МенюСад

Неделя:

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
закуска огурец	Икра морковная	30	1	1	3	28	26
Итого за закуска огурец солёный		30	1	1	3	28	
Итого за день		30	1	1	3	28	

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша манная жидкая с сахаром	180	6	4	30	176	185,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	103	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>395</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>60</b>	<b>384</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная	30	1	1	3	28	26
	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	91	76
	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	91	76
	Котлеты рыбные запеченные	70	1	2	4	40	255,02
	Пюре картофельное	130	3	5	19	136	321
	Кисель из повидла	180			12	49	383
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>98</b>	<b>608</b>	
<b>Полдник</b>							
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Печенье	50	10	6	33	225	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	<b>314</b>	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка из творога.	110	17	11	18	256	237
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>290</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	<b>279</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 765</b>	<b>54</b>	<b>44</b>	<b>236</b>	<b>1585</b>	

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный,	80	6	7	1	96	215
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	1 040
	Чай с лимоном	180			12	49	393
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
	Сыр (порциями)	15	3	4		54	7
<b>Итого за Завтрак 1</b>		370	13	20	32	375	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	100			10	47	11 001
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мучными клецками	180	2	3	10	73	85,01
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12	10	21	216	302
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
<b>Итого за Обед</b>		640	20	13	88	551	
<b>Полдник</b>							
	Чай с повидлом	180			9	35	393,03
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4	1	23	114	13 001
<b>Итого за Полдник</b>		230	4	1	32	149	
<b>Ужин</b>							
	Каша пшеничная жидкая с сахаром,	150	6	4	28	171	185,06
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
<b>Итого за Ужин</b>		330	6	4	34	194	
<b>Итого за день</b>		1 670	43	38	196	1316	

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая жидкая с сахаром,	180	3		24	110	185,03
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
Итого за Завтрак 1		395	6	4	44	238	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100					1,05
Итого за Завтрак 2		100					
Обед	Икра кабачковая	35	1	3	3	42	1 040
	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	75	57
	Шницель, рубленые из говядины	70	12	13	11	209	282,02
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	31	183	314
	Компот из свежих яблок	180			22	89	372
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
Итого за Обед		675	25	24	112	771	
Полдник							
	Булочка "Плетенка"	50	11	9	31	242	466
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	108	400
Итого за Полдник		230	16	15	39	350	
Ужин							
	Рагу из овощей	100	2	5	11	99	137,01
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
Итого за Ужин		280	2	5	17	122	
Итого за день		1 680	49	48	212	1481	

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Пудинг из творога запеченный.	80	13	8	16	195	235
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		295	16	12	36	323	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	100			10	47	11 001
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с пшеном	180	2	2	12	76	82,03
	Суфле куриное	70	10	12		145	3
	Калуста тушеная.	60	1	2	6	48	336
	Пюре картофельное	70	2	3	10	73	321
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
<b>Итого за Обед</b>		640	21	19	85	604	
<b>Полдник</b>							
	Чай с молоком	180			3	19	394
	Вафли	56	2	17	35	304	
<b>Итого за Полдник</b>		236	2	17	38	323	
<b>Ужин</b>							
	Каша пшеничная жидкая с сахаром (на воде)	100	2		14	61	185,05
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
<b>Итого за Ужин</b>		280	2		20	84	
<b>Итого за день</b>		1 551	41	48	189	1381	

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша геркулесовая жидкая с сахаром	180	6	5	27	181	185,02
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>395</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>47</b>	<b>309</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	7	66	67
	Запеканка картофельная с мясом	200	16	22	34	400	291,01
	Компот из свежих яблок	180			22	89	372
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>99</b>	<b>728</b>	
<b>Полдник</b>							
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180			25	102	28,01
	Булочка домашняя	50	7	13	54	358	469
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>79</b>	<b>460</b>	
<b>Ужин</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой	100	3	3	8	73	13,01
	Чай с сахаром	150			5	20	393,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>250</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 515</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>238</b>	<b>1590</b>	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	93
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	103	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		415	12	12	49	353	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	4	4	14	109	81
	Зразы рыбные с яйцами.	80	19	3	6	174	265,02
	Пюре картофельное	130	3	5	19	136	321
	Компот из свежих яблок	180			22	89	372
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		640	31	12	93	660	
Полдник	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Булочка ванильная	50	4	4	30	174	467
<b>Итого за Полдник</b>		230	4	4	51	263	
Ужин	Каша пшениная жидкая с сахаром,	150	6	4	28	171	185,06
	Чай с сахаром.	180			12	46	393,01
<b>Итого за Ужин</b>		330	6	4	40	217	
<b>Итого за день</b>		1 615	53	32	233	1493	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный,	80	6	7	1	96	215
	Горошек зеленый консервированный,	50	1		3	18	10
	Чай с лимоном	180			12	49	393
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		345	10	11	30	268	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	100			10	47	11 001
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный,	30	1		2	11	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	15	88	82
	Котлеты рубленые из птицы	70	12	11	12	192	305
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	6	31	184	166
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
<b>Итого за Обед</b>		670	24	19	117	737	
<b>Полдник</b>							
	Компот из свежих яблок	180			22	89	372
	Запеканка из творога с морковью	110	13	12	27	271	238
<b>Итого за Полдник</b>		290	13	12	49	360	
<b>Ужин</b>							
	Рагу из овощей	130	2	7	14	129	137,01
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
<b>Итого за Ужин</b>		310	2	7	20	152	
<b>Итого за день</b>		1 715	49	49	226	1564	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Запеканка из творога.	80	13	8	13	186	237
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
Итого за Завтрак 1		295	16	12	33	314	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100					1,05
Итого за Завтрак 2		100					
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	75	57
	Котлеты рубленые из говядины,	70	12	13	11	209	282
	Каша гречневая вязкая с маслом	130	4	4	18	126	168,01
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
Итого за Обед		640	23	21	95	672	
Полдник							
	Чай с лимоном	180			12	49	393
	Булочка домашняя	50	7	13	54	358	469
Итого за Полдник		230	7	13	66	407	
Ужин							
	Каша манная жидкая с сахаром	150	5	3	25	147	185,01
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
Итого за Ужин		330	5	3	31	170	
Итого за день		1 595	51	49	225	1563	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная жидкая с сахаром,	180	3	3	10	82	185,04
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
Итого за Завтрак 1		395	6	7	30	210	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	11 001
	Итого за Завтрак 2		100			10	47
Обед	Икра свекольная	40	1	2	5	40	27
	Суп картофельный с рисом	180	2	2	13	75	82,02
	Котлеты рубленые из птицы	70	12	11	12	192	305
	Пюре картофельное	130	3	5	19	136	321
	Компот из свежих яблок	180			22	89	372
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
Итого за Обед		680	24	20	107	705	
Полдник	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Вафли	56	2	17	35	304	
	Итого за Полдник		236	2	17	56	393
Ужин	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5	5	21	145	168,01
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Итого за Ужин		330	5	5	27	168
Итого за день		1 741	37	49	230	1523	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша геркулесовая жидкая с сахаром	180	6	5	27	181	185,02
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		395	9	9	47	309	
<b>Обед</b>							
	Борщ с картофелем	180	2	4	12	90	58
	Биточки рубленые из говядины	70	12	13	11	209	282,04
	Рагу из овощей	130	2	7	14	129	137,01
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
<b>Итого за Обед</b>		630	21	24	89	668	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	108	400
	Печенье	50	10	6	33	225	
<b>Итого за Полдник</b>		230	15	12	41	333	
<b>Ужин</b>							
	Каша рисовая жидкая с сахаром,	150	2		20	92	185,03
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
<b>Итого за Ужин</b>		330	2		26	115	
<b>Итого за день</b>		1 585	47	45	203	1425	

Итого за период	16 462	467	454	2191	14949	
Среднее значение за период		46,7	45,4	219,1	1494,9	

Составил \_\_\_\_\_

Медсестра

Утвердил \_\_\_\_\_

