

Утверждено
Приказом заведующего МБДОУ
Логовской д/с "Зернышко"
от 01.10.2025 г. № 55/2-р

Меню приготавливаемых блюд

МБДОУ Логовской д/с "Зернышко"

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

В составлении рациона питания использован Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
8.30 Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	180	3,8	4,45	31,3	181,12	182
	Какао с молоком	200	4,2	0,46	17,28	118,66	416
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	106,4	227
Итого за завтрак:		450	15,08	9,72	63,86	478,18	
10.00 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	418
Итого за второй завтрак:		100	0,5		10,1	42	
12.00 Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,42	1,96	10,49	165,34	86
	Сметана	11	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Жаркое по-домашнему	180	22,02	5,64	19,27	217,05	292
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	103,6	
Итого за обед:		631	26,39	10,83	73,41	623,09	
15.30 Полдник	Булочка творожная	70	9,15	4,62	34,7	214,2	470
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник:		250	9,15	4,62	44,9	255,2	
18.30 Ужин	Макароны, запеченные с сыром, с маслом	200	9,56	8,58	39,24	272	221
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб	30	2	0,21	15	79,8	
Итого за ужин:		450	14,76	11,20	69,95	449,8	
Итого за день:		1881	65,88	36,37	262,22	1848,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
8.30 Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	200	3,76	3,6	28,44	161,14	182
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с сыром	50	4,37	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак:		450	10,98	12,89	57,36	391,14	
10.00 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	418
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42	
12.00 Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,53	9,17	73,8	63
	Сметана	11	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,59	6,09	38,64	243,75	330
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	322
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Кисель сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	400
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	103,6	
Итого за обед:		661	22,39	22,54	103,63	731,79	
15.30 Полдник	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Пряник	12	0,67	0,6	9,15	43,44	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
Итого за полдник:		257	0,94	0,61	26,35	114,44	
	Омлет натуральный	180	15,92	28,5	3,19	332,47	229
	Хлеб	30	2	0,21	15	79,8	
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Какао с молоком	200	4,2	0,46	17,28	118,66	416
Итого за ужин:		450	22,47	29,17	36,82	537,93	
Итого за день:		1918	57,28	65,21	234,26	1817,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
8.30 Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и	150	4,65	3,62	32,8	182,57	182
	Какао с молоком	180	4,2	0,46	17,28	118,66	416
	Хлеб	30	2	0,21	15	79,8	
	Яйца вареные	40	4,5	4,85	0,15	63,5	227
Итого за завтрак:		400	15,35	9,14	65,23	444,53	
10.00 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42	418
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42	
12.00 Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	95
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	339
	Ленивые голубцы	60	5,3	3,4	7,52	82	315
	Соус томатный	10	11,51	9,6	23,23	26,22	366
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,72	106,56	398
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	103,6	
Итого за обед:		660	29,21	24,3	105,56	583,05	
	Крендель сахарный	70	4,95	9,19	39,01	259	443
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за полдник:		250,00	7,80	11,60	53,37	350,00	
18.30 Ужин	Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,97	93,9	83
	Гренки из пшеничного хлеба (вариант 1)	30	3,73	0,47	22,82	110,46	123
	Овощи вареные	30	0,35	0	1,35	7	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	91	413
	Хлеб	30	2	0,21	15	79,8	
Итого за ужин:		450	10	5	65	382	
Итого за день:		1860	63,29	50,09	299,71	1802	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
8.30 Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	180	27,25	19,38	43,79	459	249
	Сгущенное молоко	10	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Какао с молоком	180	3,67	0,35	15,82	107	416
	Хлеб	30	2,01	0,21	15	72	
Итого за завтрак:		400	33,72	20,81	75,15	670,1	
10.00 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42	418
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42	
12.00 Обед	Суп картофельный с	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	218
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	274
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		650	21,35	11,24	88,18	541,32	
15.30 Полдник	Пицца "Детская"	70	11,24	9,36	19,55	207,2	448
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Итого за полдник:		250	16,46	13,86	27,11	299,2	
	Суп молочный с крупой кукурузной	200	4,97	5,1	16,5	131,8	101
	Сыр	20	0,35	0	1,35	7	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	414
	Хлеб	30	2,68	0,28	20,12	72	
Итого за ужин:		450	11,16	8,05	53,92	311,91	
Итого за день:		1850	83,19	53,96	254,46	1864,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
8.30 Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	150	2,61	4,45	32,59	181,12	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	101,11	414
	Хлеб	30	2	0,21	15	79,8	
	Яйца вареные	40	4,5	5,85	0,15	63,5	227
Итого за завтрак:		400	12,27	13,18	31,1	425,53	
10.00 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	418
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42	
12.00 Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	5,08	120,3	73
	Сметана	11	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Каша рассыпчатая (перловая)	150	4,45	4,33	31,68	183,6	330
	Гуляш из отварной говядины	60	6,6	14,4	0,24	156	293
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	103,6	
Итого за обед:		661	15,25	25,47	80,65	700,6	
15.30 Полдник	Пряник	12	0,67	0,6	9,15	43,44	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за полдник:		257	5,22	4,35	25,25	160,44	
18.30 Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,46	13,01	22,69	225	163
	Рыба солёная	30	8,5	4,26	0	72	8
	Овощи вареные	30	0,35	0	1,35	7	

	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб	30	2,01	0,21	15	79,8	
Итого за ужин:		450	17,99	19,82	53,35	472,8	
Итого за день:		1868	51,23	62,82	200,45	1801,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
8.30 Завтрак	Каша пшенная вязкая с сахаром и маслом	180	5,4	5,02	35,65	209,52	182
	Чай с молоком	180	2,96	2,6	15,9	98,88	413
	Бутерброд с сыром	40	5,25	7,64	16,17	154,44	3
Итого за завтрак:		400	13,61	15,26	67,72	462,84	
10.00 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	418
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42	
12.00 Обед	Борщ с картофелем	180	1,3	3,53	9,17	173,8	64
	Сметана	11	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,3	98	289
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	143
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Соус томатный	10	0,11	0,42	0,8	7,45	366
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	400
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	103,6	
Итого за обед:		671	24,42	15,04	70,49	649,49	
15.30 Полдник	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	414
	Печенье	12	0,67	0,6	9,15	43,44	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,16	2,67	15,95	101,11	
Итого за полдник:		257	4,03	3,27	35,2	186,55	
18.30 Ужин	Вареники с фаршем картофельным с луком	200	10,8	5,25	67,51	311,01	424 500
	Овощи вареные	50	0,35	0	1,35	7	

	Какао с молоком	200	4,2	0,46	17,28	118,66	416
Итого за ужин:		450	15,35	5,71	86,14	436,67	
Итого за день:		1878	57,91	39,28	269,65	1877,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
8.30 Завтрак	Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	180	5,13	6,07	30,66	197,14	182
	Чай с молоком	180	2,96	2,6	15,9	98,88	413
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
Итого за завтрак:		400	11	18	65	466	
10.00 Второй завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	420
Итого за второй завтрак:		100	4,35	3,75	6	75	
12.00 Обед	Суп фасолевый	180	5,16	0,62	16,99	104,32	93
	Сметана	11	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,61	3,17	37,72	193,9	179
	Котлеты рыбные запеченные	60	9,03	3,04	5,99	87	271
	Соус томатный	10	0,11	0,42	0,8	7,45	366
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		671	20,86	10,48	105,15	611,37	
15.30 Полдник	Пряник	12	0,19	0	9,59	39,9	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Кофейный напиток с молоком	160	0	0	10,39	101,8	414
Итого за полдник:		267	0,39	0,00	30,08	183,70	
18.30 Ужин	Рагу из овощей	150	1,86	9,21	11,14	135	148

	Птица отварная	60	13,56	10,2	0	146	317
	Овощи вареные	30	0,35	0	1,35	7	
	Какао с молоком	180	3,67	0,35	15,82	107	416
	Хлеб	30		0,21	15	72	
Итого за ужин:		450	19,44	19,97	43,31	467	
Итого за день:		1888	56,19	52,30	249,37	1803,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
8.30 Завтрак	Суп молочный с пшеном	180	5,79	5,47	18,57	146,8	101
	Чай с молоком	180	2,96	2,6	15,9	98,88	413
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,85	21	117	2
Итого за завтрак:		400	11	11	55	363	
10.00 Второй завтрак	Ряженка	100	4,2	5,25	6,75	93	420
Итого за второй завтрак:		100	4,2	5,25	6,75	93	
12.00 Обед	Рассольник домашний	180	1,49	3,66	10,63	181,54	81
	Запеканка картофельная с печенью	180	11,46	5,86	30,54	220,5	308
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Соус томатный	10	3,52	0,04	35,47	17,5	366
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	103,6	
Итого за обед:		630	19,21	9,97	119,98	631,84	
	Блинчики	60	2,82	1,5	20,01	104,72	430
	Сгущенное молоко	10	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	101,11	414
Итого за полдник:		250	6,77	5,04	36,5	237,93	
18.30 Ужин	Рыба, запеченная в омлете	180	30,9	10,68	6	252	263
	Какао с молоком	200	4,2	0,46	17,28	118,66	416
	Хлеб	30	2	0,21	15	79,8	

	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
Итого за ужин:		450	37,45	11,35	39,63	457,46	
Итого за день:		1830	78,2	42,53	258,33	1899	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
8.30 Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	180	5,32	4,52	23,42	174	182
	Какао с молоком	180	4,2	0,46	17,28	118,66	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
Итого за завтрак:		400	12,58	14,41	58,97	462,66	
10.00 Второй завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	420
Итого за второй завтрак:		100	4,35	3,75	6	75	
	Суп картофельный с клецками	180	1,5	2,41	8,73	72,82	91
	Сметана	11	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Рулет с луком и яйцом	60	7,46	6,15	5,87	109	312
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	339
	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,72	106,56	398
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	103,6	
Итого за обед:		661	15,38	16,63	79,41	564,63	
15.30 Полдник	Вафли	12	0,67	0,6	9,15	43,44	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Сок фруктовый	150	0,5		10,1	42	418
Итого за полдник:		257	1,37	0,6	29,35	127,44	
	Запеканка из творога	200	35,08	24,1	34,3	494	251

	Сгущенное молоко	10	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Хлеб	40		0,21	15	72	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	414
Итого за ужин:		450	39,03	27,85	65,79	699,21	
Итого за день:		1868	72,71	63,24	239,52	1895,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
8.30 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	5,75	5,2	18,83	145,2	100
	Кофейный напиток с молоком	170	3,16	2,67	15,95	101,11	414
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Хлеб	30	2	0,21	15	79,8	
Итого за завтрак:		400	15,99	12,68	50,06	389,11	
10.00 Второй завтрак	Ряженка	100	4,35	3,75	6,3	76	420
Итого за второй завтрак:		100	4,35	3,75	6,3	76	
12.00 Обед	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,9	86,94	82
	Пельмени мясные отварные	180	20,77	9,08	37,59	315,18	423
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	394
Итого за обед:		620	25,02	13,17	92,83	592,42	
15.30 Полдник	Пряник	12	0,19	0	9,59	39,9	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	416
Итого за полдник:		250	250	250	250	174,4	
	Плов из птицы	180	18	16,62	30,1	342	321

	Хлеб	30	2,68	0,28	20,12	96	
	Овощи вареные	40	0,24	0	2,31	10,5	
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413
Итого за ужин:		450	23,88	19,50	68,43	547,38	
Итого за день:		1820	319	299	468	1853	
Среднее значение за период:							

Меню приготавливаемых блюд составила повар _____ Оскорип Л.Н.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МБДОУ Д/С "ЗЕРНЫШКО" С. ЛОГОВСКОЕ, Суворова Наталья Владимировна

02.10.25 04:53 (MSK)

Простая подпись