

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

## Меню приготавливаемых блюд

10 дневное меню

САД 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	200	6	5,5	17	147	1.1 (101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	180	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			8	13,5	42	<b>322</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	100	1	0	19	92	
Итого за завтрак 2			1	0	19	<b>92</b>	
Обед	Суп фасолевый	180	8	1	27	152	1.13 (87)
	Котлета рыбная	70	9	2	0	54	2.1 (271)
	Картофель отварной	130	3	3	23	132	2.2 (336)
	Салат из свеклы	50	1	3	4	47	2.3 (34)
	Хлеб пшеничный	48	2	0	14	70	
	Хлеб ароматный	50	3	1	30	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	3.2 (390)
Итого за обед			23	13	98	<b>598</b>	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	5	3	28	154	2.4 (220)
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	
	Печенье	60	3	1	38	208	
Итого за полдник			13,2	8,5	73,2	<b>452</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,2</b>	<b>35</b>	<b>232,2</b>	<b>1464</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	200	6	5,5	16	147	1.2(101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	180	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			8	13,5	41	<b>322</b>	
Завтрак 2	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	
Итого за завтрак 2			5,2	4,5	7,2	<b>90</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	67	1.11 (63)
	Плов рисовый с мясом	200	17	16	28	327	2.6 (307)
	Горошек зеленый отварной	50	2	0	3	20	2.8 (106)
	Хлеб пшеничный	48	3	0	18	70	
	Хлеб ароматный	50	3	1	32	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	3.2 (390)
Итого за обед			25	21	108	<b>676</b>	
Полдник	Капуста тушеная	140	4	5	20	131	2.9 (143)
	Запеканка из печени с рисом	70	8	3	10	101	2.11 (311)
	Соус сметанный	30	0	1	2	19	4 (372)
	Сок	100	1	0	20	92	
Итого за полдник			13	9	52	<b>343</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,2</b>	<b>48</b>	<b>208,2</b>	<b>1431</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	200	6	6	18	149	1.3 (101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Какао с молоком	180	3	3	13	89	3.3 (416)
Итого за завтрак 1			11	17	46	<b>374</b>	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	21	92	
Итого за завтрак 2			1	0	21	<b>92</b>	
Обед	Суп с клёцками на курином бульоне	180	5	2	21	116	1.12 (91)
	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	20	17	26	288	2.12 (319)
	Икра свекольная	50	1	3	8	66	2.13 (55)
	Хлеб пшеничный	48	2	0	15	70	
	Хлеб ароматный	50	3	1	28	126	
	Компот из Сухофруктов	180	0	5	20	78	3.4 (394)
Итого за обед			31	25	111	<b>685</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	10,5	11	33	287	6.1 (450)
	Кефир	180	5,2	4,5	7,5	92	
	Яблоко	100	0	0	9	40	
Итого за полдник			15,7	15,5	49,5	<b>419</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,7</b>	<b>57,5</b>	<b>227,5</b>	<b>1570</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	200	7,5	10,5	41	283	2.14 (186)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	180	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			9,5	18,5	66	<b>458</b>	
Завтрак 2	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	
Итого за завтрак 2			5,2	4,5	7,2	<b>90</b>	
Обед	Суп-пюре из мяса	180	5	4	9	97	1.9 (113)
	Тефтели мясные	80	9	19	10	252	2.15 (303)
	Капуста тушеная	140	4	5	21	131	2.9 (143)
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	6	5	41	
	Хлеб пшеничный	48	2	0	13	70	
	Хлеб ароматный	50	3	1	30	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	3.2 (390)
	Итого за обед			27	29	123	<b>844</b>
Полдник	Картофельное пюре	140	3	6	24	160	2.16 (339)
	Рыба, запеченная в омлете	80	13	5	3	102	
	Сок	100	1	0	19	92	
Итого за полдник			17	11	46	<b>354</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,7</b>	<b>63</b>	<b>242,2</b>	<b>1746</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	200	6	6	18,5	147	2.21 (229)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Чай с молоком	180	3	2	13	79	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			11	16	46,5	<b>362</b>	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	21	92	
Итого за завтрак 2			1	0	21	<b>92</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	180	1	4	12	88	82.01
	Жаркое по домашнему	200	15	14	19	256	2.17 (261)
	Винегрет овощной	60	1	4	5	57	46.01
	Хлеб пшеничный	48	3	0	19	70	
	Хлеб ароматный	50	3	1	32	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	3.2 (390)
Итого за обед			23	24	105	<b>669</b>	
Полдник	Вареники ленивые	150	24,61	11,67	19,63	286	
	Соус сметанный сладкий	30	1	1	4	33	2.22 (187)
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за полдник			32,31	17,17	51,83	<b>505</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>67,31</b>	<b>57,17</b>	<b>224,33</b>	<b>1628</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	80	8	12	1	143	229
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2	8	15	136	1
	Чай сладкий	180	0	0	10	39	168
Итого за завтрак 1			10	20	26	<b>318</b>	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	20	92	
Итого за завтрак 2			1	0	20	<b>92</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	4	4	14	105	87
	Рыба тушеная с овощами	70	13	4	2	101	261
	Картофель отварной	130	3	3	23	132	136
	Салат из свеклы	50	1	3	4	47	34
	Хлеб пшеничный	48	3	0	19	70	
	Хлеб ароматный	50	3	1	32	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	390
Итого за обед			27	15	112	<b>653</b>	
Полдник	Каша манная с морковью	150	6	5	26	171	187
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	
	Пряник	60	6	8	50	250	
Итого за полдник			17,2	17,5	83,2	<b>511</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,2</b>	<b>52,5</b>	<b>241,2</b>	<b>1574</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	200	6	5,5	17	147	1.1 (101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Чай с молоком	180	3	2	13	79	3.5 (168)
Итого за завтрак 1			11	15,5	45	<b>362</b>	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	19	92	
Итого за завтрак 2			1	0	19	<b>92</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	65	1.16 (73)
	Картофельное пюре	140	3	6	24	160	2.16 (339)
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	(293)
	Горошек зеленый отварной	50	2	0	3	20	2.8 (106)
	Хлеб пшеничный	48	2	0	14	70	
	Хлеб ароматный	50	4	1	35	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	3.2 (390)
Итого за обед			31,63	27,3	10,24	<b>757</b>	
Полдник	Запеканка из творога	130	17,5	12	17	247	2. (251)
	Соус сметанный сладкий	30	1	1	4	33	4.1 (183)
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	
Итого за полдник			25,2	18	49,2	<b>466</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>68,83</b>	<b>60,8</b>	<b>123,4</b>	<b>1677</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	200	6	6	18,5	147	1.4 (101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Сыр порционный	15	8	8	0	75	
	Чай сладкий	180	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			16	22	43,5	<b>397</b>	
Завтрак 2	Сок	100	1	0	22	92	
Итого за завтрак 2			1	0	22	<b>92</b>	
Обед	Суп картофельный с лапшой	180	1	18	10	63	1.17 (88)
	Курица отварная	70	28	23	1	319	2.25 (317)
	Рис отварной с овощами	150	3	5	32	184	2.7 (334)
	Икра свекольная	50	1	3	8	66	2.13 (55)
	Хлеб пшеничный	48	3	0	20	70	
	Хлеб ароматный	50	4	1	33	126	
	Компот из сухофруктов	180	0	5	20	78	3.4 (394)
Итого за обед			40	41	164	<b>847</b>	
Полдник	Рогалик с повидлом	60	8	14	43	250	6.2 (121)
	Кефир	180	5,2	4,5	7,5	92	
	Яблоко	100	0	0	9	40	
Итого за полдник			13,2	18,5	59,5	<b>382</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70</b>	<b>81,5</b>	<b>289</b>	<b>1718</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	200	6	5,5	16	147	1.2(101)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Сыр порционный	15	6	6	0	75	
	Какао с молоком	180	3	3	13	89	3.3 (416)
Итого за завтрак 1			17	22,5	44	<b>447</b>	
Завтрак 2	Кефир	180	5,2	4,5	7,5	92	
Итого за завтрак 2			5,2	4,5	7,5	<b>92</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	180	2	2	12	74	1.15 (87)
	Голубцы ленивые	150	10	10	7	159	2.26 (315)
	Соус сметанный	80	1	1	2	19	4.2 (182)
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	6	5	41	
	Хлеб пшеничный	48	3	0	20	70	
	Хлеб ароматный	50	4	1	33	126	
	Компот из свежих плодов	180	0	0	18	72	3.2 (390)
Итого за обед			21	17	96	<b>561</b>	
Полдник	Макаронник с печенью	160	15	6	32	244	2.27 (309)
	Сок	100	1	0	20	92	
Итого за полдник			17,1	7,3	82,9	<b>488</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,3</b>	<b>51,3</b>	<b>230,4</b>	<b>1588</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	200	6	5	18	145	1.5 (100)
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2	8	15	136	5 (1)
	Чай сладкий	180	0	0	10	39	3.1 (168)
Итого за завтрак 1			8	13	43	<b>320</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	100	1	0	20	92	
Итого за завтрак 2			1	0	20	<b>92</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1	3	9	67	1.11 (63)
	Биточки рубленые	70	7	16	2	186	2.28 (299)
	Соус сметанный	20	0	1	1	8	4.2 (182)
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4	5	19	139	2.29 (330)
	Салат из свеклы	60	1	4	4	52	37.01
	Хлеб пшеничный	35	2	0	11	70	
	Хлеб ароматный	48	3	0	20	70	
	Компот из свежих плодов	50	4	1	33	126	3.2 (390)
Итого за обед			22	30	99	<b>718</b>	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	23	14	25	323	2.31 (250)
	Соус сметанный сладкий	30	1	1	4	33	4.1 (183)
	Кефир	180	5,2	4,5	7,5	92	
Итого за полдник			29,2	19,5	36,5	<b>448</b>	

<b>Итого за день</b>			<b>60,2</b>	<b>60</b>	<b>198,5</b>	<b>1578</b>	
--------------------------	--	--	-------------	-----------	--------------	-------------	--