

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ "Октябрьский детский сад "Светлячок"  
Кургина И.В.  
\_\_\_\_\_  
01.11.2024 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Кургина  
Ирина  
Владимир  
овна

Подписано цифровой  
подписью Кургина Ирины  
Владимировны  
01.11.2024 16:33:44  
Электронная  
подпись  
МБДОУ "Октябрьский  
детский сад  
"Светлячок"  
email: mbdoou@oktyabrskiydet  
skiy-sad.ru  
date: 2024.01.01 16:33:44  
40590

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	160	5.71	5.06	31.81	195.5	88	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (цельное)	150	3.51	3.88	8.05	80.69	252	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701	
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>329</b>	<b>10.44</b>	<b>11.99</b>	<b>47.15</b>	<b>337.88</b>		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389	
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>75</b>	<b>7.50</b>	<b>0.75</b>	<b>21.75</b>	<b>123.75</b>		
ОБЕД	Салат витаминный	30	0.34	3.04	3.19	41.57	2	
	Суп картофельный с рыбной консервой	150	7.02	5.13	10.93	118.26	41	
	Макаронные изделия отварные	110	4.05	3.88	25.90	154.8	194	
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0.00	8.79	33.44	241	
	Бефстроганов из отварной говядины	50	9.44	9.08	1.17	124.32	148	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>23.06</b>	<b>21.46</b>	<b>62.23</b>	<b>533.74</b>		
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	4.53	1.22	32.88	162.53	269	
	Молоко кипяченое	150	4.20	4.79	7.04	87.99	255	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8.73</b>	<b>6.01</b>	<b>39.92</b>	<b>250.52</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1124</b>	<b>49.73</b>	<b>40.21</b>	<b>171.05</b>	<b>1245.89</b>		
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	11.71	15.48	3.04	198.64	110	
	Какао с молоком (2 вариант)	150	3.66	3.95	17.70	119.64	249	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701	
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703	
	Сыр (порциями)	5	1.16	1.48	0.00	18	7	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>304</b>	<b>17.75</b>	<b>23.96</b>	<b>28.03</b>	<b>397.97</b>		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389	
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>75</b>	<b>7.50</b>	<b>0.75</b>	<b>21.75</b>	<b>123.75</b>		
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	30	0.44	0.94	4.07	25.97	20	
	Ши из свежей капусты с картофелем	150	9.33	8.30	5.64	135.02	56	
	Плов из отварной говядины	150	14.15	11.05	41.03	320.22	163	
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700	
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0.00	0.00	3.00	11.37	233	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>26.10</b>	<b>20.62</b>	<b>65.99</b>	<b>553.93</b>		
ПОЛДНИК	Сырники из творога (с повидлом)	50	8.40	4.64	7.98	106.81	129	
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	150	4.50	0.08	6.00	60	4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>12.90</b>	<b>4.72</b>	<b>13.98</b>	<b>166.81</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1089</b>	<b>64.25</b>	<b>50.05</b>	<b>129.75</b>	<b>1242.46</b>		
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.08	4.47	12.72	107.96	44	
	Сыр (порциями)	6	1.39	1.77	0.00	21.6	7	
	Чай с молоком (2 вариант)	150	1.80	1.92	11.82	70.68	262	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>321</b>	<b>8.46</b>	<b>8.31</b>	<b>31.78</b>	<b>235.49</b>		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389	
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>75</b>	<b>7.50</b>	<b>0.75</b>	<b>21.75</b>	<b>123.75</b>		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	8.31	5.09	9.18	116.46	37	
	Биточки (с маслом)	50	7.82	6.58	8.12	120.35	161	
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700	
	Напиток из шиповника	150	0.12	0.06	9.17	36.6	256	
	Овощи тушеные	110	1.56	4.47	8.13	79.53	406	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701	
	Салат из моркови с кукурузой консервированной	30	0.52	3.07	2.71	40.86	11	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>20.51</b>	<b>19.60</b>	<b>49.56</b>	<b>455.15</b>	
	ПОЛДНИК	Пудинг рыбный запеченный	50	7.71	2.49	4.51	70.72	269
Хлеб пшеничный		15	1.19	0.15	7.24	35.25	701	
Компот из яблок с лимоном		150	0.18	0.15	17.27	70.06	242	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>215</b>	<b>9.08</b>	<b>2.79</b>	<b>29.02</b>	<b>176.03</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1131</b>	<b>45.55</b>	<b>31.45</b>	<b>132.11</b>	<b>990.42</b>		
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	160	23.58	16.94	27.63	356.9	116	
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	150	1.29	1.41	12.47	66.01	254	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701	
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703	

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>329</b>	<b>26.09</b>	<b>21.40</b>	<b>47.39</b>	<b>484.6</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>75</b>	<b>7.50</b>	<b>0.75</b>	<b>21.75</b>	<b>123.75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	150	9.66	7.18	10.35	144.75	34
	Гуляш из говядины	50	4.93	4.18	2.44	67.32	152
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0.00	8.79	33.44	241
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Пюре из гороха с маслом	110	10.98	2.42	26.47	171.56	108
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.49	3.02	3.19	40.48	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>28.27</b>	<b>17.13</b>	<b>63.49</b>	<b>518.9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из сдобного теста	50	3.34	3.62	19.92	127.18	294
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Чай с лимоном	150	0.12	0.00	10.64	42.05	260
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>215</b>	<b>4.65</b>	<b>3.77</b>	<b>37.80</b>	<b>204.48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1139</b>	<b>66.51</b>	<b>43.05</b>	<b>170.43</b>	<b>1331.73</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	160	4.48	5.42	20.58	149.2	84
	Какао с молоком (2 вариант)	150	3.66	3.95	17.70	119.64	249
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703
	Сыр (порциями)	5	1.16	1.48	0.00	18	7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>334</b>	<b>10.52</b>	<b>13.90</b>	<b>45.57</b>	<b>348.53</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>75</b>	<b>7.50</b>	<b>0.75</b>	<b>21.75</b>	<b>123.75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	150	8.95	8.02	9.23	145.2	33
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	5.72	1.82	2.82	50.83	144
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0.00	0.00	3.00	11.37	233
	Картофельное пюре	110	3.17	3.90	21.29	133.39	206
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Салат из редьки с яблоками	30	0.28	3.08	3.35	42.26	13
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>20.30</b>	<b>17.15</b>	<b>51.94</b>	<b>444.4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Морковная запеканка (с соусом)	50	2.11	1.67	9.60	62.19	69
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	150	4.50	0.08	6.00	60	4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>6.61</b>	<b>1.75</b>	<b>15.60</b>	<b>122.19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1129</b>	<b>44.93</b>	<b>33.55</b>	<b>134.86</b>	<b>1038.87</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	150	1.29	1.41	12.47	66.01	254
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	160	5.94	6.75	23.31	177.71	93
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>329</b>	<b>8.45</b>	<b>11.21</b>	<b>43.07</b>	<b>305.41</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>75</b>	<b>7.50</b>	<b>0.75</b>	<b>21.75</b>	<b>123.75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови и яблок	30	0.27	3.05	2.47	38.44	10
	Котлеты (с маслом)	50	7.82	6.58	8.12	120.35	161
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Напиток из шиповника	150	0.12	0.06	9.17	36.6	256
	Капуста тушеная	110	2.73	5.08	11.41	103.39	200
	Суп картофельный с рыбной консервой	150	7.02	5.13	10.93	118.26	41
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>20.14</b>	<b>20.23</b>	<b>54.35</b>	<b>478.39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Картофель отварной в молоке	50	2.62	2.54	15.36	95.34	205
	Чай с лимоном	150	0.12	0.00	10.64	42.05	260
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>2.74</b>	<b>2.54</b>	<b>26.00</b>	<b>137.39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1124</b>	<b>38.83</b>	<b>34.73</b>	<b>145.17</b>	<b>1044.94</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао со сгущенным молоком	150	4.63	4.99	8.77	98.37	250
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Сыр (порциями)	6	1.39	1.77	0.00	21.6	7
	Омлет натуральный	130	11.71	15.48	3.04	198.64	110
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>301</b>	<b>18.92</b>	<b>22.39</b>	<b>19.05</b>	<b>353.86</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>75</b>	<b>7.50</b>	<b>0.75</b>	<b>21.75</b>	<b>123.75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	150	6.42	5.21	9.12	108.96	35
	Биточки (с маслом)	50	7.82	6.58	8.12	120.35	161
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0.00	8.79	33.44	241
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.34	3.00	28.49	166.74	186
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Салат из свеклы с чесноком	30	0.42	3.02	2.77	39.98	22
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>23.21</b>	<b>18.14</b>	<b>69.54</b>	<b>530.82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Зразы творожные с изюмом	50	8.56	4.86	13.84	132.45	121
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	150	4.50	0.08	6.00	60	4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>13.06</b>	<b>4.94</b>	<b>19.84</b>	<b>192.45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1096</b>	<b>62.69</b>	<b>46.22</b>	<b>130.18</b>	<b>1200.88</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком (2 вариант)	150	1.80	1.92	11.82	70.68	262
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703
	Сыр (порциями)	5	1.16	1.48	0.00	18	7
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.43	5.32	25.09	166.21	96
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>324</b>	<b>8.61</b>	<b>11.77</b>	<b>44.20</b>	<b>316.58</b>	

10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>75</b>	<b>7.50</b>	<b>0.75</b>	<b>21.75</b>	<b>123.75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0.32	3.06	1.90	36.42	6
	Суп картофельный с бобовыми	150	7.32	3.52	12.04	109.53	36
	Котлеты рыбные (с соусом)	50	6.70	2.15	3.94	61.01	134
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0.00	0.00	3.00	11.37	233
	Картофельное пюре	110	3.17	3.90	21.29	133.39	206
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Гренки из пшеничного хлеба	3	0.22	0.24	1.06	7.4	58
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>523</b>	<b>19.91</b>	<b>13.20</b>	<b>55.48</b>	<b>420.47</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Макаронник (макаронная запеканка) (со сгущенкой)	50	2.67	2.05	12.35	78.21	103
	Компот из яблок с лимоном	150	0.18	0.15	17.27	70.06	242
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>2.85</b>	<b>2.20</b>	<b>29.62</b>	<b>148.27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1122</b>	<b>38.87</b>	<b>27.92</b>	<b>151.05</b>	<b>1009.07</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	150	1.29	1.41	12.47	66.01	254
	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	160	11.34	7.15	8.90	209.09	125
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>329</b>	<b>13.85</b>	<b>11.61</b>	<b>28.66</b>	<b>336.79</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>75</b>	<b>7.50</b>	<b>0.75</b>	<b>21.75</b>	<b>123.75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	30	0.42	3.05	2.31	38.68	1
	Борщ с капустой и картофелем	150	5.35	3.76	5.71	78.5	27
	Гуляш из говядины	50	4.93	4.18	2.44	67.32	152
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Напиток из шиповника	150	0.12	0.06	9.17	36.6	256
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	3.49	1.65	19.26	100.94	188
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>16.49</b>	<b>13.03</b>	<b>51.14</b>	<b>383.39</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Оладьи с повидлом	50	3.63	3.98	24.42	148.98	286
	Чай с сахаром	150	0.08	0.00	7.50	29.15	263
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>3.71</b>	<b>3.98</b>	<b>31.92</b>	<b>178.13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1124</b>	<b>41.55</b>	<b>29.37</b>	<b>133.47</b>	<b>1022.06</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком (2 вариант)	150	3.66	3.95	17.70	119.64	249
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Масло сливочное	4	0.03	2.90	0.05	26.44	703
	Каша рисовая молочная жидкая	160	3.58	5.23	19.71	140.14	98
	Сыр (порциями)	5	1.16	1.48	0.00	18	7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>334</b>	<b>9.62</b>	<b>13.71</b>	<b>44.70</b>	<b>339.47</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7.50	0.75	21.75	123.75	389
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>75</b>	<b>7.50</b>	<b>0.75</b>	<b>21.75</b>	<b>123.75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	150	7.36	4.20	11.57	114.84	47
	Жаркое по-домашнему	150	9.96	8.94	16.08	184.85	153
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0.00	8.79	33.44	241
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	30	0.34	3.03	1.08	33.04	5
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>19.87</b>	<b>16.50</b>	<b>49.77</b>	<b>427.52</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Биточки рыбные (с соусом)	50	7.36	1.56	4.60	60.84	134
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	150	4.50	0.08	6.00	60	4
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	700
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>215</b>	<b>12.85</b>	<b>1.82</b>	<b>15.61</b>	<b>146.94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1134</b>	<b>49.84</b>	<b>32.78</b>	<b>131.83</b>	<b>1037.68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>11212</b>	<b>502.75</b>	<b>369.33</b>	<b>1429.90</b>	<b>11164</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1121.2</b>	<b>50.28</b>	<b>36.93</b>	<b>142.99</b>	<b>1116.4</b>	