

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ д/с №62  
 «Журавушка»  
 \_\_\_\_\_  
 Доронина И.А.  
 01.04.2026г.

## Меню приготавливаемых блюд

10 дневное меню

ЯСЛИ 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,3	5,3	15,3	132,1	1.1 (101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	37	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	150	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			7,3	13,3	40,3	<b>307,1</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	100	1	0	20	92	
Итого за завтрак 2			1	0	20	<b>92</b>	
Обед	Суп фасолевый	150	5	1	22	122	1.13 (87)
	Котлета рыбная	50	6	2	0	39	2.1 (271)
	Картофель отварной	110	7	3	21	119	2.2 (336)
	Салат из свеклы	30	0	2	3	29	2.3 (34)
	Хлеб пшеничный	27	2	0	10	47	
	Хлеб ароматный	40	2	0	18	84	
	Компот из свежих плодов	150	0	0	15	59	3.2 (390)
Итого за обед			21	11	74	<b>458</b>	
Полдник	Макароны отварные с сыром	130	4	2	27	140	2.4 (220)
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	
	Печенье	30	2	1	23	104	
Итого за полдник			10,35	6,75	56	<b>319</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,65</b>	<b>31,05</b>	<b>190,3</b>	<b>1176</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой ячневой	180	5	4,6	16,5	128	1.2(101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	37	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	150	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			8	12,6	41,5	<b>303</b>	
Завтрак 2	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за завтрак 2			4,35	3,75	6	<b>75</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	7	58	1.11 (63)
	Плов рисовый с мясом	160	12	12	15	217	2.32 (52)
	Горошек зеленый отварной	30	1	0	2	12	2.8 (106)
	Хлеб пшеничный	27	2	0	10	47	
	Хлеб ароматный	40	2	0	18	84	
	Компот из свежих плодов	150	0	0	15	59	3.2 (390)
Итого за обед			18	15	67	<b>475</b>	
Полдник	Капуста тушеная	110	3	4	17	113	2.9 (143)
	Запеканка из печени с рисом	50	5	6	7	99	2.11 (311)
	Соус сметанный	20	0	0	1	13	4 (372)
	Сок	100	1	0	20	92	
Итого за полдник			9	10	39	<b>370</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,35</b>	<b>41,35</b>	<b>153,5</b>	<b>1223</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой геркулес	180	5,3	5,3	16,1	134	1.3 (101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	37	2	8	15	136	5 (1)
	Какао с молоком	150	3	2	11	72	3.3 (416)
Итого за завтрак 1			10,3	15,3	42,1	<b>342</b>	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	20	92	
Итого за завтрак 2			1	0	20	<b>92</b>	
Обед	Суп с клёцками на курином бульоне	150	3	1	14	77	1.12 (91)
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	14	11	18	220	2.12 (319)
	Икра свекольная	30	1	2	4	40	2.13 (55)
	Хлеб пшеничный	27	2	0	10	47	
	Хлеб ароматный	40	2	0	18	84	
	Компот из Сухофруктов	150	0	5	17	66	3.4 (394)
Итого за обед			24	19	87	<b>568</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	90	8	9	26	229	6.1 (450)
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	
	Яблоко	95	0	0	8	38	
Итого за полдник			12,35	12,75	40,3	<b>343</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,65</b>	<b>47,05</b>	<b>189,4</b>	<b>1345</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Каша вязкая с морковью	130	5	4	23	148	2.14 (186)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	37	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	150	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			7	13	52	<b>346</b>	
Завтрак 2	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за завтрак 2			4,35	3,75	6	<b>75</b>	
Обед	Суп-пюре из мяса	150	4	4	7	81	1.9 (113)
	Тефтели мясные	50	6	11	7	148	2.15 (303)
	Капуста тушеная	110	3	4	17	113	2.9 (143)
	Икра кабачковая для детского питания	30	1	3	2	36	
	Хлеб пшеничный	27	2	0	10	47	
	Хлеб ароматный	40	2	0	18	84	
	Компот из свежих плодов	150	0	0	15	59	3.2 (390)
Итого за обед			19	18	91	<b>643</b>	
Полдник	Картофельное пюре	110	3	5	20	139	2.16 (339)
	Рыба, запечённая в омлете	60	10	4	2	75	(263)
	Сок	100	1	0	20	92	
Итого за полдник			14	9	42	<b>306</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,35</b>	<b>43,75</b>	<b>191</b>	<b>1370</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой пшённой	180	5,2	4,9	16,7	124	1.4 (101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	37	2	8	15	136	5 (1)
	Чай с молоком	150	2	2	9	64	3.5 (167)
Итого за завтрак 1			9,2	14,9	32,6	<b>324</b>	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	20	92	
Итого за завтрак 2			1	0	20	<b>92</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	73	82
	Жаркое по домашнему	160	18	16	21	296	2.18 (292)
	Винегрет овощной	40	1	3	3	38	46
	Хлеб пшеничный	27	2	0	10	47	
	Хлеб ароматный	40	2	0	18	84	
	Компот из свежих плодов	150	0	0	15	59	3.2 (390)
Итого за обед			24	22	77	<b>597</b>	
Полдник	Вареники ленивые	120	18	9	15	217	2. (254)
	Соус сметанный сладкий	20	1	1	3	23	4.1 (183)
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	
	Яблоко	95	1,5	0,5	21	96	
Итого за полдник			23,5	12,5	43	<b>411</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,7</b>	<b>49,4</b>	<b>172,6</b>	<b>1424</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Омлет натуральный	60	6	9	1	110	2.21 (229)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	37	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	150	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			8	17	26	<b>285</b>	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	20	92	
Итого за завтрак 2			1	0	20	<b>92</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3	3	11	88	1.15 (87)
	Рыба тушеная с овощами	50	11	3	2	81	2.17 (261)
	Картофель отварной	110	3	3	21	119	2.2 (136)
	Салат из свеклы	30	0	2	3	29	2.3 (34)
	Хлеб пшеничный	27	2	0	10	47	
	Хлеб ароматный	40	2	0	18	84	
	Компот из свежих плодов	150	0	0	15	59	3.2 (390)
Итого за обед			21	11	80	<b>507</b>	
Полдник	Каша манная с морковью	130	5	4	23	148	2.22 (187)
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	
	Пряник	30	2	3	22	125	
Итого за полдник			11,35	10,75	51	<b>348</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,35</b>	<b>38,75</b>	<b>177</b>	<b>1232</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,3	5,3	15,3	132	1.1 (101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	37	2	8	15	136	5 (1)
	Чай с молоком	150	2	2	9	64	3.5 (168)
Итого за завтрак 1			9,3	15,3	39,3	<b>332</b>	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	20	92	
Итого за завтрак 2			1	0	20	<b>92</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	54	1.16 (73)
	Картофельное пюре	110	3	5	20	139	2.16 (339)
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	(293)
	Горошек зеленый отварной	30	1	0	2	12	2.8 (106)
	Хлеб пшеничный	27	2	0	10	47	
	Хлеб ароматный	40	2	0	18	84	
	Компот из свежих плодов	150	0	0	15	59	3.2 (390)
Итого за обед			24,42	20,41	73,96	<b>582</b>	
Полдник	Запеканка из творога	65	8,77	6,03	8,58	124	2. (251)
	Соус сметанный сладкий	20	1	1	3	23	4.1 (183)
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за полдник			14,27	9,08	35,58	<b>318</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,99</b>	<b>44,79</b>	<b>168,84</b>	<b>1324</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой пшениной	180	5,2	4,9	16,7	124	1.4 (101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	37	2	8	15	136	5 (1)
	Сыр порционный	10	4	4	0	56	
	Чай сладкий	150	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			11,2	16,9	41,7	<b>355</b>	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	18	92	
Итого за завтрак 2			1	0	18	<b>92</b>	
Обед	Суп картофельный с лапшой	150	1	2	8	52	1.17 (88)
	Курица отварная	50	20	16	1	228	2.25 (317)
	Рис отварной с овощами	110	3	4	23	135	2.7 (334)
	Икра свекольная	30	1	2	4	40	2.13 (55)
	Хлеб пшеничный	27	2	0	10	47	
	Хлеб ароматный	40	2	0	18	84	
	Компот из сухофруктов	150	0	5	17	66	3.4 (394)
Итого за обед			29	27	78	<b>618</b>	
Полдник	Рогалик с повидлом	45	4	8	22	179	6.2 (121)
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	
	Яблоко	95	0	0	8	38	
Итого за полдник			8,35	11,75	36,3	<b>293</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,55</b>	<b>55,65</b>	<b>174</b>	<b>1358</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой ячневой	180	5	4,6	16,5	128	1.2(101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	37	2	8	15	136	5 (1)
	Сыр порционный	10	4	4	0	56	
	Какао с молоком	150	3	2	11	72	3.3 (416)
Итого за завтрак 1			14	18,6	42,5	<b>392</b>	
Завтрак 2	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за завтрак 2			4,35	3,75	6	<b>75</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1	2	10	62	1.14 (86)
	Голубцы ленивые	120	8	8	6	127	2.26 (315)
	Соус сметанный	15	1	2	1	15	4.2 (182)
	Икра кабачковая для детского питания	30	1	3	2	36	
	Хлеб пшеничный	27	2	0	10	47	
	Хлеб ароматный	40	2	0	18	84	
	Компот из свежих плодов	150	0	0	15	59	3.2 (390)
Итого за обед			15	14	53	<b>464</b>	
Полдник	Макаронник с печенью	120	11	5	24	185	2.27 (309)
	Сок	100	1	0	20	92	
Итого за полдник			12,55	5,65	59,45	<b>348</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,9</b>	<b>42</b>	<b>160,95</b>	<b>1279</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технологической карты (№ рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,6	16,9	130	1.5 (100)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	37	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	150	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			7,1	12,6	41,9	<b>305</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	100	1	0	22	92	
Итого за завтрак 2			1	0	22	<b>92</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	7	58	1.11 (63)
	Биточки рубленые	50	6	12	2	135	2.28 (299)
	Соус сметанный	15	0	1	1	10	4.2 (182)
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4	4	16	114	2.29 (330)
	Салат из свеклы	40	1	3	3	35	37
	Хлеб пшеничный	27	2	0	10	47	
	Хлеб ароматный	40	2	0	18	84	
	Компот из свежих плодов	150	0	0	15	59	3.2 (390)
Итого за обед			16	23	72	<b>542</b>	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	18	12	24	278	2.31 (250)
	Соус сметанный сладкий	20	1	1	3	23	4.1 (183)
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за полдник			23,35	16,75	32	<b>376</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,45</b>	<b>52,35</b>	<b>167,9</b>	<b>1315</b>	