

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

УТВЕРЖДАЮ



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

Г. С. Шихова

Менюготавливаемых блюд  
Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №22 «Рябинушка»

с 13.01.2025 г. по 24.01.2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 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»	200	5,7	4,7	29,2	202	0003
	Какао на молоке	180	3,5	3,1	22,1	101	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	60/5/4,5	5,7	8,7	18,84	182,4	0045
	Яйцо отварное	40	5,1	3,6	0,3	63	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>489,5</b>	<b>20,0</b>	<b>20,1</b>	<b>70,44</b>	<b>485,4 (35,96%)</b>	-
второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5 (5,22%)</b>	-
обед	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,8	2,4	11,7	88,0	0015
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,3	10,6	11,5	190	
	Кисель	180	0,1	-	22,7	86	139
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>602,5</b>	<b>16,35</b>	<b>13,45</b>	<b>62,63</b>	<b>449,5 (33,3%)</b>	-
полдник	Оладьи из муки с повидлом	120/20	4,32	8,1	64,9	315,4	0050
	Чай с сахаром	180	-	-	8,2	31	0025
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1,0	3,0	5,67	62	0051
<b>Итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>5,32</b>	<b>11,1</b>	<b>78,77</b>	<b>408,4 (30,25%)</b>	-
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1622</b>	<b>42,27</b>	<b>45,25</b>	<b>226,54</b>	<b>1413,8 (104,73 %)</b>	
<b>День 2</b>							

завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,6	2,4	43,7	248	7/4
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,0	80	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	50/5/4,5	5,0	7,3	15,7	152	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>439,5</b>	<b>10,3</b>	<b>12,3</b>	<b>71,4</b>	<b>480,0 (35,56%)</b>	<b>-</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>	<b>-</b>
обед	Рассольник со сметаной	200/7	1,7	4,0	12,5	89	0007
	Суфле из печени запечённое со сметанным соусом	80/15	10,3	10,6	4,95	136	0061
	Пюре картофельное	130	2,7	3,7	19,4	117	0034
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	0018
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>649,5</b>	<b>18,25</b>	<b>18,75</b>	<b>71,48</b>	<b>492,5 (36,48%)</b>	<b>-</b>
полдник	Суфле рыбное	80	9,8	5,4	2,7	89	0033
	Кисель	180	0,1	-	22,7	86	139
	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,5	10,5	33	240	0068
<b>Итого за полдник:</b>		<b>310</b>	<b>13,4</b>	<b>15,9</b>	<b>58,4</b>	<b>415,0 (30,74%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1549</b>	<b>41,95</b>	<b>46,95</b>	<b>218,08</b>	<b>1445,0 (107,78%)</b>	<b>-</b>
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша пшённая молочная	200	3,5	4,0	32,5	206	11/4
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,0	80	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	30/5/4,5	4,0	4,38	9,4	91,2	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>419,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,98</b>	<b>53,9</b>	<b>377,2 (27,94%)</b>	<b>-</b>
второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5 (5,22%)</b>	<b>-</b>
обед	Бульон куриный с гренками	200/10	1,7	0,7	6,1	36	0013
	Овощи тушёные со сливочным маслом	150	2,3	3,7	16,0	9,70	0048
	Шницель мясной запечённый	80	11,4	9,1	0,3	166,0	0047
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	0018
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>657,5</b>	<b>18,95</b>	<b>13,95</b>	<b>57,03</b>	<b>362,2 (26,83%)</b>	<b>-</b>
полдник	Суфле из отварной куры	50	8,9	10,4	2,3	151	0038
	Чай с сахаром	180	-	-	8,2	31	0025
	Кондитерские изделия(пряник)	50	2,4	2,4	33,8	170,5	0068
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>11,30</b>	<b>12,8</b>	<b>44,3</b>	<b>352,5 (26,11%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1507</b>	<b>41,05</b>	<b>38,33</b>	<b>169,93</b>	<b>1162,4 (86,10%)</b>	<b>-</b>
<b>День 4</b>							
завтрак	Омлет натуральный	170	7,6	16	2,8	279	0035
	Какао на молоке	180	3,5	3,1	22,1	121	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	50/5/4,5	5,0	7,3	15,7	152	0045

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>409,5</b>	<b>16,1</b>	<b>26,4</b>	<b>40,6</b>	<b>552 (40,89%)</b>	<b>-</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 %)</b>	<b>-</b>
обед	Свекольник со сметаной	200/5	1,6	3,9	12,4	83	0010
	Каша рисовая рассыпчатая с томатно-сметанным соусом	110/30	3,0	3,6	29,68	170	0039
	Котлета рыбная	80	8,0	1,6	6,4	84,0	0053
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	0018
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>642,5</b>	<b>16,15</b>	<b>9,55</b>	<b>83,11</b>	<b>487,5 (36,11 %)</b>	<b>-</b>
полдник	Пудинг творожный запечённый с морковью и сгущённым молоком	150/20	15,0	9,8	34,6	292,5	0030
	Молоко	180	2,2	5,3	8,1	100	0056
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>17,2</b>	<b>15,1</b>	<b>42,7</b>	<b>392,5 (29,07%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1552</b>	<b>49,45</b>	<b>51,05</b>	<b>183,21</b>	<b>1499,5 (111,07%)</b>	<b>-</b>
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша из крупы «Геркулес»	200	5,7	4,7	29,2	202	0003
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12	80	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	60/5/4,5	5,7	8,7	18,84	182,4	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>449,5</b>	<b>14,1</b>	<b>16,0</b>	<b>60,04</b>	<b>464,4(34,4%)</b>	<b>-</b>
второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5 (5,22 %)</b>	<b>-</b>
обед	Суп рыбный «Сайра»	200	5,5	3,7	14,4	100	0016
	Гуляш в томатно- сметанном соусе	70/30	8,3	10,3	2,6	150	0031
	Вермишель отварная со сливочным маслом	130	3,3	3,8	34,1	188	0032
	Кисель «Витошка»	200	-	-	24	95	139
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>667,5</b>	<b>20,25</b>	<b>18,25</b>	<b>89,23</b>	<b>618,5 (45,82%)</b>	<b>-</b>
полдник	Пирожок печённый с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215	17/12
	Йогурт	180	2,04	5,4	21,06	153	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>6,14</b>	<b>8,9</b>	<b>64,76</b>	<b>368 (27,26%)</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1517</b>	<b>41,09</b>	<b>43,75</b>	<b>228,73</b>	<b>1521,4 (112,7%)</b>	<b>-</b>
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак	Каша манная молочная	200	3,8	3,6	28,6	178	0001
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,0	80	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	40/5/4,5	4,5	5,84	12,56	121,6	0045
	Яйцо отварное	40	5,1	3,6	0,3	63	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>469,5</b>	<b>15,1</b>	<b>15,64</b>	<b>53,46</b>	<b>442,6 (32,79%)</b>	<b>-</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 %)</b>	<b>-</b>
	Суп гороховый с гречками	180/10	5,6	1,7	29,7	112	0005

обед	Печень по-строгановски томатно-сметанном соусе	80/40	8,1	10,3	3,85	144	0057
	Каша гречневая вязкая	130	4,0	3,5	20,8	118,3	0058
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	0018
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>657,5</b>	<b>19,25</b>	<b>15,95</b>	<b>88,98</b>	<b>524,8 (38,87%)</b>	-
полдник	Плюшка	80	4,9	7,4	34,5	136,7	0066
	Чай с сахаром	180	-	-	8,2	31	394
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1,0	4,0	5,67	62	0051
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>5,90</b>	<b>11,4</b>	<b>48,37</b>	<b>229,7 (17,01%)</b>	-
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1597</b>	<b>40,25</b>	<b>42,99</b>	<b>207,61</b>	<b>1264,6 (93,67%)</b>	-
<b>День 7</b>							
завтрак	Вермишель в молоке	200	3,4	3,7	12,4	95	0012
	Какао на молоке	180	3,5	3,1	22,1	101	0020
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	50/5/4,5	5,0	7,3	15,7	152	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>439,5</b>	<b>10,3</b>	<b>13,6</b>	<b>50,2</b>	<b>348 (25,78%)</b>	-
второй завтрак	Фрукты(Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5 (5,22%)</b>	-
обед	Щи со сметаной	200/5	1,4	2,6	8	55	0006
	Шницель мясной запечённый	70	11,4	9,1	0,3	166,0	0047
	Пюре картофельное с томатно-сметанным соусом	130/30	2,7	3,7	19,4	117	0034
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	17,9	65	0018
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>652,5</b>	<b>18,05</b>	<b>15,85</b>	<b>62,33</b>	<b>488,5 (36,19%)</b>	-
полдник	Филе рыбы отварное запечённое под омлетом	80	10,05	8,9	4,9	131,9	0042
	Чай с сахаром	180	-	-	8,2	31	0025
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1,0	4,0	5,67	62	0041
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320</b>	<b>11,05</b>	<b>12,90</b>	<b>18,77</b>	<b>224,9 (16,66%)</b>	-
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1562</b>	<b>40,0</b>	<b>42,95</b>	<b>146,0</b>	<b>1131,9 (83,85%)</b>	-
<b>День 8</b>							
завтрак	Каша ассорти (рис, пшено)	200	3,5	5,3	23,8	175	16/4
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	394
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	60/5/4,5	5,7	8,7	18,84	182,4	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>449,5</b>	<b>10,5</b>	<b>15,3</b>	<b>52,74</b>	<b>412,4 (30,55%)</b>	-
второй завтрак	Сок «Яблочный»	150	-	-	16,8	67,5	0044
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	-	-	<b>16,8</b>	<b>67,5 (5,0%)</b>	-
обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	1,7	2,5	10,8	70	0008
	Суфле из отварной курицы	50	8,9	10,4	2,3	151	0038
	Капуста тушёная	150	3,5	2,9	17,4	94	8,3
	Компот из	180	0,4	-	17,9	65	0018

	сухофруктов						
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>617,5</b>	<b>15,65</b>	<b>16,25</b>	<b>65,13</b>	<b>465,5 (34,48%)</b>	-
полдник	Пудинг творожный запечённый с морковью и сгущённым молоком	150/20	15,0	9,8	34,6	292,5	0030
	Молоко	180	2,2	5,3	8,1	100	0056
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>17,2</b>	<b>15,1</b>	<b>42,7</b>	<b>392,5 (29,07%)</b>	-
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1567</b>	<b>43,35</b>	<b>46,65</b>	<b>177,37</b>	<b>1337,90 (99,10%)</b>	-
<b>День 9</b>							
завтрак	Каша гречневая молочная	180	3,3	3,8	23,8	206	0002
	Какао на молоке	180	3,5	3,1	22,1	121	0020
	Хлеб пшеничный (сливочное масло/сыр)	40/5/4,5	4,5	5,84	12,56	121,6	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>409,5</b>	<b>11,3</b>	<b>12,74</b>	<b>58,46</b>	<b>448,6 (33,23%)</b>	-
Второй завтрак	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0043
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5 (5,22%)</b>	-
обед	Суп пюре с гречками	200/15	2,2	2,4	19,8	73	25/2
	Свекла тушёная	130	2,8	2,6	17,4	91	0029
	Ёжики в сметанном соусе	70/30	7,3	9,9	6,23	116,2	0028
	Кисель «Витошка»	200	-	-	24	95	139
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>682,5</b>	<b>14,45</b>	<b>15,35</b>	<b>84,8</b>	<b>460,7 (34,13%)</b>	-
полдник	Горошек зелёный с растительным маслом	60	1,8	2,2	6,8	44	0060
	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	6/12
	Йогурт	180	2,04	5,4	21,06	153	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>305</b>	<b>12,44</b>	<b>16,0</b>	<b>59,86</b>	<b>420,0 (31,11%)</b>	-
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1547</b>	<b>35,79</b>	<b>44,69</b>	<b>217,18</b>	<b>1399,8 (103,69%)</b>	-
<b>День 10</b>							
завтрак	Запеканка творожная запечённая со сметанным соусом	150/15	15,0	9,8	23,4	292,5	0052
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,0	80	0017
	Хлеб пшеничный, (сливочное масло/сыр)	50/5/4,5	5,0	7,3	15,7	152	0045
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>404,5</b>	<b>20,7</b>	<b>19,7</b>	<b>51,1</b>	<b>524,5 (38,85%)</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	200/7	1,6	3,9	9,2	72	0009
	Суфле рыбное	80	9,8	5,4	2,7	89	0033
	Пюре картофельное с томатно-сметанным соусом	130/30	2,7	3,7	19,4	117	0034
	Компот из	180	0,4	-	17,9	65	0018

	сухофруктов						
	Хлеб ржаной	37,5	3,15	0,45	16,73	85,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>664,5</b>	<b>16,65</b>	<b>13,45</b>	<b>65,93</b>	<b>428,5 (31,74%)</b>	-
	Вермишель в молоке	150	2,6	2,77	9,3	71,25	0012
	Чай с сахаром	180	-	-	8,2	31	0025
	Кондитерские изделия(вафли)	50	2,25	12,5	33,5	260	0068
<b>Итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>4,85</b>	<b>15,27</b>	<b>51,0</b>	<b>362,25 (26,83%)</b>	-
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1599</b>	<b>42,2</b>	<b>48,42</b>	<b>184,83</b>	<b>1382,75 (102,42%)</b>	-
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1561,90</b>	<b>41,68</b>	<b>45,05</b>	<b>195,94</b>	<b>1355,91 (100,44 %)</b>	-