

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад «Радуга»
(МБДОУ «Радуга»)**



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Радуга»

Антипина Н. М.

«29» июня 2026 г.

**Меню приготавливаемых блюд
(Основное меню)**

Возрастная категория детей: 1 – 3 года

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11 – 12 часов

г. Красновишерск

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Неделя 1. День 1.					
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,3	172,0	274
	Чай с молоком (1 – вариант)	180	1,3	1,1	14,3	72,9	506
	Бутерброд с повидлом	20	0,6	2,1	10,2	62,0	101
Итого за завтрак:		350	6,05	9,66	48,8	306,9 21%	
2 – ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
Итого за 2 – ой завтрак:		100	1,5	0,5	21,0	96,0 (6,0%)	
Обед	Свекольник	150	1,46	3,87	7,45	71,1	136
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,7	3,0	2,7	61,2	349
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	11,9	101,2	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,0	20,2	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		510	12,4	12,0	55,4	385,6 27%	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	79,5	534
	Булочка «Домашняя»	60	4,6	7,8	36,1	232,0	583
Итого за полдник:		210	8,9	11,5	43,3	311,5 22%	
Ужин	Макароны отварные с овощами	160	3,2	8,3	24,4	185,6	300
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	6,2	8,5	59,0	346,8 24%	
Итого за день:		1570	35	42	227	1447	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Неделя 1. День 2.					
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,09	26,8	212,7	273
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	508
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Сыр	10	2,56	2,61	-	34,3	107
Итого за завтрак:		360	13,1	13,1	59,5	428,4 28%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 - ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 3%	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	3,03	2,5	39,2	57
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,3	4,0	8,9	88,6	154 175
	Котлета мясная	60	10,6	10,4	8,5	171,6	386
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,29	5,74	27,0	185,0	243
	Соус томатный	20	0,2	0,74	1,38	13,0	462
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	150	0,37	0,15	17,3	72,0	526
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		560	24,8	24,5	78,8	639,0 42%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Вафля	20	0,56	0,66	15,4	70,0	607
Итого за полдник:		200	5,78	5,16	24,0	165,4 11%	
Ужин	Суп картофельный с рыбой	180	10,2	3,18	9,07	86,1	156
	Чай с лимоном (1 - вариант)	180	0,07	0,0	11,4	46,0	504
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	13,2	3,3	43,8	248,3 16%	
Итого за день:		1620	57	46	216	1527	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 3.							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,3	182,2	270
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,9	111
Итого за завтрак:		354	10,2	12,3	60,0	393,5 27%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 (3,0%)	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (1 – вариант)	150	1,38	2,6	9,07	64,8	149
	Тефтели рыбные	60	5,22	3,18	5,76	72,6	355
	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,2	106,0	297
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,6	462
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,1	17,0	72,7	538
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		540	14,06	7,88	68,31	405,3 28%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	534
	Ватрушка с творожным фаршем	60	8,36	4,3	25,3	172,9	560
Итого за полдник:		240	13,56	8,8	33,9	268,0 (17,0%)	
Ужин	Ленивые голубцы	150	12,7	12,4	6,0	187,5	377
	Соус сметанный	30	0,4	3,18	1,01	34,5	451
	Чай с лимоном (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,6	46,0	504
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	16,1	15,8	40,2	369,2 (25%)	
Итого за день:		1634	54	45	213	1482	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Неделя 1. День 4.					
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,6	24,4	212,0	254
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,24	2,8	22,7	129,6	508
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,2	52,4	117
	Сыр	10	2,56	2,61	-	34,3	107
Итого за завтрак:		360	14,17	15,51	57,3	428,3 25%	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	118
Итого за 2 – ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0 (3,0%)	
Обед	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,2	112
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	4,2	6,63	69,9	133
	Рагу из птицы	150	11,8	12,3	13,6	212	412
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,0	20,2	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		520	16,3	16,9	54,4	438,2 31%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	534
	Вафля	20	0,56	0,66	15,4	70,0	607
Итого за полдник:		200	5,76	5,16	24,0	165,4 11%	
Ужин	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	19
	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	307
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,5	54,0	502
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	14,7	22,6	40,6	433,2 30%	
Итого за день:		1580	51	61	186	1512	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 5.							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,0	0,87	15,3	78,6	117
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,9	111
Итого за завтрак:		364	12,2	12,6	46,1	329,1 19%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 (3%)	
Обед	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,2	112
	Суп крестьянский с крупой	150	1,43	4,26	8,94	80,4	160
	Плов из отварной говядины	130	9,7	9,62	26,5	228,8	375
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	150	0,37	0,15	17,3	72,0	526
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		540	17,2	14,7	86,3	556,2 33%	
Полдник	Кефир	180	4,35	3,75	6,0	75,0	534
	Пряник	20	1,1	0,9	15,0	73,2	608
Итого за полдник:		200	5,45	4,65	21,0	148,2 10%	
Ужин	Вареники ленивые	180	25,2	19,3	24,5	374,4	331
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,0	54,0	502
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	29,3	19,5	70,2	585,4 35%	
Итого за день:		1604	65	52	234	1665	

Сводная таблица по выполнению пищевых веществ и энергии за 1 неделю (5 дней).

1 неделя	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	35	42	227	1447
День 2	57	46	216	1527
День 3	54	45	213	1482
День 4	51	61	186	1512
День 5	65	52	234	1665
Итого за 5 дней:	262	246	1076	7633
Среднее за 5 дней:	52	49	215	1527

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 1.							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,94	8,74	18,7	169,6	266
	Чай с молоком (1 – вариант)	180	1,3	1,1	14,3	72,9	506
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,9	111
Итого за завтрак:		354	6,76	13,7	43,2	324,8 20%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,0	10,1	46,0 3%	
Обед	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,2	112
	Рассольник ленинградский	150	1,36	4,35	9,99	86,4	139
	Гуляш из говядины	60	10,2	10,8	2,1	148,4	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,29	5,75	27,1	185,0	243
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	150	0,37	0,15	17,3	72,0	526
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		540	21,0	21,5	70,4	565,6 35%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,0	534
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4	609
Итого за полдник:		200	6,7	6,46	23,4	178,4 11%	
Ужин	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	57
	Суфле из кур с рисом	150	20,8	20,4	7,5	289,9	414
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,5	54,0	502
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		410	24,4	24,6	44,0	497,5 31%	
Итого за день:		1604	59	66	191	1612	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 2.							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,5	26,7	203,4	261
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	508
	Бутерброд с повидлом	20	0,6	2,1	10,2	62,0	101
Итого за завтрак:		350	8,6	13,5	59,4	394,4 28%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 (3,0%)	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,2	66,7	152
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	5,7	3,12	1,74	58,2	348
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	11,9	101,2	434
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	150	0,37	0,15	17,3	72,0	526
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		510	12,59	10,18	55,34	367,7 (26%)	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Булочка «Дорожная»	60	4,2	8,3	33,5	226,0	584
Итого за полдник:		210	8,55	12,0	40,7	305,5 21%	
Ужин	Рагу из овощей	180	3,6	9,6	15,3	162,0	201
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,5	54,0	502
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	6,6	9,8	48,4	317,2 22%	
Итого за день:		1570	37	46	214	1430	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 3.							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,59	27,7	180,0	271
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Сыр	10	2,56	2,61	-	34,3	107
Итого за завтрак:		360	11,5	11,1	52,2	337,8 22%	
2 – ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого за 2 – ой завтрак:		100	1,5	0,5	21,0	96,0 (6,0%)	
	Суп из овощей	150	1,62	1,71	11,2	66,7	35
	Тефтели из говядины с рисом	60	5,7	9,1	6,84	132,6	395
	Сложный гарнир	120	2,4	4,5	25,4	104,7	440
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,0	20,2	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		520	12,2	17,5	73,1	458,5 30%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	534
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4	609
Итого за полдник:		200	6,7	4,46	23,4	178,8 12%	
Ужин	Сырники творожные со сгущенным молоком	200	27,6	26,2	42,2	516,0	325
	Чай с лимоном (1 - вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	326
Итого за ужин:		400	13,5	22,4	41,4	434,8 30%	
Итого за день:		1580	45	56	211	1506	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Неделя 2. День 4.					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,1	161,5	268
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	508
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,9	111
Итого за завтрак:		354	8,97	11,87	47,63	314,9 20%	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	118
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	47,0 (3,0%)	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	2
	Суп-лапша домашняя	150	1,5	3,3	8,3	67	162
	Птица отварная	60	14,1	9,7	0,6	145,0	409
	Рис отварной	110	2,64	4,4	24,7	149,6	419
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,6	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,0	20,2	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		570	22,0	21,9	71,9	574,1 38%	
Полдник	Кефир	180	4,35	3,75	6,0	75,0	534
	Пряник	20	1,1	0,9	15,0	73,2	608
Итого за полдник:		200	6,7	6,4	23,4	178,8 12%	
Ужин	Сельдь с картофелем и маслом	180	13,7	18,5	13,3	275,0	358
	Чай с лимоном (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,6	46,0	504
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	16,7	18,7	46,5	422,2 27%	
Итого за день:		1624	55	60	200	1537	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Неделя 2. День 5.					
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4,27	3,94	14,2	109,5	171
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Сыр	10	2,56	2,61	-	34,3	107
Итого за завтрак:		360	9,03	10,5	47,1	321,4 23%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 3%	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,15	4,18	4,9	46,1	147
	Котлета рыбная	60	8,34	1,26	5,76	67,8	351
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	11,9	101,2	434
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,1	17,0	72,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		550	17,7	10,94	72,36	458,6 33%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,0	534
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4	609
Итого за полдник:		200	6,7	6,46	23,4	178,4 13%	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	150	8,6	8,4	37,7	261,0	322
	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,8	65,2	449
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
Итого за ужин:		400	10,0	11,58	60,5	386,2 28%	
Итого за день:		1610	44	40	213	1391	

Сводная таблица по выполнению пищевых веществ и энергии за 2 неделю (5 дней)

Неделя 2	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	59	66	191	1612
День 2	37	46	214	1430
День 3	45	56	211	1506
День 4	55	60	200	1537
День 5	44	40	213	1391
Итого за 5 дней:	240	268	1029	6476
Среднее за 5 дней:	48	54	206	1295

Сводная таблица по выполнению пищевых норм и энергии за 2 недели (10 дней).

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	35	42	227	1447
День 2	57	46	216	1527
День 3	54	45	213	1482
День 4	51	61	186	1512
День 5	65	52	234	1665
День 6	59	66	191	1612
День 7	37	46	214	1430
День 8	45	56	211	1506
День 9	55	60	200	1537
День 10	44	40	213	1391
Итого за 10 дней:	502	514	2105	14109
Среднее за 10 дней:	50	51	210	1411

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712126

Владелец Антипина Надежда Михайловна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025