



Утверждено:

Заведующий МБДОУ "Детский сад
«Дюймовочка» _____ Фролова А.Н.

**Примерное меню
для МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка» весенний период
с 01.03.2025г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 1							
завтрак	Суп молочный с овсяной крупой со сливочным маслом	150/200	5,39/7,09	5,62/7,41	151,94/ 199,59	141/176	101
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	-	6,1/8,1	24,7/32,8	411
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
	Сыр твердый	10/15	2,32/3,48	4,11/4,43	-	36/54	7
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	6
Итого за завтрак			10,02/14,04	17,3/19,57	172,09/ 228,25	356,4/ 451,8	
II завтрак	Фрукт	100					386
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов на растит. масле	40/60	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23/1,84	28,56/ 42,84	15
	Суп гороховый с мясом птицы	200/250	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	87
	Мясная котлета с мясом свинины с томатным соусом	50/80	8,6/13,8	9,6/15,4	12/19,2	165,5/265	299 366
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	100/150	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/243	179
	Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	394
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	
Итого за обед			20,9/32,24	20,355/30,93	90,61/ 129,46	610,61/ 909,84	
полдник	Твороженная запеканка	120/150	21,04/26,31	14,46/18,09	20,58/25,74	296/372	251
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	412
Итого за полдник			21,11/26,43	14,47/18,11	27,68/35,94	325/ 413	
Итого за день			52,03/72,71	52,125/ 68,61	290,38/ 393,65	1292,01/ 1774,64	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
завтрак	Суп молочный с рисовой крупой со сливочным маслом	150/200	4,72/5,55	7,68/9,03	27,63/32,50	200,78/ 236,21	101
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	416
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
	Сыр твердый	10/15	2,32/3,48	4,11/4,43	-	36/54	7
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	6
Итого за завтрак			12,4/15,97	22,08/24,38	54,64/68,88	480,48/ 586,21	
II завтрак	Сок фруктовый натуральный	180	1,2	0,2	2,3	10,6	418
обед	Салат из зеленого горошка консервирован. с растительным маслом	40/60	1,19/1,78	2,07/3,11	1,27/1,91	33/50	10
	Суп – рассольник с мясом птицы со сметаной	150/250	0,97/7,62	3,04/5,06	6,56/10,93	62/104	79
	Жаркое по домашнему с мясом свинины	150/200	18,35/22,02	4,70/6,79	16,32/19,95	180/259	292
	Кисель из повидла	150/200	0,06/0,08	-	16,69/22,26	67,05/ 89,4	401
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
Итого за обед			24,26/37,03	9,87/15,99	68,05/ 95,41	474,95/ 701,4	
полдник	Оладьи с повидлом	70/80	5,5/6,3	5/5,7	7,8/8,9	177,8/ 203,2	432
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	412
Итого за полдник			5,57/6,42	5,01/5,72	14,9/19,1	206,8/ 244,2	
Итого за день			42,23/ 59,42	36,96/36,96	137,59/ 183,39	1162,23/ 1531,81	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 день 3							
завтрак	Суп молочный с пшениной крупой со сливочным маслом	190	7,68	9,7	32,1	246	101
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
	Сыр твердый	10/15	2,32/3,48	4,11/4,43	-	36/54	7
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	6
Итого за завтрак			12,25/14,49	21,39/21,88	53,14/62,65	464,7/529	
II завтрак	Фрукт	100					386
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40/60	0,30/0,45	2,43/3,65	0,95/1,42	26,91/40,38	13
	Борщ из свеклы с мясом птицы, со сметаной	200/250	5,2/6,5	6/7,5	10,8/13,5	123/153,6	132
	Тефтели с мясом свинины с томатным соусом	60/80	8,87/11,78	9,83/12,91	11,71/14,90	171/223	303 366
	Макаронны отварные с маслом сливочным	100/150	3,67/5,50	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	218
	Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	394
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	
Итого за обед			19,93/27,01	21,645/29,19	75,2/103,95	581,86/793,98	
полдник	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100/150	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/243	179
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	416
Итого за полдник			11,0/15,45	7,11/9,77	52,64/74,89	319,7/453	
Итого за день			43,18/56,95	50,145/60,84	180,98/241,49	1366,26/1775,98	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 день 4							
завтрак	Суп молочный с вермшелью с маслом сливочным	150/250	4,3/7,18	3,5/6,5	14,12/23,54	108/181	100
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	414
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	6
Итого за завтрак			8,85/13,3	13,07/16,64	38,8/58,46	332,7/461	
II завтрак	Сок фруктовый натуральный	180	1,2	0,2	2,3	10,6	418
обед	Салат из кукурузы консервированной с растительным маслом	40/60	1,15/1,72	2,47/3,70	3,21/4,82	39,72/59,5	12
	Суп картофельный с рыбой	200/250	6,0/7,5	6,0/8,3	28/35	199/249	130 143
	Рыба тушеная с овощами	60/70	5,94/7,04	3,42/3,56	1,54/1,92	61/70	261
	Картофельное пюре смасломсливочным	100/150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	92/138	339
	Кисель из повидла	150/200	0,06/0,08	-	16,69/22,26	67,05/89,4	401
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	
Итого за обед			16,75/21,74	15,45/20,9	76,35/ 104,36	522,97/ 701,9	
	Омлет с маслом сливочным	50/80	3,64/5,82	6,26/10,01	26,96/43,13	179/286	452
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	412
Итого за полдник			3,71/5,94	6,27/10,03	34,06/53,33	208/327	
Итого за день			30,51/42,18	34,99/47,77	151,51/ 218,45	1074,27/ 1500,5	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
завтрак	Суп молочный с крупой «Дружба» с маслом сливочным	150/200	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	169/213	101
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	416
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
	Сыр твердый	10/15	2,32/3,48	4,11/4,43	-	36/54	7
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	6
Итого за завтрак			11,77/15,92	21,25/24,12	36,48/65,65	448,7/563	
II завтрак	Фрукт	100					386
обед	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	40/60	0,30/0,45	2,43/3,65	0,95/1,42	26,91/40,38	13
	Суп картофельный с перловой крупой мясом птицы	200/250	2/2,5	2,23/2,79	13,6/17	82,6/103,25	86
	Гуляш из отварного мяса свинины	120/140	15,42/18,05	12,41/14,26	3,96/4,58	189/218	293
	Рис отварной с маслом сливочн.	100/150	2,43/3,64	3,58/5,37	24,45/36,67	140/210	179
	Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	394
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
Итого за обед			24,17/30,61	21,35/27,12	90,99/127,79	656,16/883,63	
полдник	Булочка домашняя	50/80	3,64/5,82	6,26/10,01	26,96/43,13	179/286	452
	Молоко	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,2	75/90	420
Итого за полдник			7,99/11,04	10,01/14,51	32,96/50,33	254/376	
Итого за день			43,99/57,57	52,61/65,75	160,43/243,77	1358,86/1822,63	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 1							
завтрак	Суп молочный с овсяной крупой со сливочным маслом	150/200	5,39/7,09	5,62/7,41	151,94/ 199,59	141/176	101
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	6
Итого за завтрак			7,64/10,42	13,2/15,16	172,98/ 230,14	196,7/405	
II завтрак	Фрукт	100					386
обед	Салат из свежих помидор с маслом растительным	40/60	0,45/0,67	2,47/3,7	1,88/2,8	31,64/47,46	14
	Щи из свежей капусты с мясом свинины со сметаной	150/250	1,04/1,74	2,93/4,88	5,09/9,21	35/85	73
	Жаркое по домашнему с мясом свинины	150/200	18,35/22,02	4,70/6,79	16,32/19,95	180/259	292
	Кисель из повидла	150/200	0,06/0,08	-	16,69/22,26	67,05/ 89,4	401
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
Итого за обед			23,56/30,04	10,79/16,4	67,19/ 94,58	446,59/ 679,86	
полдник	Запеканка из творога	120/150	21,04/26,31	14,46/18,09	20,58/25,74	296/372	251
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	412
Итого за полдник			21,11/26,43	14,47/18,11	27,68/35,94	325/413	
Итого за день			52,31/66,89	38,46/49,67	267,85/ 360,66	968,29/ 1497,86	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 2							
завтрак	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150/200	3,3/4,4	10,2/13,6	51/67,4	305/406	181
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	414
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	6
Итого за завтрак			7,85/10,52	19,77/23,74	75,68/102,32	529,7/686	
II завтрак	Сок фруктовый натуральный	180	1,2	0,2	2,3	10,6	418
обед	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	40/60	1,19/1,78	2,07/3,11	1,27/1,91	33/50	10
	Суп – рассольник с мясом птицы, со сметаной	150/250	0,97/7,62	3,04/5,06	6,56/10,93	62/104	79
	Макароны отварные с маслом сливочным	100/150	3,67/5,50	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	218
	Гуляш из отварного мяса птицы	120/140	15,42/18,05	12,41/14,26	3,96/4,58	189/218	293
	Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	394
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	
Итого за обед			23,14/35,73	20,905/27,56	63,53/91,55	544,95/749	
полдник	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100/150	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/243	179
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
Итого за полдник			5,77/8,65	4,07/6,11	32,75/48,63	190/283	
Итого за день			36,76/54,9	44,745/57,41	171,96/242,5	1264,65/1718	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
				Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 3							
завтрак	Суп молочный с манной крупой с маслом сливочным	150/200	3,40/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	99
	Какао с молоком	150/180	3,15	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	416
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
	Сыр твердый	10/15	2,32/3,48	4,11/4,43	-	36/54	7
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	6
Итого за завтрак			11,08/14,42	18,36/19,42	49,95/66,95	420,7/527,0	
II завтрак	Фрукт	100					386
обед	Салат из кукурузы консервированной с растительным маслом	40/60	1,15/1,72	2,47/3,70	3,21/4,82	39,72/59,5	12
	Суп рисовый с мясом птицы	200/250	1,58/1,98	2,19/2,74	11,66/14,58	72,60/90,75	86
	Пельмени с мясом свинины с маслом сливочным	200/250	19,84/24,8	31,43/39,29	37,07/46,34	471,05/588,81	421 422
	Кисель из повидла	150/200	0,06/0,08	-	16,69/22,26	67,05/89,4	401
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	
Итого за обед			24,19/30,92	36,45/46,27	81,92/107,93	714,62/924,46	
полдник	Винегрет овощной с маслом растительным	150/180	1,38/2,48	6,18/11,1	8,4/15,1	94,8/170,6	46
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	412
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
Итого за полдник			1,45/2,6	6,19/11,12	15,5/25,3	123,8/211,6	
Всего за день			36,72/47,94	61/76,81	147,37/200,18	1259,12/1663,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 4							
завтрак	Суп молочный с крупой «Дружба» с маслом сливочным	150/200	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	169/213	101
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	411
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
	Сыр твердый	10/15	2,32/3,48	4,11/4,43	-	36/54	7
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	6
Итого за завтрак			8,66/12,13	18,54/20,95	44,43/59,82	387,7/496	
II завтрак	Фрукт	100					386
обед	Салат из кукурузы с растит. маслом	40/60	1,15/1,72	2,47/3,70	3,21/4,82	39,72/59,5	12
	Борщ из свеклы с мясом птицы, со сметаной	200/250	5,2/6,5	6/7,5	10,8/13,5	123/153,6	132
	Котлеты рыбные с томатным соусом	60/80	5,94/7,04	3,42/3,56	1,54/1,92	61/70	271
	Картофельное пюре	100/150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	92/138	339
	Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	394
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
Итого за обед			18,35/24,29	15,79/20,61	77,2/ 108,79	533,37/ 733,1	
полдник	Омлет с маслом сливочным	50/80	3,64/5,82	6,26/10,01	26,96/43,13	179/286	452
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	412
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
Итого за полдник			5,84/9,13	6,6/10,52	47,98/73,76	276,7/430	
Итого за день			32,85/45,55	40,93/52,08	169,61/ 242,37	1197,77/ 1659,1	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич	№ рецеп-

пищи	блюد	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	еская ценность	туры
Неделя2 день 5							
завтрак	Суп молочный с вермшелью с маслом сливочным	150/250	4,3/7,18	3,5/6,5	14,12/23,54	108/181	100
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	414
	Хлеб пшеничный (батон)	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	6
Итого за завтрак			8,85/13,3	13,07/16,64	38,8/58,46	332,7/461	
II завтрак	Сок фруктовый натуральный	180	1,2	0,2	2,3	10,6	418
обед	Салат из помидоров и огурцов с растит. маслом	40/60	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23/1,84	28,56/42,84	15
	Суп картофельный с пшениной крупой с мясом птицы	200/250	2,14/2,68	2,24/2,80	13,71/17,14	83,6/104,5	86
	Голубцы ленивые с мясом свинины со сметаной	150/200	10,61/14,12	6,81/9,04	15,09/20,26	164/219	315
	Кисель из варенья	150/200	0,06/0,08	-	16,69/22,26	67,05/89,4	401
	Хлеб ржаной	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96	
Итого за обед			14,75/19,79	11,86/16,06	60,01/81,43	407,41/ 551,74	
	Булочка домашняя	50/80	3,64/5,82	6,26/10,01	26,96/43,13	179/286	452
	Кефир	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75/90	420
Итого за полдник			7,99/11,04	10,01/14,51	32,96/50,33	254/376	
Итого за день			31,59/44,13	34,94/47,21	131,77/ 190,22	994,11/ 1388,74	