

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
Подгорненский детский сад «Колокольчик»
_____И.Н.Слепец
Приказ № от 01.12.2025г.

Меню приготавливаемых блюд **МБДОУ Подгорненский д/с «Колокольчик»** **на 2025-2026 уч.г. зимне-весенний период** **Возрастная категория: от 3 - 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,05	3,5	18,4	157,53	0,7	44
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,34	7,76	14,53	109,1	0	3
	Чай	180	0,2	0	3,4	53,06	6	113
итого за завтрак		400 (20%)	5,59	11,26	36,33	319,69	6,7	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100 (5%)	0	0,3	13,4	124,5	8,5	159
обед	Икра кабачковая	50	0,53	2,01	7,7	66,22	2,8	18
	Суп с лапшой	180	4,3	4,87	18,42	154,96	10,5	55
	Жаркое по-домашнему	150	12,41	11,8	15,4	220,02	18	153
	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	7,76	7,76	17,86	59,37	3,2	39
	Хлеб ржаной	20	2,3	0,3	11,5	84,58	0	1

итого за обед		600 (35%)	27,3	26,74	70,88	585,15	34,5	
полдник	Вареники ленивые	150	12,53	9,29	56,57	252,45	0,67	116
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,01	42,22	2	130
итого за полдник		250 (15%)	13,03	9,29	66,58	294,67	2,67	
Ужин не предусмотрен								
Итого за день:		1350 (75%)	45,92	47,59	187,19	1324,01	52,37	
День 2								
завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	4,99	8,24	16,98	128,76	0,9	29
	Бутерброд с джемом или повидлом	70	2,94	4,64	16,38	104	0,11	2
	какао	180	4,6	4,3	12,4	181,18	1	22
итого за завтрак		400 (20%)	12,53	17,18	45,76	413,94	2,01	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100 (5%)	0	0,3	13,4	124,5	8,5	159
обед	Икра свекольная с чесноком	50	2,1	1,5	3,27	48,77	11	6
	рассольник	150	4,29	7,16	12,0	79,47	9,85	50
	Котлеты куриные	70	5,37	6,92	29,32	184,16	0,24	178
	пюре	130	2,71	3,76	6,8	128,92	3,34	63
	Чай сладкий с лимоном	180	0,3	0	6,7	50,4	0	181
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,3	11,5	77,43	0	2
итого за обед		600 (35%)	17,07	19,64	69,59	569,15	24.43	
полдник	Кисломолочный продукт	200	4.7	5.1	6.7	120,6	0.54	35

	Сырники из творога с молоком сгущенным	50	8,0	4,5	10,5	260	0	55
итого за полдник		250 (15%)	12,7	9,6	17,2	380,6	0,54	
Ужин не предусмотрен								
Итого за день		1350 (75%)	42,3	46,72	145,95	1488,19	35,48	
День 3								
завтрак	Каша манная	180	5,86	9,95	26,8	166	0,9	34
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,34	7,76	14,53	109,1	0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253
итого за завтрак		400 (20%)	11,05	20,12	55,69	366,1	2,07	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100 (5%)	0	0,3	13,4	124,5	8,5	159
обед	Салат из соленого огурца	50	0,4	0	2,5	11,5	15	8
	борщ	180	6,06	9,18	16,35	173,4	29,03	25
	Рыбные тефтели	70	5,17	3,14	4,9	68,4	1	54-11p
	Каша пшеничная	100	6,55	5,23	21,17	270,5		28
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб	20	2,3	0,3	11,5	77,43	0	2
итого за обед		600 (35%)	20,48	17,87	81,66	703,95	45,39	
полдник	Сок витаминизирова нный	200	0,5	0	10,01	42,22	2	130

	Булочка сдобная	50	6,79	9,16	41,7	109,75	0,03	9
Итого за полдник		250 (15%)	7,29	9,16	51,71	151,97	2,03	
Ужин не предусмотрен								
Итого за день		1350 (75%)	38,82	47,15	202,46	1346,52	57,99	
День 4								
завтрак	Каша пшенная молочная	180	6,76	10,4	25,87	168,7	0,9	31
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,34	7,76	14,53	109,1	0	3
	Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	50,4	0	181
итого за завтрак		400 (20%)	9,4	18,16	47,1	328,2	0,9	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100 (5%)	0	0,3	13,4	124,5	8,5	159
обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,82	4,07	18,04	55,6	20,48	13
	Суп гороховый	180	4,62	3,84	33,28	211,85	0,2	36
	Тефтели мясные	70	5,85	3,64	14,53	118,11	0,56	111
	Гречневая каша	100	3,6	3,8	27,3	145,9	0	186
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,3	0	10,5	69,37	3,2	39
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,3	11,5	77,43	0	2
Итого за обед		600 (35%)	17,49	15,65	115,15	678,26	24,44	
полдник	омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	0,13	56
	хлеб	20	2,3	0,3	11,5	77,43	0	2
	молоко	150	5,22	4,5	8,64	97,2	1	965
Итого за полдник		250 (15%)	13,8	12,05	22,7	274,63	1,13	
Ужин не								

предусмотрен								
Итого за день		1350 (75%)	40,69	46,16	198,35	1405,59	34,97	
День 5								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,3	5,5	18,4	157,53	0,7	44
	Бутерброд с джемом или повидлом	70	2,94	4,64	16,38	104	0,11	2
	чай	180	0,2	0	6,4	53,06	6	113
итого за завтрак		400 (20%)	8,44	10,14	41,18	314,59	6,81	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100 (5%)	0	0,3	13,4	124,5	8,5	159
обед	Салат зимний	40	0,5	0	1,8	9,1	0,02	3
	свекольник	180	5,92	9,17	16,02	174,66	18,88	34
	Плов с птицей	180	6,45	5,85	16,88	195,15	0	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253
	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0	2
Итого за обед		600 (35%)	17,97	18,3	64,21	547,34	20,07	
полдник	Вареники ленивые	150	12,53	9,29	56,57	252,45	0,67	116
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	130
Итого за полдник		250 (15%)	13,03	9,29	66,67	294,67	2,67	
Ужин не предусмотрен								
Итого за день		1350 (75%)	39,44	38,03	185,46	1281,1	38,05	
Неделя 2 День 6								
завтрак	Каша пшенная с изюмом	180	6,86	10,44	30,28	198,68	1,54	85

	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,34	7,76	14,53	109,1	0	3
	Чай с молоком	180	1,5	1,4	8,6	84,8	0,2	114
итого за завтрак		400 (20%)	10,7	19,6	53,41	392,58	1,74	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100 (5%)	0	0,3	13,4	124,5	8,5	159
обед	Винегрет из квашеной капусты	50	0,4	3,0	2,2	37,3	11	54-5з
	Суп с лапшой	180	6,3	6,87	18,42	154,96	10,5	55
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67	42
	Макароны с маслом	100	3,4	3,8	14	204,9	0,035	194
	Кисель витаминизированный	180	0	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб ржаной	20	3,2	0,6	16,2	84,58	0	1
Итого за обед		600 (35%)	24,4	24,708	80,34	761,61	22,565	
полдник	Блины со сгущенкой	70	5,6	2,6	70	135,1	1,09	547
	Какао с молоком	180	4,6	4,3	12,4	181,8	1,0	22
Итого за полдник		250 (15%)	10,2	6,9	82,4	316,9	2,09	
Ужин не предусмотрен								
Итого за день		1350 (75%)	45,3	51,508	229,55	1595,59	34,9	
День 7								
завтрак	Каша манная молочная	180	5,86	9,95	26,8	166	0,9	34
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,34	7,76	14,53	109,1	0	3

	Кофейный напиток	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	45
итого за завтрак		400 (20%)	13	22,51	66,25	434,66	6,7	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100 (5%)	0	0,3	13,4	124,5	8,5	159
обед	Салат из моркови и яблок	50	0,6	6,1	4,3	74,4	4	54-11з
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,3	9,5	12,3	170	14,9	39
	Запеканка картофельная с отварным мясом	170	8,59	6,34	26,85	215,15	29,27	251
	чай	180	0,2	0	6,4	53,06	6	113
	Хлеб	20	2,3	0,3	11,5	77,43	0	2
Итого за обед		600 (35%)	17,99	22,24	61,35	590,04	54,17	
полдник	Сочник с творогом	70	3,29	5,75	21,65	149	7,4	108
	Кисломолочный напиток	180	4,7	5,1	6,7	120,6	0,54	35
Итого за полдник		250 (15%)	7,99	10,85	28,35	269,6	7,94	
Ужин не предусмотрен								
Итого за день		1350 (75%)	38,98	55,9	169,35	1418,8	77,31	
День 8								
завтрак	Каша ячневая молочная	150	6,24	10,03	13,98	192,76	1,54	99
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,53	109,1	0	3
	печенье	30	2,3	2,9	22,3	100	0	57
	Чай с молоком	180	1,5	1,4	8,6	84,8	0,2	11
итого за завтрак		400 (20%)	12,38	22,09	59,41	486,66	1,74	

2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	13,4	124,5	8,5	
обед	Икра кабачковая	50	0,73	4,01	7,7	66,22	2,8	21
	Суп с домашней лапшой	180	7,6	5,84	17,26	192,63	0,8	47
	Рыба тушеная в томатном соусе	70	6,09	4,34	15,0	107,89	1,1	144
	Рис припущенный с маслом	100	1,9	2,5	29,1	126,4	0,04	192
	кисель	180	0	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,3	11,5	77,43		2
Итого за обед		600 (35%)	18,62	17,008	69,06	673,29	5,1	
полдник	Оладьи с повидлом	90/10	6,22	5,6	40,9	103	0,03	62
	Сок витаминизированный	150	0,5	0	10,1	42,22	2	130
Итого за полдник		250 (15%)	6,72	5,6	51	145,22	2,03	
Ужин не предусмотрен								
Итого за день		1350 (75%)	37,72	44,99	192,87	1429,67	17,37	
День 9								
завтрак	Яйцо отварное	40 (1шт)	4,8	4,1	0,3	56,6	0	209
	Овощи, тушеные с зеленым горошком	60	3,05	2,6	5,06	55,9	15,17	18
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,34	7,76	14,53	109,1	0	3
	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	50,4	0	181
	вафли	60	0,84	1,0	23,2	106,2	0	41
итого за завтрак		400	11,33	15,46	49,79	378,2	15,17	

		(20%)						
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0	0,3	13,4	124,5	8,5	159
обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,4	0	2,5	11,5	15	54-3з
	борщ	180	6,06	9,18	16,35	173,4	29,03	25
	Куры отварные	70	12,3	1,4	10,7	92,9	5,3	15
	Гречневая каша рассыпчатая	100	3,6	3,8	27,3	145,9	0	186
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,3	11,5	77,43	0	2
	Какао с молоком	180	4,6	4,3	12,4	181,18	2,34	22
Итого за обед		600 (35%)	29,26	18,98	80,75	682,31	51,67	
полдник	Булочка сдобная	50	6,79	9,16	41,7	109,75	0,03	9
	молоко	200	4,7	5,1	7,7	97,2	2,34	965
Итого за полдник		250 (15%)	11,49	14,26	49,4	206,95	2,37	
Ужин не предусмотрен								
Итого за день		1350 (75%)	52,08	49	193,34	1391,96	77,71	
День 10								
завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,98	6,84	15	166,78	0,9	33
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,34	7,76	14,53	109,1	0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253
	сухарики	30	2,28	0,24	14,58	31,4	0	4
итого за завтрак		400 (20%)	12,45	17,25	58,47	398,28	2,07	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100 (5%)	0	0,3	13,4	124,5	8,5	159
обед	Салат из	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	16

	квашеной капусты							
	Суп гороховый	180	4,62	3,84	33,28	211,85	14,9	36
	Бигос с мясом	160	7,66	9,91	20,6	142,27	65,31	77
	Чай с молоком	180	1,5	1,4	8,6	84,8	0,2	114
	хлеб	20	2,3	0,3	11,5	77,43	0	1
Итого за обед		600 (35%)	16,58	15,45	75,78	525,45	80,43	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	50	8,0	4,5	10,5	260	0	55
	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,3	0	10,5	59,37	3,2	39
итого за полдник		250 (15%)	8,3	4,5	21	319,37	3,2	
Ужин не предусмотрен								
Итого за день:		1350 (75%)	37,33	37,5	168,65	1367,6	94,2	
...								
Среднее значение за период:		13500	418,5	464,54	1873,17	14049,03	520,35	
		1350	41,8	46,4	187,3	1404,9	52	

Ссылка:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г и детское питание взято из интернета

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна.-М.: ДеЛипринт, 2012.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет), Москва-2020