

Утверждено
приказом МБДОУ
«Детский сад № 28» г. Чебоксары
от 31.05.2024 № 105/Д

**Меню приготавливаемых блюд с 03.06.2024 г.
возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ ре- цептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
От 3 до 7 лет							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	3,79	3,46	18,65	116,32	27
	Кофейный напиток	200	0,27	0,28	8,06	33,95	44
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		390,00	6,73	8,17	43,09	262,39	
От 3 до 7 лет							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
Итого за второй завтрак		180,00	0,72	0,72	17,64	75,6	
От 3 до 7 лет							
ОБЕД	Салат из свежей капусты	50	0,82	3,04	2,25	39,30	70
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,62	3,70	14,20	105,09	81
	Пудинг из печени	70	13,45	6,31	5,33	130,66	89
	Картофельное пюре	130	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Напиток из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	52
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	82,70	95
Итого за обед		700,00	26,04	19,37	75,42	561,65	
От 3 до 7 лет							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вермишель в молоке	200	4,78	8,94	16,15	162,77	12
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	0	15,06	58,07	53
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	119
Итого за уплотненный полдник		450,00	8,94	11,57	60,20	368,34	
От 3 до 7 лет							

Итого за день		1720,00	42,43	39,83	196,35	1267,98	
--------------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 2							
От 3 до 7 лет							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	160	5,79	5,85	19,31	148,3	30
	Какао с молоком сгущенным	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		400,00	11,55	13,77	60,25	396,34	
От 3 до 7 лет							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	137
Итого за второй завтрак		100	3,18	3,2	3,8	56,7	
От 3 до 7 лет							
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,02	0,95	32,47	130
	Бульон куриный с гречками	208	3,13	4,49	8,89	86,47	9
	Плов из отварной курицы	180	17,4	10,54	31,11	281,21	54
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	11,69	44,87	118
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	82,70	95
Итого за обед		688,00	24,29	18,7	69,74	527,72	
От 3 до 7 лет							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Яйцо вареное, макароны отварные	147,40	9,19	7,8	31,53	225,14	104,46
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	102
	Кисель	180	0,03	0	9,74	39,19	34
Итого за уплотненный полдник		467,40	12,66	8,56	69,75	391,77	
От 3 до 7 лет							
Итого за день		1655,40	51,68	44,23	203,54	1372,53	

День 3							
От 3 до 7 лет							
ЗАВТРАК	Каша пшенная	200	6,66	7,46	21,68	186,28	31
	Чай с молоком	200	3,91	4,19	14,12	106,33	97
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445,00	13,63	16,13	54,52	415,42	
От 3 до 7 лет							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
Итого за второй завтрак		180	0,72	0,72	17,64	75,6	
От 3 до 7 лет							
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	3,68	4,42	15,19	118,03	82
	Жаркое по - домашнему	150	12,29	12,19	21,85	240,83	47
	Лимонный напиток	200	0,1	0,01	12,31	46,71	45
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	82,70	95
	Итого за обед		650,00	19,72	17,27	67,4	493,77
От 3 до 7 лет							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники со сладкой подливой	170	23,48	5,66	30,98	364,32	115,78
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
Итого за уплотненный полдник		410,00	26,84	6,25	61,57	497,80	
От 3 до 7 лет							
Итого за день		1685,00	60,91	40,37	201,13	1482,59	

День 4							
От 3 до 7 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша геркулесовая	200	6,31	8,06	23,24	184,93	26
	Кофейный напиток с	200	3,76	3,35	16,5	110,16	43
	молоком						
	Батон	35	2,66	0,31	16,34	74,76	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		440,00	12,75	15,84	56,12	407,22	
От 3 до 7 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за второй завтрак		100,00	0,4	0,4	9,8	42	
От 3 до 7 лет							
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	70
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	3,31	7,41	11,90	124,70	7
	Котлета аппетитная	70	11,49	13,5	5,37	171,5	
	Картофельное пюре	130	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Фруктовый напиток	200	0,11	0,05	11,69	44,87	118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		690,00	22,15	30,13	69,56	604,90	
От 3 до 7 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	180	14,63	12,04	17,55	250,20	57,75
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	17,01	65,34	53
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	119
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	42,62	95
Итого за уплотненный полдник		450,00	19,98	17,12	74,78	525,00	
От 3 до 7 лет							
Итого за день		1680,00	54,88	63,09	200,46	1537,12	

День 5							
От 3 до 7 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша манная	200	5,7	6,75	20,39	160,79	29
	Какао с молоком сгущенным	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445,00	11,85	14,72	63,67	419,52	
От 3 до 7 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	180	0,16	0,03	8,1	31,4	96
Итого за второй завтрак		180,00	0,16	0,03	8,1	31,4	
От 3 до 7 лет							
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежих огурцов и капусты	50	0,75	3,04	2,09	38,27	
	Суп " Харчо" с мясом птицы	200	3,81	7,01	9,95	116,35	230
	Шницель куриный	70	16,6	3,76	6,29	128	116
	Макароны отварные	130	4,78	3,8	31,29	170,54	46
	Компот из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	38
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		700,00	29,31	18,28	78,59	581,39	
От 3 до 7 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Каша гречневая на молоке	210	8,83	9,6	33,98	249,20	168
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Чай сладкий	200	0,133	0,003	6,67	25,88	99
Итого за уплотненный полдник		450,00	12,003	9,963	59,33	360,52	
От 3 до 7 лет							
Итого за день		1775,00	53,323	42,993	209,69	1392,8	

День 6							
От 3 до 7 лет							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,72	7,8	25,7	197,73	30
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445,00	11,1	12,51	56,33	368,58	
От 3 до 7 лет							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за второй завтрак		100,00	0,4	0,4	9,8	42	
От 3 до 7 лет							
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	2,79	7,44	12,43	124,88	64
	Котлета из говядины	70	12,95	13,57	4,17	169,68	100
	Сложный гарнир	180	4,45	10,53	20,85	190,77	77
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		740,00	23,25	32,14	63,95	602,52	
Итого за уплотненный полдник		315,00	13,185	16,00	25,94	296,22	
От 3 до 7 лет							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	150	13,24	18,28	4,16	233,13	75
	Кисель	180	0,03	0	9,74	39,19	34
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за уплотненный полдник		360,00	15,54	18,55	27,91	336,40	
От 3 до 7 лет							
Итого за день		1645,00	50,29	63,60	157,99	1349,5	

День 7							
	От 3 до 7 лет						
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	5,61	7,13	23,9	176,26	32
	Какао с молоком сгущенным	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445,00	11,76	15,1	67,18	434,99	
	От 3 до 7 лет						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Чай с соком	180	4,5	5	7,56	91,8	
	Печенье	40	3,0	4,72	29,96	166,84	
Итого за второй завтрак		220,00	3,18	4,9	40,35	209,62	
	От 3 до 7 лет						
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,02	0,95	32,47	130
	Свекольник на мясном бульоне	200	2,88	6,41	12,06	114,59	74
	Котлета рыбная любительская	70	8,83	3,3	1,84	71,97	42
	Картофельное пюре	130	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Напиток из свежих фруктов	200	0,08	0,08	13,77	54,16	52
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		690,00	18,52	18,94	66,97	497,72	
	От 3 до 7 лет						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг творожный	160	21,8	14,86	21,61	302,08	69
	Сладкий соус	20	0,7	0,032	8,42	34,52	78
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	528
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за уплотненный полдник		450,00	25,07	15,362	69,14	503,68	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1805,00	58,53	54,302	243,64	1646,01	

День 8							
От 3 до 7 лет							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	5,7	6,75	20,59	160,79	29
	Чай с молоком	200	3,91	4,19	14,12	106,33	97
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	12,67	15,42	53,43	389,93	
От 3 до 7 лет							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
От 3 до 7 лет							
ОБЕД	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,30	70
	Суп овощной на мясном бульоне	200	4,03	6,13	8,53	103,94	86
	Тефтели мясные	70	145,24	10,86	5,63	174,18	91
	Каша гречневая	130	3,29	3,33	16,17	103,8	27
	Томатно-сметанный соус	20	0,76	1,56	4,04	32,28	92
	Лимонный напиток	200	0,10	0,01	12,31	46,71	45
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	82,70	95
Итого за обед		720,00	157,58	25,53	66,03	582,91	
От 3 до 7 лет							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Овощное рагу	180	4,18	7,72	18,66	156,18	56
	Фруктовый напиток с соком	200	0,2	0,2	11,54	47,53	
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
Итого за уплотненный полдник		420,00	7,42	8,28	48,88	289,15	
От 3 до 7 лет							
Итого за день		1685,00	178,07	49,63	178,14	1303,99	

День 9							
От 3 до 7 лет							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	6,66	7,46	21,68	186,28	31
	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,41	16,5	114,71	43
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	12,67	15,42	53,43	423,8	
От 3 до 7 лет							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
	Итого за второй завтрак		100,0	0,4	0,4	9,8	42,0
От 3 до 7 лет							
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и капусты	50	0,75	3,04	2,09	38,27	
	Суп крестьянский на курином бульоне	200	4,83	6,37	15,05	133,13	86
	Гуляш из филе куриного	70	13,36	11,82	6,76	184,9	11
	Макаронные изделия отварные	130	4,75	3,8	31,29	170,54	92
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	17,01	65,34	45
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	82,70	95
Итого за обед		700	27,37	25,63	89,3	674,88	
От 3 до 7 лет							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	6,26	6,46	38,12	226,22	8
	Суп молочный рисовый	200	5,98	10,48	18,73	188,64	84
	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	8,01	31,07	99
Итого за уплотненный полдник		480,00	12,4	16,98	64,86	445,93	
От 3 до 7 лет							
Итого за день		1685,00	47,29	47,773	180,74	1319,12	

День 10							
	От 3 до 7 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша «Дружба»	200	6,15	7,3	25,3	185,21	37
	Какао с молоком сгущенным	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445,00	12,3	15,27	68,58	443,94	
	От 3 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
Итого за второй завтрак		180,00	0,72	0,72	17,64	75,6	

От 3 до 7 лет							
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	200	4,28	5,76	16,6	135,17	87
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	11,98	11,86	10,67	194,69	92
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	39
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	82,70	95
Итого за обед		650	19,98	18,34	57,19	463,59	
От 3 до 7 лет							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кнели рыбные	70	10,73	3,15	3,84	85,77	340
	Картофельное пюре	130	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за уплотненный полдник		450	7,36	6,48	53,68	374,88	
От 3 до 7 лет							
Итого за день		1725	40,36	40,81	197,09	1358,01	
От 3 до 7 лет							
Среднее значение за период		1706,04	63,776	48,662	196,877	1402,97	