

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБДОУ № 125 Сад вариант меню

Неделя: 1

День: Понедельник

26.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(28/10) *	38,0	2,0	8,0	14,0	137,0	1
	Кофейный напиток с молоком(200) *	200,0	5,0	5,0	10,0	104,0	414
	Суп молочный манный(250) *	250,0	7,0	8,0	20,0	177,0	99
	Яйца вареные(1) *	1,0	0,4	0,4		4,7	227
Итого за Завтрак		489,0	14,4	21,4	44,0	422,7	
Завтрак 2							
	Сдоба обыкновенная(70) *	70,0	5,0	6,0	31,0	191,0	449
	Сок фруктовый(200) *	200,0					418
	Яблоки(96) *	96,0			9,0	45,0	386
Итого за Завтрак 2		366,0	5,0	6,0	40,0	236,0	
Обед							
	Жаркое по-домашнему(240) *	240,0					292
	Компот из сушеных фруктов(200) *	200,0					394
	Салат из соленых огурцов с луком(75) *	75,0	1,0	3,0	2,0	39,0	20
	Суп-пюре гороховый с гречками(200) *	200,0					
	Хлеб пшеничный 30(35) *	35,0	3,0		17,0	82,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		800,0	7,0	4,0	39,0	220,0	
Полдник							
	Икра кабачковая(100) *	100,0	3,0	6,0	15,0	150,0	54
	Котлеты рыбные запеченные(100) *	100,0					271
	Огурцы соленые(45) *	45,0					
	Хлеб пшеничный 30(35) *	35,0	3,0		17,0	82,0	
	Чай с лимоном(200) *	200,0					412
Итого за Полдник		480,0	6,0	6,0	32,0	232,0	
Итого за день		2 135,0	32,4	37,4	155,0	1 110,7	

(лист 2) 27.05.2025

Рацион: МБДОУ № 125 Сад вариант меню

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(28/10) *	38,0	2,0	8,0	14,0	137,0	1
	Какао с молоком(250) *	250,0	6,3	7,5	10,0	135,0	416
	Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200,0					101
Итого за Завтрак		488,0	8,3	15,5	24,0	272,0	
Завтрак 2							
	Зефир(50) *	50,0			40,0	163,0	
	Кефир(155) *	155,0	24,0	15,0	15,0	294,0	420
Итого за Завтрак 2		205,0	24,0	15,0	55,0	457,0	
Обед							
	Биточки паровые(90) *	90,0					306
	Картофель, запеченный в сметанном соусе(150) *	150,0					163
	Кисель из сливы(240) *	240,0			14,4	59,5	396
	Салат из свеклы с огурцами солеными(60) *	60,0					37
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		20,0	94,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Щи из квашеной капусты с картофелем(250) *	250,0					77
	Итого за Обед		880,0	6,0	1,0	54,4	252,5
Полдник							
	Вареники ленивые(170) *	170,0	32,7	19,6	35,3	459,0	244
	Сочник(50) *	50,0	54,0	36,0	78,0	888,0	
	Чай с сахаром(200) *	200,0					411
Итого за Полдник		420,0	86,7	55,6	113,3	1 347,0	
Итого за день		1 993,0	124,9	87,1	246,7	2 328,5	

Рацион: МБДОУ № 125 Сад вариант меню

Неделя: 1

День: Среда

28.05.2025 -

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(25/5) *	30,0	6,0	12,0	36,0	282,0	1
	Кофейный напиток с молоком(200) *	200,0	5,0	5,0	10,0	104,0	414
	Салат из свеклы с сыром(60) *	60,0					32
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *	200,0	5,0	7,0	8,0	113,0	101
	Итого за Завтрак	490,0	16,0	24,0	54,0	499,0	
Завтрак 2	Бананы(96) *	96,0	1,0		20,0	93,0	386
	Напиток(166) *	166,0					
	Итого за Завтрак 2	262,0	1,0		20,0	93,0	
Обед	Печень, тушенная в соусе(120) *	120,0					
	Помидоры соленные(48) *	48,0					
	Пюре картофельное(180) *	180,0					339
	Сок фруктовый(200) *	200,0					418
	Уха рыбацкая(200) *	200,0					270
	Хлеб пшеничный 30(35) *	35,0	3,0		17,0	82,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Итого за Обед	833,0	6,0	1,0	37,0	181,0	
Полдник	Омлет натуральный(120) *	120,0	6,0	24,0	9,0	297,0	229
	Салат из горошка зеленого консервированного(70) *	70,0					10
	Хлеб пшеничный 30(35) *	35,0	3,0		17,0	82,0	
	Чай с лимоном(200) *	200,0					412
	Итого за Полдник	425,0	9,0	24,0	26,0	379,0	
Итого за день	2 010,0	32,0	49,0	137,0	1 152,0		

28.05.2025

(лист 4)

Рацион: МБДОУ № 125 Сад вариант меню

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(28/10) *	38,0	2,0	8,0	14,0	137,0	1
	Пудинг из творога с яблоками(145) *	145,0					254
	Салат из моркови(60) *	60,0					42
	Чай с сахаром(200) *	200,0					411
Итого за Завтрак		443,0	2,0	8,0	14,0	137,0	
Завтрак 2							
	Зефир(50) *	50,0			40,0	163,0	
	Ряженка(185) *	185,0	5,0	5,0	8,0	100,0	420
	Яблоки(96) *	96,0			9,0	45,0	386
Итого за Завтрак 2		331,0	5,0	5,0	57,0	308,0	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(250) *	250,0					63
	Гуляш из отварного мяса(160) *	160,0					293
	Каша перловая(225) *	225,0	6,0	3,0	45,0	224,0	179
	Напиток из плодов шиповника(240) *	240,0					417
	Огурцы соленые(48) *	48,0					
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		20,0	94,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		1 013,0	12,0	4,0	85,0	417,0	
Полдник							
	Булочка дорожная(80) *	80,0	4,0	9,0	29,0	209,0	453
	Какао с молоком(250) *	250,0	6,3	7,5	10,0	135,0	416
	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200,0	8,0	8,0	21,0	181,0	101
Итого за Полдник		530,0	18,3	24,5	60,0	525,0	
Итого за день		2 317,0	37,3	41,5	216,0	1 387,0	

29.05.2025

Рацион: МБДОУ № 125 Сад вариант меню

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(28/10) *	38,0	2,0	8,0	14,0	137,0	1
	Кофейный напиток с молоком(200) *	200,0	5,0	5,0	10,0	104,0	414
	Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200,0					101
	Яйца вареные(1) *	1,0	0,4	0,4		4,7	227
Итого за Завтрак		439,0	7,4	13,4	24,0	245,7	
Завтрак 2							
	Груши(110) *	110,0			33,0	156,0	386
	Напиток(166) *	166,0					
Итого за Завтрак 2		276,0			33,0	156,0	
Обед							
	Компот из кураги(200) *	200,0	3,0		15,0	69,0	394
	Макаронные изделия отварные(150) *	150,0	7,0	5,0	42,0	238,0	335
	Рассольник ленинградский(200) *	200,0					82
	Салат из квашеной капусты(66) *	66,0					
	Тефтели мясные(120/50) *	170,0	6,0	18,0	51,0	417,0	304
	Хлеб пшеничный 30(35) *	35,0	3,0		17,0	82,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		871,0	22,0	24,0	145,0	905,0	
Полдник							
	Картофель отварной(130) *	130,0					136
	Рыба соленая(порциями)(70) *	70,0					8
	Салат из свеклы(70) *	70,0					34
	Хлеб пшеничный 40(40) *	40,0	3,0		20,0	94,0	
	Чай с лимоном(200) *	200,0					412
Итого за Полдник		510,0	3,0		20,0	94,0	
Итого за день		2 096,0	32,4	37,4	222,0	1 400,7	

Рацион: МБДОУ № 125 Сад вариант меню

Неделя: 2

День: Понедельник

02.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром(20/5/13) *	38,0	15,0	24,0	30,0	390,0	3
	Какао с молоком(250) *	250,0	6,3	7,5	10,0	135,0	416
	Каша манная(175) *	175,0	24,0	24,0	93,0	696,0	182
	Яйца вареные(1) *	1,0	0,4	0,4		4,7	227
Итого за Завтрак		464,0	45,6	55,9	133,0	1 225,7	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый(200) *	200,0					418
	Яблоки(96) *	96,0			9,0	45,0	386
Итого за Завтрак 2		296,0			9,0	45,0	
Обед							
	Бефстроганов из отварного мяса(120) *	120,0					294
	Каша гречневая(220) *	220,0	27,0	18,0	123,0	765,0	179
	Компот из сушеных фруктов(200) *	200,0					394
	Огурцы соленные(45) *	45,0					
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Щи из квашеной капусты с картофелем(250) *	250,0					77
Итого за Обед		905,0	36,0	19,0	173,0	1 005,0	
Полдник							
	Рыба, тушенная с овощами(100) *	100,0		6,0	6,0	90,0	261
	Салат из горошка зеленого консервированного(70) *	70,0					10
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Чай с лимоном(200) *	200,0					412
Итого за Полдник		390,0	6,0	6,0	36,0	231,0	
Итого за день		2 055,0	87,6	80,9	351,0	2 506,7	

Рацион: МБДОУ № 125 Сад вариант меню

Неделя: 2

День: Вторник

03.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	03.06.2025 № рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(28/10) *	38,0	2,0	8,0	14,0	137,0	1
	Пудинг из творога с рисом(160) *	160,0	57,0	33,0	45,0	744,0	250
	Салат из свеклы с сыром(60) *	60,0					32
	Чай с сахаром(200) *	200,0					411
Итого за Завтрак		458,0	59,0	41,0	59,0	881,0	
Завтрак 2							
	Бананы(96) *	96,0	1,0		20,0	93,0	386
	Зефир(50) *	50,0			40,0	163,0	
	Кефир(155) *	155,0	24,0	15,0	15,0	294,0	420
Итого за Завтрак 2		301,0	25,0	15,0	75,0	550,0	
Обед							
	Жаркое по-домашнему(240) *	240,0					292
	Компот из свежих яблок(200) *	200,0					390
	Куры порционные(60) *	60,0					
	Рассольник ленинградский(200) *	200,0					82
	Салат из квашеной капусты(66) *	66,0					
	Хлеб пшеничный 30(35) *	35,0	3,0		17,0	82,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		851,0	6,0	1,0	37,0	181,0	
Полдник							
	Кофейный напиток с молоком(200) *	200,0	5,0	5,0	10,0	104,0	414
	Крендель сахарный(120) *	120,0	6,0	9,0	37,0	261,0	443
	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200,0	8,0	8,0	21,0	181,0	101
Итого за Полдник		520,0	19,0	22,0	68,0	546,0	
Итого за день		2 130,0	109,0	79,0	239,0	2 158,0	

Рацион: МБДОУ № 125 Сад вариант меню

Неделя: 2

День: Среда 04.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(28/10) *	38,0	2,0	8,0	14,0	137,0	1
	Какао с молоком(250) *	250,0	6,3	7,5	10,0	135,0	416
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *	200,0	5,0	7,0	8,0	113,0	101
	Яйца вареные(1) *	1,0	0,4	0,4		4,7	227
Итого за Завтрак		489,0	13,6	22,9	32,0	389,7	
Завтрак 2							
	Булочка ванильная(70) *	70,0	15,0	18,0	93,0	579,0	450
	Напиток(166) *	166,0					
	Яблоки(96) *	96,0			9,0	45,0	386
Итого за Завтрак 2		332,0	15,0	18,0	102,0	624,0	
Обед							
	Кисель из кураги(250) *	250,0	1,0		22,0	93,0	398
	Пюре картофельное(180) *	180,0					339
	Салат из свеклы с огурцами солеными(60) *	60,0					37
	Тефтели из печени с рисом(180) *	180,0					301
	Уха рыбацкая(200) *	200,0					270
	Хлеб пшеничный 30(35) *	35,0	3,0		17,0	82,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		955,0	7,0	1,0	59,0	274,0	
Полдник							
	Икра кабачковая(115) *	115,0	1,0	3,0	6,0	60,0	54
	Макароны отварные с сыром(150) *	150,0	25,0	15,0	105,0	650,0	220
	Чай с лимоном(200) *	200,0					412
Итого за Полдник		465,0	26,0	18,0	111,0	710,0	
Итого за день		2 241,0	61,6	59,9	304,0	1 997,7	

Рацион: МБДОУ № 125 Сад вариант меню

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	05.06.2025 № рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(28/10) *	38,0	2,0	8,0	14,0	137,0	1
	Кофейный напиток с молоком(200) *	200,0	5,0	5,0	10,0	104,0	414
	Суп молочный с рисовой крупой(200) *	200,0					101
	Яйца вареные(1) *	1,0	0,4	0,4		4,7	227
Итого за Завтрак		439,0	7,4	13,4	24,0	245,7	
Завтрак 2							
	Бананы(96) *	96,0	1,0		20,0	93,0	386
	Зефир(50) *	50,0			40,0	163,0	
	Ряженка(185) *	185,0	5,0	5,0	8,0	100,0	420
Итого за Завтрак 2		331,0	6,0	5,0	68,0	356,0	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(250) *	250,0					63
	Гуляш из отварного мяса(160) *	160,0					293
	Картофель тушеный с луком(200) *	200,0					323
	Салат из соленых огурцов с луком(75) *	75,0	1,0	3,0	2,0	39,0	20
	Сок фруктовый(200) *	200,0					418
	Хлеб пшеничный 30(35) *	35,0	3,0		17,0	82,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		970,0	7,0	4,0	39,0	220,0	
Полдник							
	Салат из моркови(60) *	60,0					42
	Сырники из творога(165) *	165,0	63,0	48,0	78,0	1 038,0	245
	Чай с сахаром(200) *	200,0					411
Итого за Полдник		425,0	63,0	48,0	78,0	1 038,0	
Итого за день		2 165,0	83,4	70,4	209,0	1 859,7	

Рацион: МБДОУ № 125 Сад вариант меню

Неделя: 2

День: Пятница

06.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром(20/5/13) *	38,0	15,0	24,0	30,0	390,0	3
	Какао с молоком(250) *	250,0	6,3	7,5	10,0	135,0	416
	Суп молочный с пшенной крупой(250) *	250,0	7,0	11,0	21,0	205,0	101
	Яйца вареные(1) *	1,0	0,4	0,4		4,7	227
	Итого за Завтрак	539,0	28,6	42,9	61,0	734,7	
Завтрак 2	Груши(110) *	110,0			33,0	156,0	386
	Сок фруктовый(200) *	200,0					418
	Итого за Завтрак 2	310,0			33,0	156,0	
Обед	Капуста тушеная(200) *	200,0					354
	Котлеты московские(80) *	80,0					610
	Напиток из плодов шиповника(240) *	240,0					417
	Помидоры соленные(48) *	48,0					
	Суп картофельный с клецками(250) *	250,0					91
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Хлеб ржаной(50) *	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	Итого за Обед	888,0	9,0	1,0	50,0	240,0	
Полдник	Картофель отварной(130) *	130,0					136
	Рыба соленая(порциями)(70) *	70,0					8
	Салат из редьки(30) *	30,0					91
	Хлеб пшеничный 20(20) *	20,0	6,0		30,0	141,0	
	Чай с лимоном(200) *	200,0					412
	Итого за Полдник	450,0	6,0		30,0	141,0	
Итого за день	2 187,0	43,6	43,9	174,0	1 271,7		

Итого за период		644,2	586,4	2 253,7	17 172,9	
Среднее значение за период		64,4	58,6	225,4	1717,3	

Составил _____

Утвердил _____