УТВЕРЖДАЮ
Приказ МБДОУ Давыдковкий детский сад
"Колокольчик" № 66 от 26.10.2026г
Заведующий _____
Подмарева Н.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшённая с маслом	200	9,54	9,78	39,58	284,86	185.1а
	кондитерские изделия	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**13,22**	**13,18**	**77,13**	**482,57**	
ЗАВТРАК 2	яблоко	60	0,21	0,00	6,95	24,5	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**70**	**0,21**	**0,00**	**6,95**	**24,50**	
ОБЕД	салат из зеленого горошка	60	1,76	3,11	3,71	49,77	10

	борщ капустой с картофелем и мясом	200	9,88	9,06	11,04	165,78	57
	Гуляш из отварного мяса	160	25,18	23,81	6,13	339,73	277
	макаронные изделия	150	6,06	4,18	36,97	209,57	399.4
	сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,33	376
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,58	10,28	52,4	701
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**755**	**47,11**	**41,10**	**93,30**	**932,78**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	булочка "Осенняя"	60	4,30	4,85	32,85	193,87	478
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**14,85**	**14,33**	**42,20**	**358,88**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1585**	**75,39**	**68,61**	**219,58**	**1798,73**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,98	10,62	32,50	261,98	185.1а
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Бутерброды с сыром	45	5,35	5,58	14,95	131,72	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**435**	**18,00**	**19,39**	**63,27**	**500,69**	
ЗАВТРАК 2	яблоко	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**70**	**0,21**	**0,00**	**6,95**	**24,5**	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	1,76	3,11	3,71	49,77	10
	Суп картофельный с рыбой	200	4,86	3,28	15,88	113,82	77
	Голубцы ленивые	160	15,49	13,36	20,02	263,44	298
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	354
	сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,33	373
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,58	10,28	52,4	701

ИТОГО ЗА ОБЕД		**720**	**26,76**	**22,19**	**76,82**	**617,19**	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	17,28	13,04	18,36	257,53	237
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	38,48	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**17,34**	**13,04**	**28,35**	**296,01**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1555**	**62,31**	**54,62**	**175,39**	**1438,39**	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая с маслом	200	7,34	9,02	36,28	256,08	185.1а
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**430**	**12,63**	**18,98**	**65,26**	**483,09**	
ЗАВТРАК 2	яблоко	60	0,21	0,00	6,95	24,5	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**70**	**0,21**	**0,00**	**6,95**	**24,5**	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	19
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,40	6,18	14,80	140,82	83
	Рыба, тушенная с овощами	80	5,54	5,63	2,64	85,49	247
	Пюре картофельное	150	3,35	4,57	22,11	143,4	321
	компот из сухофруктов	180	1,37	0,14	29,23	119,95	376
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,58	10,28	52,4	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**20,66**	**20,53**	**90,65**	**630,14**	
ПОЛДНИК	кондит. изделия	45	1,26	1,32	34,79	160,05	93
	чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	213

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**305**	**9,00**	**8,26**	**49,38**	**312,04**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1565**	**42,50**	**47,77**	**212,24**	**1449,77**	
День 4							
ЗАВТРАК	суп молочный с вермишелью	200	5,88	6,30	8,54	159,5	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Бутерброды с сыром	45	5,35	5,58	14,95	131,72	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**425**	**14,90**	**15,07**	**39,31**	**398,21**	
ЗАВТРАК 2	яблоко	60	0,21	0,00	6,95	20,5	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**70**	**0,21**	**0,00**	**6,95**	**20,5**	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,76	3,11	3,71	49,77	12
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,98	5,77	14,97	124,75	59
	Жаркое по-домашнему	220	27,32	24,88	24,27	430,83	276
	сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,33	399.4
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,58	10,28	52,4	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**780**	**36,29**	**34,70**	**78,40**	**773,28**	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	130	13,51	11,61	15,92	220,48	240
	компот из сухофруктов	180	1,37	0,14	29,23	119,95	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**14,88**	**11,75**	**45,15**	**340,43**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1605**	**66,28**	**61,52**	**169,81**	**1532,42**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная с маслом	200	8,36	9,02	35,24	256,08	185.1а
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395

	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**430**	**13,65**	**18,98**	**64,22**	**483,09**	
ЗАВТРАК 2	яблоко	60	0,21	0,00	6,95	24,5	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**70**	**0,21**	**0,00**	**6,95**	**24,5**	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33
	Суп картофельный с бобовыми	200	12,12	10,78	16,22	208,28	1
	Капуста, тушенная в молоке	180	4,86	4,23	14,18	116,35	337
	Тефтели мясные 2 вар	80	12,05	14,24	13,94	232,59	287
	компот из сухофруктов	180	1,37	0,14	29,23	119,95	376
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,58	10,28	52,4	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**795**	**34,73**	**34,46**	**98,89**	**838,11**	
ПОЛДНИК	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	пирог с яблоком	85	2,30	2,90	22,30	125,1	454
	молоко	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**265**	**12,85**	**12,38**	**31,65**	**290,11**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1560**	**61,44**	**65,82**	**201,71**	**1635,81**	
День 6							
ЗАВТРАК	суп молочный с крупой гречневой	200	6,24	6,66	17,34	154,86	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**410**	**12,36**	**17,40**	**47,78**	**397,85**	
ЗАВТРАК 2	яблоко	60	0,21	0,00	6,95	24,5	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД	салат из кукурузы консерв	60	1,76	3,11	3,71	49,77	12

	борщ с капуст картоф и мясом	200	9,88	9,06	11,04	165,78	57
	Котлета рубленая	80	12,65	13,19	7,88	200,91	247
	капуста тушеная	180	4,63	6,55	19,44	157,19	321
	компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	98,78	373
	хлеб ржаной	40	0,14	0,14	25,09	98,78	
	хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**855**	**31,18**	**32,55**	**102,27**	**823,41**	
ПОЛДНИК	кондитерские изделия	45	1,26	1,32	34,79	160,05	93
	чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,89	394
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**230**	**3,92**	**3,66**	**49,10**	**248,94**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1595**	**47,96**	**53,61**	**209,25**	**1512,42**	
День 7							
ЗАВТРАК	каша рисовая с маслом	200	7,34	9,02	36,28	256,08	185.1а
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	кондитерские изделия	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**430**	**11,02**	**12,42**	**73,83**	**453,79**	
ЗАВТРАК 2	яблоко	60	0,21	0,00	6,95	24,5	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**70**	**0,21**	**0,00**	**6,95**	**24,50**	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,57	2,76	3,34	37,56	33
	щи из свежей капусты с картофелем	200	8,06	7,28	7,90	130,48	67
	шницель рыбный натуральный	80	8,87	6,14	1,62	100	258
	Пюре картофельное	150	3,35	4,57	22,11	119,95	376
	компот из сухофруктов	180	1,37	0,14	29,23	143,4	321
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,58	10,28	104,6	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**675**	**23,72**	**21,47**	**74,48**	**635,99**	

ПОЛДНИК	булочка осенняя	60	4,30	4,85	32,85	193,87	478
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**14,85**	**14,33**	**42,20**	**358,88**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1515**	**49,8**	**48,22**	**197,46**	**1473,16**	
День 8							
ЗАВТРАК	каша пшенная с маслом	200	9,54	9,78	39,58	284,86	185,1а
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	бутерброд с сыром	45	5,35	5,58	14,95	131,72	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**435**	**18,56**	**18,55**	**70,35**	**523,57**	
ЗАВТРАК 2	яблоко	60	0,21	0,00	6,95	24,5	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**70**	**0,21**	**0,00**	**6,95**	**24,5**	
ОБЕД	салат из кукурузы (консервированной)	60	1,76	3,11	3,71	49,77	12
	суп картофельный с рыбой	200	4,86	3,28	15,88	113,82	77
	тефтели мясные (2й вариант)	80	12,05	14,24	13,94	232,59	287
	капуста тушеная	180	4,63	6,55	19,44	157,19	336
	сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,33	399,4
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,58	10,28	52,4	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**27,53**	**28,12**	**88,42**	**721,30**	
ПОЛДНИК	омлет натуральный	80	8,46	10,19	1,50	131,74	215
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**11,12**	**12,53**	**15,81**	**220,73**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1555**	**57,42**	**59,2**	**181,53**	**1490,1**	
День 9							

ЗАВТРАК	Каша жидкая манная с маслом	200	8,36	9,02	35,24	256,08	185.1а
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**430**	**13,65**	**18,98**	**64,22**	**483,09**	
ЗАВТРАК 2	яблоко	60	0,21	0,00	6,95	24,5	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**70**	**0,21**	**0,00**	**6,95**	**24,5**	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	19
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	8,06	7,28	7,90	130,48	67
	Запеканка картофельная с мясом	165	13,66	14,67	28,10	298,83	291
							'
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	25,09	98,78	373
	Хлеб ржаной	40	1,37	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,14	29,23	119,95	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		**775**	**25,25**	**25,66**	**101,91**	**736,12**	
ПОЛДНИК	пирог с яблоками	85	3,09	1,32	26,60	129,6	454
	чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	38,48	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**345**	**3,15**	**1,32**	**36,59**	**168,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1620**	**42,26**	**45,96**	**209,67**	**1411,79**	
День 10							
ЗАВТРАК	суп молочный с вермишелью	200	5,88	6,30	8,54	159,5	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	бутерброд с сыром	45	5,35	5,58	14,95	131,72	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**425**	**14,90**	**15,07**	**39,31**	**398,21**	

ЗАВТРАК 2	яблоко	100	0,34	0,00	9,91	41,04	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД	салат из зеленого горошка	60	1,76	3,11	3,71	49,77	10
	суп картофельный с бобовыми	200	12,12	10,78	16,22	208,28	1
	голубцы ленивые	160	15,49	13,36	20,02	263,44	298
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	354
	сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,33	399,4
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,58	10,28	52,4	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**725**	**34,02**	**29,69**	**77,16**	**711,65**	
ПОЛДНИК	пудинг из творога с рисом	130	15,08	11,34	21,45	246,04	236
	чай с сахаром	190/10	0,06	0,00	9,99	38,48	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**15,14**	**11,34**	**31,44**	**284,52**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1580**	**64,56**	**56,1**	**158,01**	**1436,6**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**15735**	**569,92**	**561,43**	**1934,65**	**15179,19**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1573,5**	**56,992**	**56,143**	**193,465**	**1517,919**	