Примерное меню дошкольных групп МКОУ ЦО №4

на 10 дней 2025 год

Примерное меню

на 2025 год

			1	неделя			
				Сень 1.			
Прием	наименование	вес		щевые вег		NG.	
пищи	блюда	блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак		1					
	Каша манная молочная	200	8,12	9,39	35,99	261,42	59
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	38
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	24
Итого в		420	10,53	16,89	59,27	431,87	
завтрак							
2 завтрак							
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69,0	25
Итого во 2		150	0,75	0,15	15,15	69,0	
завтрак Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	43
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,09	6,88	22,02	169,72	9
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	86
	Соус томатный	20	0,24	0,67	1,33	12,42	81
	Котлеты рубленые из кур	80	9,85	10,12	6,84	170,86	88
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69.6	23
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	101
Итого в обед		740	27,81	26,75	104,75	775.56	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	31
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	20
Итого в полдник		200	7,3	7,15	44,55	273	
Итого в день		1510	46,39	50,94	223,72	1549,43	
		1		L eнь 2.		<u> </u>	
Прием пищи	наименование блюда	вес блюда,	Белки	щевые вег Жиры	цества Углеводы	энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак		гр					
Subipan	Запеканка из творога	100	15,98	16,78	15,86	283,72	55
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	34

	Бутерброд с	40	4,12	6,06	13,17	124,4	19
	сыром	40	4,12	0,00	15,17	124,4	19
Итого в	Сыром	320	23,88	26,73	44,04	519,6	
завтрак		320	23,00	20,70	11,01	317,0	
2 завтрак							
1	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	102
Итого во		150	0	0	13,5	46,5	
2							
завтрак							
Обед							
	Салат из	60	0,84	3,05	5,41	52,97	4
	белокочанной						
	капусты	270	1.70				
	Суп	250	4,59	10,55	11,13	160,0	64
	крестьянский с						
	перловой крупой						
	Птица, тушеная в соусе	80	9,41	8,63	2,35	124,68	95
	Рис отварной	120	3,04	4,34	31,77	178,35	84
·	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69.6	23
	Компот из	180	0,94	0,05	19,06	81,26	27
	кураги						
Итого в		720	21,46	27,1	83,08	666,86	
обед							
Полдник	TT V	150	0.00				
	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	8,52	35,28	37
TT	Блинчики	50	4,04	3,7	22,5	140,03	18
Итого в		200	4,13	3,72	31,02	175,31	
полдник Итого в		1390	49,47	57,55	171,64	1408,27	
день		1370	42,47	37,33	171,04	1408,27	
депь							
			Ţ	Сень 3.			
Прием	наименование	вес		щевые веі	пества		
пищи	блюда	блюда,				энергетическая	№
	333370	гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	рецептуры
Завтрак							
•	Каша гречневая на молоке	200	10,8	10,4	35,67	279,34	57
	Кофейный	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17
	напиток с		, -				,
	молоком			<u> </u>			
	Бутерброд с	40	2,36	7,49	14,89	136,6	24
	маслом						
	сливочным						
Итого в		420	16,04	20,32	64,87	487,04	
завтрак							
2 завтрак	Carrette	150	0.75	0.45	45.45	60	25
***	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	25
Итого во 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
завтрак							
Обед			0.01	0.55	7.00	7.5.0	40
	Салат из	60	0,86	3,65	5,02	56,3	42
	свеклы	1				I	

	T	1		ı	1	, ,	
	Суп	250	6,78	10,1	21,0	191,74	66
	картофельный с						
	рисом на						
	курином бульоне						
	Макароны	120	4,42	3,5	27,34	147,26	80
	отварные						
	Кнели из кур с	80	12,1	12,3	5,2	179,0	113
	рисом						
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69.6	23
	Компот из	180	0,44	0,02	27,76	113,0	101
	сухофруктов						
Итого в обед		720	27,24	30,05	99,68	756,9	
Полдник							
, ,	Кефир	180	4,35	4,8	6,0	88,5	32
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	20
Итого в		230	7,3	7,15	43,5	271,5	
полдник		200	7,0	7,10	,	271,0	
Итого в день		1520	51,33	57,67	223,2	1584,44	
A							
			Д	[ень 4.			
Прием	наименование	вес	пиі	щевые вег	цества	энергетическая	№
пищи	блюда	блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	рецептуры
Завтрак							
	Суп молочный с						
	макаронными	200	5,6	6,0	19,8	154,4	60
	изделиями						
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	38
	Бутерброд с сыром	40	4,12	6,06	13,17	124,4	19
Итого в		420	9,77	12,07	41,36	312,65	
завтрак							
2 завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	117
Итого во 2		100	0,4	0.4	9,8	44,0	
		100	0,4	0,4	7,0	44,0	
завтрак		100	0,4	0,4	7,0	44,0	
завтрак Обед		100	0,4	0,4	7,6	,	
	Салат из	60	0,66	6,05	5,44	78,81	22
	Салат из моркови		,	ŕ	,	,	22
	моркови	60	0,66	6,05	5,44	78,81	22
	моркови Борщ на		,	ŕ	,	,	
	моркови Борщ на курином бульоне	60 250	0,66	6,05	5,44 7,11	78,81 139,98	
	моркови Борщ на курином бульоне Плов из курицы	60 250 210	0,66 4,45 15,99	6,05 10,25 13,66	5,44 7,11 36,03	78,81 139,98 317,76	62 89
	моркови Борщ на курином бульоне Плов из курицы Компот из	60 250	0,66	6,05	5,44 7,11	78,81 139,98	62
	моркови Борщ на курином бульоне Плов из курицы Компот из изюма	60 250 210 180	0,66 4,45 15,99 0,41	6,05 10,25 13,66 0,09	5,44 7,11 36,03 21,72	78,81 139,98 317,76 90,08	62 89 26
Обед	моркови Борщ на курином бульоне Плов из курицы Компот из	60 250 210	0,66 4,45 15,99	6,05 10,25 13,66	5,44 7,11 36,03	78,81 139,98 317,76	62 89
Обед Итого в обед	моркови Борщ на курином бульоне Плов из курицы Компот из изюма	60 250 210 180 30	0,66 4,45 15,99 0,41 2,64	6,05 10,25 13,66 0,09 0,48	5,44 7,11 36,03 21,72 13,36	78,81 139,98 317,76 90,08 69.6	62 89 26
Обед	моркови Борщ на курином бульоне Плов из курицы Компот из изюма Хлеб ржаной	60 250 210 180 30	0,66 4,45 15,99 0,41 2,64 24,15	6,05 10,25 13,66 0,09 0,48 30,53	5,44 7,11 36,03 21,72 13,36 83,66	78,81 139,98 317,76 90,08 69.6 696,23	62 89 26
Обед Итого в обед	моркови Борщ на курином бульоне Плов из курицы Компот из изюма	60 250 210 180 30 730	0,66 4,45 15,99 0,41 2,64	6,05 10,25 13,66 0,09 0,48	5,44 7,11 36,03 21,72 13,36	78,81 139,98 317,76 90,08 69.6	62 89 26 23

полдник							
Итого в день		1475	39,5	49,93	166,32	1261,08	
-		<u> </u>		День 5.			
Прием пищи	наименование блюда	вес блюда, гр	Белки	щевые веі Жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак		1 p					
	Каша молочная «Дружба»	200	5,25	11,65	25,02	226,41	52
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	34
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	24
Итого в завтрак		420	11,39	23,03	54,92	474,49	
2 завтрак							
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	25
Итого во 2 завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед							
• •	Соленый огурец (кусочком)	30	0,24	0,03	0.51	3,27	115
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	9,2	16,97	35,1	222,31	114
	Котлета рыбная запеченная	80	10,65	2,85	7,55	97,17	78
	Картофель отварной	120	2,27	3,44	13,32	110,35	82
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69.6	23
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	101
Итого в обед		710	25,44	23,79	97,6	615,7	
Полдник) A	150	4.27	4.0	7.05	00	21
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	31
Итого в полдник	Вафли	50 200	1,4 5,75	1,65 6,45	38,65 45,7	175 265	17
Итого в день		1480	43,33	53,42	213,37	1424,19	
			2	неделя			
				Гень 6.			
Прием	наименование	вес		щевые веі	цества		T.C
пищи	блюда	блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшенная	200	4,54	6,06	32,49	202,17	56
	жидкая с сахаром и						

2 завтрак	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	102
Итого во	Кисель	150 150	0 0	0	13,5 13,5	46,5 46,5	102
2 завтрак							
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	46
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	6,76	10,1	21,0	191,74	66
	Птица в томатном соусе	80	9,41	8,63	2,35	124.68	95
	Макароны отварные	120	4,42	3,5	27,34	147,26	80
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69.6	23
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	26
Итого в обед		670	24,23	26,49	87,98	668,82	
Полдник							
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,5	92,9	34
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	116
Итого в полдник		200	6,9	8,14	49,7	301,4	
Итого в день		1440	39,84	46,76	205,23	1377,14	
			J				
Прием	наименование	вес	пи	щевые веі	цества	24.00.00.00.00.00.00	№
пищи	блюда	блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность, ккал	рецептуры
Завтрак							
	Каша овсяная из	200					
	хлопьев		7,18	9,42	28,86	227,39	3
	Геркулес жидкая	105	• • •				
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	24
				Ī	i	i l	
Итого в завтрак	CHIES HIMM	420	12,42	19,34	58,06	435,09	
Итого в завтрак 2 завтрак	William Hilliam	420	12,42	19,34	58,06	435,09	

0,48 **0,48**

60 **60**

Мандарин

Итого во 2 0,12 **0,12** 4,5 **4,5** 22,8 **22,8** 40

завтрак							
Обед							
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,5	48
	Рассольник	250	4,06	6,83	20,41	147,07	6
	Ленинградский						
	на курином						
	бульоне						
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,17	283,45	96
	Компот из	180					
	сухофруктов						
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69.6	23
Итого в обед		710	23,03	23,87	53,84	512,62	
Полдник							
Полдин	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,39	33,85	38
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	20
Итого в	Прини	200	26,03	26,23	99,73	729,47	20
полдник		200	20,00	20,20	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	, 25, 17	
Итого в		1390	61,96	69,56	216,13	1699,98	
день							
			I	[ень 8.			
Прием	наименование	вес		цевые веі	цества		30
пищи	блюда	блюда,				энергетическая	No
		гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	рецептуры
Завтрак							
	Каша манная	200	8,12	9,39	35,99	261,42	59
	молочная						
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	34
	Бутерброд с сыром	40	4,12	6,06	13,17	124,4	19
Итого в	Сырым	305	16,02	19,34	64,17	497,3	
завтрак			,,-				
2 завтрак							
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	25
Итого во		150	0,75	0,15	15,15	69	
2			,	,	,		
завтрак							
Обед							
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7,0	49
	Свекольник	250	4.00	9,83	12,27	158,49	71
	СБСКОЛЬПИК	250	4,99	2,03	12,21		
		120				·	80
	Макароны		4,42	3,5	27,34	147,26	80
				3,5	27,34	·	80 78
	Макароны отварные	120	4,42			147,26	
	Макароны отварные Котлеты	120	4,42	3,5 2,85	27,34	147,26 97,17	78
	Макароны отварные Котлеты рыбные	120	4,42	3,5	27,34	147,26	
	Макароны отварные Котлеты рыбные запеченные Компот из кураги	120 80 180	4,42 10,65 0,94	3,5 2,85 0,05	27,34 7,55 19,06	97,17 81,26	78
	Макароны отварные Котлеты рыбные запеченные Компот из	120 80 180 30	4,42 10,65 0,94 2,64	3,5 2,85 0,05 0,48	27,34 7,55 19,06	147,26 97,17 81,26 69.6	78
Итого в	Макароны отварные Котлеты рыбные запеченные Компот из кураги	120 80 180	4,42 10,65 0,94	3,5 2,85 0,05	27,34 7,55 19,06	97,17 81,26	78
обед	Макароны отварные Котлеты рыбные запеченные Компот из кураги	120 80 180 30	4,42 10,65 0,94 2,64	3,5 2,85 0,05 0,48	27,34 7,55 19,06	147,26 97,17 81,26 69.6	78
	Макароны отварные Котлеты рыбные запеченные Компот из кураги Хлеб ржаной	120 80 180 30 710	4,42 10,65 0,94 2,64 24,04	3,5 2,85 0,05 0,48 16,76	27,34 7,55 19,06 13,36 80,83	97,17 81,26 69.6 560,78	78 27 23
обед	Макароны отварные Котлеты рыбные запеченные Компот из кураги	120 80 180 30	4,42 10,65 0,94 2,64	3,5 2,85 0,05 0,48	27,34 7,55 19,06	147,26 97,17 81,26 69.6	78

полдник							
Итого в		1365	42,21	37,9	212,3	1348,58	
день							
	1	1		День 9.		1	
Прием	наименование	вес	пи	щевые вег	цества	энергетическая	N₂
пищи	блюда	блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	рецептуры
Завтрак							
	Омлет натуральный	85	8,0	13,96	1,54	163,8	53
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	38
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	24
Итого в завтрак		305	10,41	21,46	24,82	334,25	
2 завтрак							-
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	25
Итого во 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
завтрак							
Обед		60	0.06	2.65	5.00	56.0	10
	Салат из свеклы	60 250	0,86	3,65	5,02	56,3	42 7
	Суп гречневый на курином бульоне	230	4,7	4,63	19,32	134,29	,
	Фрикадельки из курицы	80	11,84	7,4	6,9	147,35	91
	Картофельное пюре	120	2,5	3,9	11,5	107,0	90
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,02	30,8	125,6	101
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69.6	23
Итого в обед		740	23,04	20,08	86,9	640,14	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	31
**	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	116
Итого в		200	8,1	9,7	44,25	298,5	
полдник Итого в		1395	42,3	51,39	171,12	1341,89	
день							
	l .	1	П	ень 10.	I	1	
Прием	наименование	вес	,		ПОСТВО		
пищи	блюда	блюда,	Белки	щевые вег Жиры	Углеводы	энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак		гр					
Sub I pak	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,16	16,52	131,8	58
	Кофейный напиток с	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17

	молоком						
	Бутерброд с	40	4,12	6,06	13,17	124,4	19
	сыром						
Итого в		420	11,82	13,65	44	327,3	
завтрак							
2 завтрак							
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	25
Итого во 2 завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед							
330Д	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	43
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	2,67	2,82	23,35	119.09	69
	Капуста тушеная	180	3,5	6,7	18,1	144,2	76
	Колбаса/ сосиска отварная	60	6,24	12,54	0	138	79
	Компот из изюма	180					
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69.6	23
Итого в обед		760	15,51	26,19	56,23	511,23	
Полдник							
-	Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	32
	Блинчики	50	4,04	3,7	22,5	140,03	18
Итого в полдник		200	8,39	8,5	28,5	228,53	
Итого в день		1530	36,47	48,49	143,88	1136,06	