



ПРИВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Ромашка" а.Сары-Тюз

Р.Ш.Салпагарова

Р.Ш.Салпагарова

"01" 09 2025 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7
ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКОГО

Меню с 01.09.2024 изменения 3

	Наименование блюд	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
	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 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"	ПРОМ	30	3,60	2,25	5,55	20,10	137
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого 2-ой завтрак		130	18,42	2,65	5,95	29,90	184
	Помидоры и огурцы в нарезке	54-3з-2020	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 рубленные 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)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого обед		730	77,05	35,12	15,16	123,32	769
	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
Полдник	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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"	54-16к-2020	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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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	ПРОМ	25	5,75	9,15	3,98	17,05	111
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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
	Расольник ленинградский с рисом	76	200	8,37	1,60	4,09	13,54	97
	Тефтели мясные (2-й вариант) из говядины со сметанным 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)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из яблок	372	180	6,71	0,14	0,14	21,49	88
	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 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
	Макароны, запеченные с сыром, с маслом	207	205	16,73	9,56	8,58	39,24	272
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	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 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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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
	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
	Томаты соленные	ПРОМ	35	4,20	0,39	0,04	0,56	5
Обед	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)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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 обед		685	94,55	31,00	24,93	103,55	734
	Пирожки печеные с фаршем картофельным	454	50	3,51	3,15	1,82	20,46	111
Полдник	Кефир	401	190	19,25	5,22	4,50	17,20	130
	Омлет натуральный с маслом	215	85	25,40	7,52	13,46	1,51	157
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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
	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	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
	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)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	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
	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 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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Суп молочный с макаронами	93	200	14,06	5,75	5,21	18,84	145
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого четвертый день первой недели			1913	179,86	48,09	45,88	266,38	1670

	Наименование блюда	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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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	ПРОМ	20	2,70	0,98	5,51	12,05	102
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого 2-ой завтрак		120	17,52	1,38	5,91	21,85	149
	Салат из свеклы с зеленым горошком	34	60	6,05	1,00	2,51	4,92	46
Обед	Суп картофельный с горохом	81	200	5,21	4,39	4,22	13,06	108
	Биточки 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)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	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
	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 обед		730	85,28	27,55	20,14	106,57	716
	Конфеты "Тортимилка" 1шт. 20 гр.	ПРОМ	40	16,12	1,40	6,80	24,00	163
Полдник	Молоко кипяченое	400	180	15,12	5,48	4,88	9,07	102
	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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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"	54-16к-2020	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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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
	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
	Помидоры и огурцы в нарезке	54-3з-2020	60	7,60	0,40	0,00	2,50	12
Обед	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)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из яблок	372	180	6,71	0,14	0,14	21,49	88
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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 обед		730	68,41	18,81	12,37	83,98	522	
Полдник	Яйца вареные	213	40	10,14	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	ПРОМ	30	3,60	0,48	1,89	1,78	27
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	50	3,50	3,75	1,00	26,00	125
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого первый день второй недели			1800	165,91	48,78	51,00	215,25	1513

	Наименование блюд	номер рецепта	3-7 лет		пищевые вещества			Энергетическая 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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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
	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	45	60	5,12	0,82	3,71	5,06	82
Обед	Суп картофельный из рисовой крупы	80	200	5,73	1,58	2,19	11,66	73
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом	305	80	42,33	15,64	3,89	13,46	151
	Картофель, тушеный в соусе	133	150	14,01	3,22	9,36	23,29	190
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	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
	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 обед		730	74,86	26,31	20,07	107,86	741
	Коржики молочные	496	74	5,83	4,89	8,43	46,48	281
Полдник	Кефир	401	190	19,25	5,22	4,50	17,20	130
	Каша рассыпчатая рисовая с сахаром и маслом	165	158	11,69	4,94	4,34	56,45	285
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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 пшениная 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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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	ПРОМ	25	5,75	9,15	3,98	17,05	111
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого 2-ой завтрак		125	20,57	9,55	4,38	26,85	158
Обед	Огурцы консервированные	ПРОМ	35	4,20	0,28	0,04	0,60	5
	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)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75
	Компот из яблок	372	180	6,71	0,14	0,14	21,49	88
	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 обед		735	99,15	27,56	20,34	112,88	745
Полдник	Кексы	ПРОМ	55	11,83	3,41	7,48	18,92	152
	Кефир	ПРОМ	180	18,00	4,70	5,10	6,70	91
	Блинчики со ступённым 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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого завтрак		448	41,47	14,05	14,93	69,21	468
2-ой завтрак	Печенье сахарное "Юбилейное"	ПРОМ	30	3,60	2,25	5,55	20,10	137
	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		30	3,60	2,25	5,55	20,10	137
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	20	60	3,58	0,84	3,05	5,41	52
Обед	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)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	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
	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 обед		735	87,14	25,42	16,91	101,51	658
	Йогурт питьевой 1,5 % жирности	ПРОМ	100	12,50	2,40	1,50	11,70	70
Полдник	Коржики молочные	496	74	5,83	4,89	8,43	46,48	281
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	30	2,10	2,25	0,60	15,60	75
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого четвертый день второй недели		1702	190,10	66,11	58,79	285,07	1928

	Наименование блюд	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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	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
	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
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	20	60	3,58	0,84	3,05	5,41	52
Обед	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)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Хлеб пшенично-ржаной (нарезной)	ПРОМ	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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого обед		710	92,88	28,85	26,34	111,95	770
Полдник	Пирожки печеные с фаршем яблочным	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
	Запеканка из творога с манной крупой	237	130	43,56	17,54	12,05	17,15	247
	Хлеб пшеничный (нарезной)	ПРОМ	30	2,10	2,40	0,30	13,80	68
	Чай с сахаром	392	180	0,68	0,02	0,01	5,16	21
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0