



Утверждаю
И.о.Заведующей МДОУ
Газ-заводский детский сад
И.М.Филиппова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГАЗ-ЗАВОДСКИЙ ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
НА 10 ДНЕЙ

НА 2024-2025 год

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,40	3,80	15,80	116	№235
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№114
	Бутерброд с повидлом	50	1,6	5,7	27,9	166,9	№2
Итого за завтрак		450	9,12	12,72	62,4	395,96	
2 Завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	№399
итого		200	1,00	0,20	20,20	92	
Обед	Салат	25	0,147	1,741	0,4	17,750	№29
	Суп картофельный с клецками и мясом птицы	180	3,71	5,07	13,64	141,69	№37
	Жаркое по-домашнему	200	16,53	14,98	17,43	280,52	№51
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0	21,93	87,08	№40
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	№8
итого за обед		605	21,607	22,21	56,03	542,84	
Полдник	Макароны отварные	180	7,08	9,73	37,54	275,71	№49
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№943
	Вафля	30	0,84	1	23,2	106,2	№602
	Хлеб с сыром	40/15	4,70	4,85	8,36	96,88	№8 №7
итого за полдник		465	9,86	12,33	73,19	449,02	
Итого за день		1720	41,58	47,46	211,82	1479,82	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетич ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	200	6,21	5,28	27,90	184	№168
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№8
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№943
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	№7
Итого за завтрак		465	12,96	10,78	62,80	373,20	
2 Завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	№368
итого за завтрак		100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед	Салат	50	0,95	4,45	3,85	59,5	№19
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,75	3,69	11,65	90,82	№143
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,60	4,38	36,10	213,70	№679
	Рыба припущенная с соусом красным	60/20	8,32	6,18	37,10	104	№137 №228
	Кисель	180	0	0	16,20	54	№233
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	№8
итого за обед		660	27,72	25,31	160,42	800,95	
Полдник	Булочка сдобная	100	7,54	10,17	46,33	328,61	№9
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	№22
	Конфета	30	1,20	7,87	17,76	146,84	
Итого за полдник		330	14,94	24,24	89,43	656,63	
Итого за день		1555	56,02	60,63	322,95	1876,78	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	№34
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	№3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№943
итого за завтрак		432	8,4	17,71	55,33	388,48	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат	40	1,2	2,54	9,48	65,68	№39
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,59	1,35	10,06	64,64	№98
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,30	5,22	34,74	183,82	№4
	Котлета мясная с соусом	70/20	11,56	11,72	6,34	176,06	№42 №228
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0	21,93	87,08	№40
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	№8
итого за обед		660	19,14	21,25	90,91	620,15	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№209
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113	№114
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	№604
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№8
	Яблоко запеченное	100	0,4	0,4	33,8	142,6	№385
итого за полдник		440	15,44	14,19	110,90	634,30	
Итого за день:		1632	34,98	53,55	266,94	1686,93	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша пшениная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	№31
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,9	№533
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	№8
	Мармелад	20	0,08	0	13,06	50	№330.08
итого за завтрак		440	8,74	10,82	70,34	412,68	
2 Завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	№399
итого за завтрак		200	1,00	0,20	20,20	92	
Обед	Салат	50	0,67	5,05	3,59	63,09	№69
	Суп из рыбной консервы	180	6,19	8,17	14,11	161,13	№142
	Голень куриная с соусом белым	60/20	9,81	7,98	1,65	116,26	№2.105 №
	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	№511
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,43	№39
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	№8
Итого за обед:		660	27,25	33,86	45,02	608,09	
Полдник	Макароны запеченные сыром	200	11,4	12,2	52,2	352	№109.07
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№114
	Вафля	50	1,4	1,66	38,66	177	№86
итого за полдник		450	15,92	17,08	109,56	642,06	
Итого за день:		1750	52,91	61,96	245,12	1754,83	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Вермишель молочная	180	5,92	8,1	23,50	168,33	№10
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	№3
	Пряник	30	1,77	1,41	22,15	109,77	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№943
итого за завтрак		442	10,23	17,27	74,53	444,20	
2-й завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	№368
итого за завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат	50	0,45	4,23	0,75	61,66	№19-2
	Суп крестьянский	180	1,66	5,56	11,10	101,21	
	Рагу из овощей с мясом	150	16,3	13,28	11,03	228	
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,01	21,93	87,08	№40
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	№8
итого за обед		580	19,90	23,50	53,17	520,83	
Полдник	Коржик молочный	100	9,58	17,51	95,1	403,20	№122
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	№22
	Зефир	50	0,5	0,0	40,0	163,0	
	Салат фруктовый	50	1,24	0,67	4,85	65	№
итого за полдник		400	12,91	18,46	91,91	812,38	
Итого за день:		1522	44,54	59,73	240,61	1872,41	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Суп молочный манный	200	4,81	5,16	16,52	134,16	№179
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№114
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№8
	Конфета	19	0,76	4,99	11,25	93	
итого за завтрак		469	11,76	14,44	67,37	340,22	
2 Завтрак	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	№368
итого за завтрак		100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед	Салат	30	0,57	2,67	2,31	35,7	№19
	Борщ	180	1,11	1,34	6,71	48,02	№7
	Макароны отварные	100	3,93	5,40	20,86	153,17	№49
	Гуляш мясной	60	4,52	9,4	3,46	93,75	№437
	Кисель	180	0	0	16,20	54	№233
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	№8
итого за обед		570	11,35	19,23	57,90	427,52	
Полдник	Омлет с сыром	120	16,32	22,23	2,68	274,50	№115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№50
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№8
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	№604
Итого за полдник		420	23,34	28,20	74,78	618,20	
Итого за день:		1559	46,85	62,17	210,35	1431,94	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	№27
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№114
	Бутерброд с джемам или повидлом	50	1,6	5,7	27,9	166,9	№2
	Вафля	24	0,67	0,79	18,55	84	
итого за завтрак		474	12,36	20,11	90,15	586,36	
2 Завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	№399
итого за завтрак		200	1,00	0,20	20,20	92,00	
Обед	Салат	30	0,52	1,85	2,77	29,85	№42
	Суп лапша домашняя с курицей	180	2,39	3,34	11,30	82,90	№135
	Картофель отварной	100	1,56	3,36	3,52	60,25	№23
	Голубцы ленивые	70	11,1	10,42	4,28	155,4	№42
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,01	21,93	87,08	№40
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	№8
итого за обед		580	17,06	19,4	52,16	458,36	
Полдник	Пирожок печеный	90	5,09	3,18	42,81	229,24	№294
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	№22
	Мармелад	50	0,2	0	32,65	125	№330.08
	Пудинг молочный	100	4,33	5,44	22,10	157,22	№73
итого за полдник		440	15,82	14,82	122,90	692,64	
Итого за день:		1694	46,24	54,53	285,41	1829,36	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша ассорти «Дружба»	200	6,20	8,60	42,7	284,30	№297
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№943
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	№3
	Сыр	15	4,43	0		54	№7
итого за завтрак		447	8,74	16,36	71,23	505,4	
2 Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№289
итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед:	Салат	40	0,78	4,04	2,61	52,96	№71
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,35	3,88	4,88	68,75	№156
	Каша перловая рассыпчатая	100	2,93	2,82	20,87	122,00	№186
	Курица отварная с соусом	60/20	10,14	8,58	2,06	133,46	3414
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,43	№ 39
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	№8
итого за обед		600	23,40	26,72	54,85	482,48	
Полдник	Суп молочный с крупой	250	6,02	6,46	20,66	167,71	№209
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	№604
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№114
итого за полдник		530	14,46	13,69	82,58	513,07	
Итого за день:		1677	55,29	65,61	246,82	1544,95	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	№311
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№ 114
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№8
	Конфета	19	0,76	4,99	11,25	93,0	
итого за завтрак		469	13,71	19,69	76,71	538,2	
2 Завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	№399
итого за завтрак		200	1,00	0,20	20,20	92,00	
Обед	Салат	50	0,55	2,59	5,71	48,35	№35
	Суп гороховый	180	1,59	1,75	11,59	133,77	№88
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,18	0,12	6,82	35,16	№ 185
	Плов с курицей	160	17,46	13,60	24,53	290,40	№ 380
	Кисель	180	0	0	16,20	54	№233
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	№8
итого за обед		600	22,00	18,48	73,21	604,56	
Полдник	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,45	8,96	18,65	187,82	№3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№943
	Вафля	60	1,68	2,00	46,4	212,4	№602
	Пудинг пшеничный с курагой	100	3,58	8,42	23,15	176,94	
итого за полдник		420	11,91	19,38	102,20	278,20	
Итого за весь день:		1689	48,62	57,75	272,32	1512,96	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	№10
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№200,264
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№8
	Пряник	30	1,77	1,41	22,15	109,77	
итого за завтрак		480	14,57	14,7	81,3	451,01	
2 Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	№368
итого за завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат	40	1,2	2,07	2,52	33,44	№10
	Рассольник ленинградский	180	0,92	2,53	5,55	55,08	№142
	Пюре картофельное	100	2,26	3,12	18,44	85,94	№63
	Котлета рыбная с соусом	80	22,16	7,53	7,23	172,23	№43
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,01	21,93	87,08	№40
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	№8
итого за обед		600	28,03	15,68	64,03	476,65	
Полдник	Блины с джемам	75/10	6,24	8,1	34,31	234	№265
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	№22
	Каша геркулесовая с черносливом	150	6,43	10,51	37,57	261,31	№522
итого за полдник		435	18,87	24,81	97,22	676,49	
Итого за день:		1615	62,97	55,69	263,55	1699,15	