



Заведующий МБДОУ "Детский сад № 143 "Золотаркач"

Секр. Болотова

05 2025 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ НА 2024 ГОД

Вводится с: 01.09.2025
Сезон: осенний

Наименование блюда		номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	93	200	14,06	5,75	5,21	18,84	145
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	11,60	2,45	7,55	14,62	136
	Чай с лимоном	393	180	2,20	0,12	0,02	10,20	41
	Итого завтрак		420	27,86	8,32	12,78	43,66	322
2-ой завтрак	Яблоки свежие	368	100	14,82	0,40	0,40	9,80	47
	Печенье сахарное "Юбилейное"	0	30	3,60	2,25	5,55	20,10	137
	Итого 2-ой завтрак		130	18,42	2,65	5,95	29,90	184
	Помидоры и огурцы в нарезке	0	60	7,60	0,40	0,00	2,50	12
Обед	Суп картофельный с чечевицей	81	200	7,88	5,43	4,26	14,33	117
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом	305	80	42,33	15,64	3,89	13,46	151
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	313	150	11,57	8,60	6,09	38,64	244
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из сушеных фруктов	376	180	3,47	0,40	0,02	24,99	102
	Итого обед		730	77,05	35,12	15,16	123,32	769
Полдник	Ватрушки творожные	458	70	14,05	9,22	5,48	29,18	202
	Кефир	401	190	19,25	5,22	4,50	17,20	130
Ужин	Итого полдник		260	33,30	14,44	9,98	46,38	332
	Картофель отварной с маслом (2 вариант)	125	80	11,41	1,57	2,15	12,43	75
	Капуста тушеная (2 вариант)	132	75	7,11	1,57	2,78	7,19	60
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	Итого ужин		365	21,30	5,56	5,24	38,58	224
Итого первый день первой недели			1905	177,93	66,09	49,11	281,84	1831

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет			пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Выход блюда, г	цена	белки	жиры		углеводы	
	Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша Молочная "Дружба"	0	200	20,50	5,10	10,90	25,00	217	
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	20,00	6,68	8,45	19,39	180	
	Чай с лимоном	393	180	2,20	0,12	0,02	10,20	41	
	Итого завтрак		440	42,70	11,90	19,37	54,59	438	
2-ой завтрак	Яблоки свежие	368	100	14,82	0,40	0,40	9,80	47	
	Ирис тиражёрный сливочный	0	25	5,75	9,15	3,98	17,05	111	
	Итого 2-ой завтрак		125	20,57	9,55	4,38	26,85	158	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	10	60	11,70	1,79	3,11	3,75	50	
	Рассольник ленинградский с рисом	76	200	8,37	1,60	4,09	13,54	97	
	соусом	287	80	61,16	10,91	12,53	13,79	212	
	Картофель отварной с маслом (гарнир)	318	150	14,99	2,86	4,32	23,01	142	
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68	
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75	
	Компот из яблок	372	180	6,71	0,14	0,14	21,49	88	
	Итого обед		730	107,13	21,95	25,09	104,98	732	
	Полдник	Айран	401	190	21,68	5,32	4,75	8,36	97
		Коржики молочные	496	74	5,83	4,89	8,43	46,48	281
Ужин	Итого полдник		264	27,51	10,21	13,18	54,84	378	
	Макаронны, запеченные с сыром, с маслом	207	205	16,73	9,56	8,58	39,24	272	
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68	
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21	
	Итого ужин		415	19,51	11,98	8,89	58,20	361	
	Итого второй день первой недели		1974	217,42	65,59	70,91	299,46	2067	

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет			пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена		белки	жиры	углеводы	
Неделя 1 День 3									
Завтрак	Каша жидкая манная с сахаром и маслом	185	208	11,86	3,18	3,89	26,38	153	
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	11,60	2,45	7,55	14,62	136	
	Кофейный напиток с молоком	395	180	9,45	2,85	2,41	14,36	91	
	Итого завтрак		428	32,91	8,48	13,85	55,36	380	
2-ой завтрак	Яблоки свежие	368	100	14,82	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого 2-ой завтрак		100	14,82	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Томаты соленые	0	35	4,20	0,39	0,04	0,56	5	
	Суп картофельный с фасолью	81	200	7,48	4,09	4,28	12,91	107	
	Плов из курицы	304	210	75,20	21,47	19,69	35,69	377	
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68	
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75	
	Компот из сушеных фруктов	376	180	3,47	0,40	0,02	24,99	102	
	Итого обед		685	94,55	31,00	24,93	103,55	734	
Полдник	Пирожки печеные с фаршем картофельным	454	50	3,51	3,15	1,82	20,46	111	
	Кефир	401	190	19,25	5,22	4,50	17,20	130	
	Итого полдник		240	22,76	8,37	6,32	37,66	241	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	215	85	25,40	7,52	13,46	1,51	157	
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75	
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21	
	Итого ужин		295	28,18	9,79	14,07	22,27	253	
	Итого третий день первой недели		1748	193,22	58,04	59,57	228,64	1655	

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
	Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	168	208	15,78	3,09	4,07	36,98	197
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	11,60	2,45	7,55	14,62	136
	Кофейный напиток с молоком	395	180	9,45	2,85	2,41	14,36	91
	Итого завтрак		428	36,83	8,39	14,03	65,96	424
2-ой завтрак	Яблоки свежие	368	100	14,82	0,40	0,40	9,80	47
	Итого 2-ой завтрак		100	14,82	0,40	0,40	9,80	47
Обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	20	60	3,58	0,84	3,05	5,41	52
	Суп картофельный из рисовой крупы	80	200	5,73	1,58	2,19	11,66	73
	Щицеель рыбный натуральный с соусом томатным	258	85	55,24	12,08	3,92	8,21	116
	Картофельное пюре (гарнир)	321	150	15,44	3,06	4,80	20,44	137
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75
	Кисель из яблок сушеных	379	180	3,87	0,21	0,01	31,74	128
	Итого обед		735	88,06	22,42	14,87	106,86	649
Полдник	Булочка домашняя	469	50	4,06	3,64	6,26	26,96	179
	Кефир	401	190	19,25	5,22	4,50	17,20	130
	Итого полдник		240	23,31	8,86	10,76	44,16	309
Ужин	Суп молочный с макаронами	93	200	14,06	5,75	5,21	18,84	145
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	Итого ужин		410	16,84	8,02	5,82	39,60	241
	Итого четвертый день первой недели		1913	179,86	48,09	45,88	266,38	1670

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	углеводы		
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Суп молочный с пшеном	94	200	14,26	5,80	5,48	18,57	147
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	20,00	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с лимоном	393	180	2,20	0,12	0,02	10,20	41
	Итого завтрак		440	36,46	12,60	13,95	48,16	368
2-ой завтрак	Яблоки свежие	368	100	14,82	0,40	0,40	9,80	47
	Вафли с пралиновыми начинками	0	20	2,70	0,98	5,51	12,05	102
	Итого 2-ой завтрак		120	17,52	1,38	5,91	21,85	149
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	34	60	6,05	1,00	2,51	4,92	46
	Суп картофельный с горохом	81	200	5,21	4,39	4,22	13,06	108
	Виточки паровые из говядины со сметанным соусом	289	80	58,67	11,59	7,97	7,75	149
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	317	150	7,68	5,52	4,52	26,45	168
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из сушеных фруктов	376	180	3,47	0,40	0,02	24,99	102
	Итого обед		730	85,28	27,55	20,14	106,57	716
	Конфеты "Тортмишка" 1 шт. 20 гр.	0	40	16,12	1,40	6,80	24,00	163
Полдник	Молоко кипяченное	400	180	15,12	5,48	4,88	9,07	102
	Итого полдник		220	31,24	6,88	11,68	33,07	265
Ужин	Оладьи с джемом абрикосовым	449	130	15,62	9,06	8,11	55,77	332
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	Итого ужин		310	16,30	9,08	8,12	60,93	353
Итого пятый день первой недели			1820	186,80	57,49	59,80	270,58	1851

Наименование блюд		номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2 День 1 (6)								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	0	200	20,50	5,10	10,90	25,00	217
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	20,00	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с лимоном	393	180	2,20	0,12	0,02	10,20	41
	Итого завтрак		440	42,70	11,90	19,37	54,59	438
2-ой завтрак	Яблоки свежие	368	100	14,82	0,40	0,40	9,80	47
	Итого 2-ой завтрак		100	14,82	0,40	0,40	9,80	47
Обед	Помидоры и огурцы в нарезке	0	60	7,60	0,40	0,00	2,50	12
	Суп картофельный с клецками	85	200	6,03	1,68	2,69	9,71	70
	Птица, тушенная в соусе с овощами	302	230	43,87	11,94	8,64	20,88	209
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из яблок	372	180	6,71	0,14	0,14	21,49	88
	Итого обед		730	68,41	18,81	12,37	83,98	522
Полдник	Булочка домашняя	469	50	4,06	3,64	6,26	26,96	179
	Кефир	0	180	18,00	4,70	5,10	6,70	91
	Итого полдник		230	22,06	8,34	11,36	33,66	270
Ужин	Яйца вареные	213	40	10,14	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	0	30	3,60	0,48	1,89	1,78	27
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	50	3,50	3,75	1,00	26,00	125
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	Итого ужин		300	17,92	9,33	7,50	33,22	236
	Итого первый день второй недели		1800	165,91	48,78	51,00	215,25	1513

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет			пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2 (7)									
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	93	200	14,06	5,75	5,21	18,84	145	
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	20,00	6,68	8,45	19,39	180	
	Чай с лимоном	393	180	2,20	0,12	0,02	10,20	41	
	Итого завтрак		440	36,26	12,55	13,68	48,43	366	
2-ой завтрак	Яблоки свежие	368	100	14,82	0,40	0,40	9,80	47	
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
	Итого 2-ой завтрак		100	14,82	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	45	60	5,12	0,82	3,71	5,06	82	
	Суп картофельный из рисовой крупы	80	200	5,73	1,58	2,19	11,66	73	
	Котлеты рубленные из филе птицы со сметанным соусом	305	80	42,33	15,64	3,89	13,46	151	
	Картофель, тушенный в соусе	133	150	14,01	3,22	9,36	23,29	190	
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68	
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75	
	Компот из сушеных фруктов	376	180	3,47	0,40	0,02	24,99	102	
	Итого обед		730	74,86	26,31	20,07	107,86	741	
Полдник	Коржики молочные	496	74	5,83	4,89	8,43	46,48	281	
	Кефир	401	190	19,25	5,22	4,50	17,20	130	
Ужин	Итого полдник		264	25,08	10,11	12,93	63,68	411	
	Каша рассыпчатая рисовая с сахаром и маслом	165	158	11,69	4,94	4,34	56,45	285	
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68	
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21	
	Итого ужин		368	14,47	7,36	4,65	75,41	374	
	Итого второй день второй недели		1902	165	57	52	305	1939	

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2 День 3 (8)								
Завтрак	Каша жидкая пшенная с маслом	185	208	12,96	4,59	4,90	31,26	187
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	11,60	2,45	7,55	14,62	136
	Чай с лимоном	393	180	2,20	0,12	0,02	10,20	41
	итого завтрак		428	26,76	7,16	12,47	56,08	364
2-ой завтрак	Яблоки свежие	368	100	14,82	0,40	0,40	9,80	47
	Ирис тиражёрный сливочный	0	25	5,75	9,15	3,98	17,05	111
	итого 2-ой завтрак		125	20,57	9,55	4,38	26,85	158
	Огурцы консервированные	0	35	4,20	0,28	0,04	0,60	5
Обед	Борщ с капустой и картофелем	57	200	7,67	1,45	3,93	10,19	82
	Биточки, рубленные из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	282	110	64,80	12,44	9,24	12,56	183
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	313	150	11,57	8,60	6,09	38,64	244
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из яблок	372	180	6,71	0,14	0,14	21,49	88
	итого обед		735	99,15	27,56	20,34	112,88	745
	Кексы	0	55	11,83	3,41	7,48	18,92	152
Полдник	Кефир	0	180	18,00	4,70	5,10	6,70	91
Ужин	итого полдник		235	29,83	8,11	12,58	25,62	243
	Блинчики со стущеным молоком	447	120	13,27	6,52	3,71	40,47	221
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	итого ужин		300	13,95	6,54	3,72	45,63	242
итого третий день второй недели			1823	190,26	58,92	53,49	267,06	1752

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая ценность,	
			выход блюда, г	цена	белки	жиры	углеводы		
	Неделя 2 День 4 (9)								
Завтрак	Каша вязкая манная с сахаром и маслом	168	208	12,02	4,52	4,07	35,46	197	
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	20,00	6,68	8,45	19,39	180	
	Кофейный напиток с молоком	395	180	9,45	2,85	2,41	14,36	91	
	Итого завтрак		448	41,47	14,05	14,93	69,21	468	
2-ой завтрак	Печенье сахарное "Юбилейное"	0	30	3,60	2,25	5,55	20,10	137	
	Итого 2-ой завтрак		30	3,60	2,25	5,55	20,10	137	
Обед	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	20	60	3,58	0,84	3,05	5,41	52	
	Суп картофельный с горохом	81	200	5,21	4,39	4,22	13,06	108	
	Шницель рыбный натуральный с соусом томатным	258	85	55,24	12,08	3,92	8,21	116	
	Картофельное пюре (гарнир)	321	150	15,44	3,06	4,80	20,44	137	
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68	
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75	
	Компот из сушеных фруктов	376	180	3,47	0,40	0,02	24,99	102	
	Итого обед		735	87,14	25,42	16,91	101,51	658	
	Полдник	Йогурт питьевой 1,5 % жирности	0	100	12,50	2,40	1,50	11,70	70
		Коржики молочные	496	74	5,83	4,89	8,43	46,48	281
Ужин	Итого полдник		174	18,33	7,29	9,93	58,18	351	
	Вареники ленивые (отварные)	230	105	36,78	14,83	10,86	15,31	218	
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75	
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21	
	Итого ужин		315	39,56	17,10	11,47	36,07	314	
	Итого четвертый день второй недели		1702	190,10	66,11	58,79	285,07	1928	

Наименование блюда		номер рецепта	3-7 лет			пищевые вещества			Энергетическая ценность,
			выход блюда, г	цена		белки	жиры	углеводы	
Неделя 2 День 5 (10)									
Завтрак	Каша вязкая гречневая с маслом	168	208	14,86	6,21	5,28	32,79	203	
	Бутерброд с маслом и сыром	3	60	20,00	6,68	8,45	19,39	180	
	Чай с лимоном	393	180	2,20	0,12	0,02	10,20	41	
	Итого завтрак		448	37,06	13,01	13,75	62,38	424	
2-ой завтрак	Яблоки свежие	368	100	14,82	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого 2-ой завтрак		100	14,82	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	20	60	3,58	0,84	3,05	5,41	52	
	Суп картофельный с клецками	85	200	6,03	1,68	2,69	9,71	70	
	Плов из курицы	304	210	75,20	21,47	19,69	35,69	377	
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68	
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	0	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75	
	Кисель из яблок сушеных	379	180	3,87	0,21	0,01	31,74	128	
	Итого обед		710	92,88	28,85	26,34	111,95	770	
Полдник	Пирожки печеные с фаршем мясным	454	50	5,17	2,88	1,24	23,94	118	
	Компот из сушеных фруктов	376	180	3,47	0,40	0,02	24,99	102	
Ужин	Итого полдник		230	8,64	3,28	1,26	48,93	220	
	Запеканка из творога с манной крупой	237	130	43,56	17,54	12,05	17,15	247	
	Хлеб пшеничный (нарезной)	0	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68	
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21	
	Итого ужин		340	46,34	19,96	12,36	36,11	336	
	Итого пятый день второй недели		1828	199,74	65,50	54,11	269,17	1797	
	Завтрак		4360	361,01	108,36	148,18	558,42	3992	
2-ой завтрак		1030	154,78	27,38	28,17	174,55	1021		
	Обед		7250	874,51	264,99	196,22	1063,46	7036	
Полдник		2357	242,06	85,89	99,98	446,18	3020		
	Ужин		3418	234,37	104,72	81,84	446,02	2934	
Всего за две недели (10 дней)			18415	1866,24	591,61	554,66	2688,45	18003	
Среднесуточное потребление			1842	186,62	59,16	55,47	268,85	1800	
Рекомендуемая норма					54,00	60,00	261,00	1800	
Отклонение (-) дефицит, (+) больше нормы					5,16	-4,53	7,85	0	

Составил: руководитель-главный бухгалтер Централизованной бухгалтерии