

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 «Рябинушка»  
(МКДОУ «Детский сад № 22 «Рябинушка»)

**УТВЕРЖДАЮ**



И.о. заведующего МКДОУ  
«Детский сад № 22 «Рябинушка»  
Е.С. Шихова

**Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №22 «Рябинушка»**

с 13.01.2025 г. по 24.01.2025 г.

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша из крупы «Геркулес».	150	3,27	3,52	21,9	151,5	0003
	Какао на молоке	150	2,9	2,58	18,41	84,17	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	45/5/3	3,3	3,65	7,8	76,0	0045
	Яйцо отварное	40	5,1	3,6	0,3	63	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>393</b>	<b>14,57</b>	<b>13,35</b>	<b>48,41</b>	<b>374,67(35,68%)</b>	<b>-</b>
второй завтрак	Фрукты(Яблоко)	142,5	0,57	0,57	13,97	66,98	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>142,5</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>13,97</b>	<b>66,98 (5,0%)</b>	<b>-</b>
обед	Суп крестьянский со сметаной	180/5	1,62	2,16	10,53	79,2	0015
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	8,41	9,8	9,6	108,33	31/8
	Кисель	150	0,08	-	13,91	71,66	139
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>515</b>	<b>12,63</b>	<b>12,32</b>	<b>47,42</b>	<b>327,59 (31,19 %)</b>	<b>-</b>
полдник	Оладьи из муки с повидлом	120/20	4,32	8,1	64,9	315,4	0050
	Чай с сахаром	150	-	-	6,8	25,83	0025
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,5	2,5	4,73	51,66	26/1
<b>Итого за полдник:</b>		<b>340</b>	<b>4,82</b>	<b>10,6</b>	<b>76,43</b>	<b>392,89 (37,41%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1390,5</b>	<b>32,59</b>	<b>36,84</b>	<b>186,23</b>	<b>1162,13 (110,68%)</b>	

День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная	150	1,95	1,8	25,77	186	7/4
	Кофейный напиток	160	2,25	2,16	10	66,67	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	35/5/3	2,5	2,84	6,07	59,11	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>353</b>	<b>6,7</b>	<b>6,8</b>	<b>41,84</b>	<b>311,78 (29,69%)</b>	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0043
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16,8</b>	<b>67,5 (5,0%)</b>	-
обед	Рассольник со сметаной	180/5	1,53	3,6	11,25	80,1	0007
	Суфле из печени запечённое со сметанным соусом	70/15	8,0	9,3	4,33	119	0061
	Пюре картофельное	120	2,49	3,4	17,9	108,0	0034
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	-
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>14,87</b>	<b>16,66</b>	<b>61,77</b>	<b>429,67 (40,92%)</b>	-
полдник	Суфле рыбное	70	7,58	5,4	2,36	77,88	0033
	Кисель	150	0,08	-	13,92	71,67	394
	Кондитерские изделия(печенье)	30	2,1	6,3	19,8	144	0068
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>9,76</b>	<b>11,70</b>	<b>36,08</b>	<b>293,55 (27,95%)</b>	-
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1323</b>	<b>31,33</b>	<b>35,16</b>	<b>156,49</b>	<b>1102,5 (105,0%)</b>	-
День 3							
завтрак	Каша пшённая молочная	150	1,63	3,0	24,38	154,4	11/4
	Кофейный напиток	150	2,25	2,16	10	66,67	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	45/5/3	3,3	3,65	7,8	76,0	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>353</b>	<b>7,18</b>	<b>8,81</b>	<b>42,18</b>	<b>297,07 (28,29%)</b>	-
второй завтрак	Фрукты(Яблоко)	142,5	0,57	0,57	13,97	66,98	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>142,5</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>13,97</b>	<b>66,98 (5,0%)</b>	-
обед	Бульон куриный с гренками	180/10	1,53	0,63	5,49	32,4	0013
	Овощи тушёные со сливочным маслом	120	1,84	2,96	12,8	7,76	0048
	Шницель мясной запечённый	70	8,98	8,96	-	145,25	0047
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	4/10
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>15,2</b>	<b>12,91</b>	<b>46,58</b>	<b>307,98 (29,33%)</b>	-
полдник	Суфле из отварной кури	40	6,12	8,32	1,84	120,8	0038
	Чай с сахаром	150	-	-	6,8	25,83	0025
	Кондитерские изделия(пряник)	30	1,44	1,44	20,28	102,3	0068
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>7,56</b>	<b>9,76</b>	<b>28,92</b>	<b>248,93 (23,70%)</b>	-
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1275,5</b>	<b>30,51</b>	<b>32,05</b>	<b>131,65</b>	<b>920,96 (87,71%)</b>	-
День 4							
завтрак	Омлет натуральный	150	5,7	14,11	2,47	246,18	0035
	Какао на молоке	160	2,9	2,58	18,41	84,17	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	35/5/3	2,5	2,84	6,07	59,11	0046
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>353</b>	<b>11,1</b>	<b>19,53</b>	<b>26,95</b>	<b>389,46 (37,09%)</b>	-

второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0043
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16,8</b>	<b>67,5 (5,0 %)</b>	<b>-</b>
обед	Свекольник со сметаной	180/5	1,44	3,51	11,16	74,7	0010
	Каша рисовая рассыпчатая с томатно-сметанным соусом	100/15	2,72	3,27	26,98	154,54	0039
	Котлета рыбная	70	6,0	1,4	5,6	73,5	0053
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	0018
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>550</b>	<b>13,01</b>	<b>8,54</b>	<b>72,03</b>	<b>425,31 (40,51%)</b>	<b>-</b>
полдник	Пудинг творожный запечённый с морковью и сгущённым молоком	120/20	12,0	7,8	17,68	204,0	0030
	Молоко	150	1,83	3,5	6,48	83,33	0056
<b>Итого за полдник:</b>		<b>290</b>	<b>13,83</b>	<b>11,3</b>	<b>24,16</b>	<b>287,33 (27,37%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1343</b>	<b>37,94</b>	<b>39,37</b>	<b>139,94</b>	<b>1069,6 (111,39%)</b>	<b>-</b>
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша из крупы «Геркулес»	150	3,27	3,52	21,9	151,5	0003
	Кофейный напиток	150	2,25	2,16	10	66,67	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	45/5/3	3,3	3,65	7,8	76,0	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>353</b>	<b>8,82</b>	<b>9,33</b>	<b>39,7</b>	<b>294,17 (28,02%)</b>	<b>-</b>
второй завтрак	Фрукты(Яблоко)	142,5	0,57	0,57	13,97	66,98	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>142,5</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>13,97</b>	<b>66,98 (5,0%)</b>	<b>-</b>
обед	Суп рисовый	180	1,9	2,9	15,5	104,32	0016
	Гуляш из отварного мяса в сметанном соусе	60/15	6,0	8,8	2,23	128,57	0031
	Вермишель отварная со сливочным маслом	110	2,79	3,2	23,85	159,07	0032
	Кисель	150	0,08	-	13,92	71,67	139
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>545</b>	<b>13,29</b>	<b>15,26</b>	<b>68,88</b>	<b>532,03 (50,66%)</b>	<b>-</b>
полдник	Пирожок печёный с повидлом	70	2,8	3,1	38,7	195,2	17/12
	Йогурт	150	1,7	4,5	15,55	127,5	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>54,25</b>	<b>322,7 (30,73%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1260,5</b>	<b>27,18</b>	<b>32,76</b>	<b>176,8</b>	<b>1215,88 (115,8%)</b>	<b>-</b>
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак	Каша манная молочная	150	1,85	2,7	21,45	133,5	0001
	Кофейный напиток	150	2,25	2,16	10	66,67	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	35/5/3	2,5	2,84	6,07	59,11	0046
	Яйцо отварное	40	5,1	3,6	0,3	63	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>383</b>	<b>11,7</b>	<b>11,3</b>	<b>37,82</b>	<b>322,28 (30,69%)</b>	<b>-</b>
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0043
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16,8</b>	<b>67,5 (5,0 %)</b>	<b>-</b>
обед	Суп гороховый с гречками	180/10	4,6	1,7	29,7	112	0005
	Печень по-строгановски сметанном соусе	60/15	5,07	8,7	2,88	108	0057
	Каша гречневая вязкая	110	3,38	2,9	17,6	100,1	0058
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	4/10
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-

<b>Итого за обед:</b>		555	15,9	13,66	78,47	442,67 (42,16%)	-
полдник	Плюшка	80	4,9	7,4	34,5	136,7	0066
	Чай с сахаром	150	-	-	6,8	25,83	394
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,5	2,5	4,73	51,66	26/1
<b>Итого за полдник:</b>		280	5,4	9,9	46,03	214,19 (20,4%)	-
<b>Итого за 6 день:</b>		1368	33,0	34,86	179,12	1046,64 (99,68%)	-
<b>День 7</b>							
завтрак	Вермишель в молоке	150	1,55	2,78	9,3	71,25	0012
	Какао на молоке	160	2,9	2,58	18,41	84,17	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	35/5/3	2,5	2,84	6,07	59,11	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		353	6,95	8,2	33,78	214,53 (20,43%)	-
второй завтрак	Фрукты(Яблоко)	142,5	0,57	0,57	13,97	66,98	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		142,5	0,57	0,57	13,97	66,98 (5,0%)	-
обед	Щи со сметаной	*180/5	1,26	2,34	7,2	49,5	0006
	Шницель мясной запечённый	70	9,4	9,1	0,3	166,0	0047
	Пюре картофельное с томатно-сметанным соусом	120/30	2,49	3,4	17,9	108	0034
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	0018
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
<b>Итого за обед:</b>		585	16,0	15,2	53,69	446,07 (42,48%)	-
полдник	Филе рыбы отварное запечённое под омлетом	70	7,79	7,6	3,7	115,41	0042
	Чай с сахаром	150	-	-	6,8	25,83	0025
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,5	2,5	4,73	51,66	0051
<b>Итого за полдник:</b>		270	8,29	10,1	15,23	192,9 (18,37%)	-
<b>Итого за 7 день:</b>		1350,5	31,81	34,07	116,67	920,48 (87,67%)	-
<b>День 8</b>							
завтрак	Каша ассорти ( рис. пшено)	150	1,63	4,0	17,85	131,25	16/4
	Чай с молоком и сахаром	150	1,08	1,08	8,4	45,83	394
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	45/5/3	3,3	3,65	7,8	76,0	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		353	6,01	8,73	34,05	253,08 (24,10%)	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	095
<b>Итого за второй завтрак:</b>		150	-	-	16,8	67,5 (5%)	-
обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,53	2,25	9,7	63,0	0008
	Суфле из отварной курицы	40	6,12	8,32	1,84	120,8	0038
	Капуста тушёная	130	2,03	2,51	15,08	81,46	8/3
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	0018
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
<b>Итого за обед:</b>		530	12,53	13,44	54,91	387,83 (36,94%)	-
полдник	Пудинг творожный запечённый с морковью и сгущённым молоком	130/20	12,0	7,8	17,68	204,0	0030
	Молоко	150	1,83	3,5	6,48	83,33	0056
<b>Итого за полдник:</b>		300	13,83	11,3	24,16	287,33 (27,37%)	-
<b>Итого за 8 день:</b>		1333	32,37	33,47	129,92	995,74 (94,83%)	-
<b>День 9</b>							
	Каша гречневая молочная	150	1,75	3,16	19,83	171,67	0002

завтрак	Какао на молоке	160	2,9	2,58	18,41	84,17	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	35/5/3	2,5	2,84	6,07	59,11	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>353</b>	<b>7,15</b>	<b>8,58</b>	<b>44,31</b>	<b>314,95 (30,0%)</b>	-
Второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	142,5	0,57	0,57	13,97	66,98	0043
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>142,5</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>13,97</b>	<b>66,98 (5,0%)</b>	-
обед	Суп пюре с гречками	180/10	1,98	2,16	15,82	65,7	25/2
	Свекла тушёная	120	2,59	2,4	14,06	84,0	0029
	Ёжики в сметанном соусе	60/30	5,25	9,48	5,34	99,6	0028
	Кисель	150	0,08	-	13,92	71,67	0025
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>580</b>	<b>12,42</b>	<b>14,4</b>	<b>62,52</b>	<b>389,37 (37,08%)</b>	-
полдник	Горошек зелёный с растительным маслом	40	1,2	1,47	4,5	29,33	0060
	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	6/12
	Йогурт	*150	1,7	4,5	15,55	127,5	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>255</b>	<b>8,5</b>	<b>14,37</b>	<b>52,05</b>	<b>379,83 (36,18%)</b>	-
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1330,5</b>	<b>28,64</b>	<b>37,92</b>	<b>172,85</b>	<b>1151,13 (109,63%)</b>	-
<b>День 10</b>							
завтрак	Запеканка творожная запечённая со сметанным соусом	130/15	11,2	7,8	12,4	167,7	0052
	Кофейный напиток	160	2,25	2,16	10	66,67	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	45/5/3	3,3	3,65	7,8	76,0	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>353</b>	<b>16,75</b>	<b>13,61</b>	<b>30,2</b>	<b>310,37 (29,56%)</b>	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16,8</b>	<b>67,5 (5,0%)</b>	-
обед	Борщ со сметаной	180/5	1,44	3,51	8,28	64,8	0009
	Суфле рыбное	80	8,8	5,4	2,7	89	0033
	Пюре картофельное с томатно-сметанным соусом	120/30	2,49	3,41	17,91	108,0	0034
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	14,91	54,17	0018
	Хлеб ржаной	30	2,52	0,36	13,38	68,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>595</b>	<b>15,58</b>	<b>12,68</b>	<b>57,18</b>	<b>384,37 (36,6%)</b>	-
	Вермишель в молоке	130	1,25	2,78	18,98	61,75	0012
	Чай с сахаром	150	-	-	6,8	25,83	0025
	Кондитерские изделия(вафли)	30	1,35	7,5	20,1	156	0068
<b>Итого за полдник:</b>		<b>310</b>	<b>2,60</b>	<b>10,28</b>	<b>45,88</b>	<b>241,58 (23,0%)</b>	-
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1408</b>	<b>34,93</b>	<b>36,57</b>	<b>150,06</b>	<b>1003,82 (95,6%)</b>	-
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1338,25</b>	<b>32,03</b>	<b>35,31</b>	<b>153,97</b>	<b>1058,88 (100,85%)</b>	-