

**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: 3 – 7 лет

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	200	5,54	8,62	32,4	229,0	274
	Чай с молоком (1 – вариант)	180	1,3	1,1	14,3	72,9	506
	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,12	15,2	93,0	101
Итого за завтрак:		410	7,74	12,8	61,9	394,9 22%	
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 (5,0%)	
Обед	Свекольник	200	1,9	4,76	9,86	90,5	136
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,6	4,1	3,6	81,7	349
	Картофельное пюре	130	2,7	5,6	14,0	119,6	434
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,3	99,0	527
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		640	15,7	15,0	68,5	477,8 28%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	95,4	534
	Булочка «Домашняя»	70	5,2	9,1	42,1	271,0	583
Итого за полдник:		250	10,4	13,6	50,7	366,4 21%	
Ужин	Макароны отварные с овощами	200	4,0	10,4	30,7	232,0	300
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	114
Итого за ужин:		450	7,7	10,7	70,2	419,0 24%	
Итого за день:		1850	43	53	272	1754	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 2.							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	273
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	508
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Сыр	12	3,07	3,13	-	41,1	106
Итого за завтрак:		422	16,3	16,3	73,6	532,3 28,5%	
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 2,5%	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,75	5,05	4,25	65,5	57
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,2	4,7	10,8	106,3	154 175
	Котлета мясная	70	12,4	12,2	9,9	200,2	386
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,29	5,74	27,0	185,0	243
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,6	462
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	180	0,4	0,1	20,7	86,4	526
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		690	28,5	29,4	91,4	750 40%	22,4
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Вафля	50	1,1	1,3	30,8	140,0	607
Итого за полдник:		250	6,9	6,3	40,4	246,0 13%	
Ужин	Суп картофельный с рыбой	200	13,6	4,24	12,1	114,8	156
	Чай с лимоном (1 - вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	504
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,5	126,5	114
Итого за ужин:		450	17,3	4,54	51,8	302,3 16%	
Итого за день:		1912	70	57	267	1877	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 3.							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243,0	270
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,2	0,87	15,3	78,6	117
	Масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак:		415	12,8	15,2	74,3	488,0 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 бобовыми (1 – вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Тефтели рыбные	80	6,96	4,24	7,68	96,8	355
	Макаронные изделия отварные	130	4,88	0,57	25,0	125,4	297
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	462
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,1	18,4	78,5	539
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		690	17,9	10,7	83,4	506,9 29%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Ватрушка с творожным фаршем	70	9,76	4,93	29,5	201,1	560
Итого за полдник:		270	15,56	9,93	39,1	307,1 17%	
Ужин	Ленивые голубцы	200	17,0	16,6	8,0	250,0	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	50	3,8	0,4	24,5	117,5	114
Итого за ужин:		460	19,6	19,9	37,3	406,4 23%	
Итого за день:		1935	66	56	244	1754	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Неделя 1. День 4.					
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,8	32,6	283,0	254
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,24	2,8	22,7	129,6	508
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Сыр	12	3,07	3,13	-	41,1	106
Итого за завтрак:		422	17,7	19,6	70,6	537,7 29%	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за 2 – ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0 (2,0%)	
Обед	Свежий огурец	50	0,4	0,03	1,2	6,9	112
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	5,2	8,76	88,9	133
	Рагу из птицы	180	14,2	14,8	16,3	255	412
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,3	99,0	527
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		660	19,7	20,5	67,3	536,8 29%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Вафля	50	1,12	1,3	30,8	140,0	607
Итого за полдник:		250	6,92	6,3	40,4	246,0 13%	
Ужин	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	19
	Омлет натуральный	150	12,9	20	3,5	244,6	307
	Чай с лимоном (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	504
	Хлеб пшеничный	50	17,5	0,4	24,5	117,5	114
Итого за ужин:		460	7,9	26,5	48,7	502,3 27%	
Итого за день:		1892	53	73	237	1870	

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	200	7,16	9,4	28,8	228,4	272
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак:		415	12,2	16,8	58,4	415,5 20%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 (2,0%)	
Обед	Свежий огурец	50	0,4	0,03	1,2	6,9	112
	Суп крестьянский с крупой	200	1,86	5,28	11,8	102,9	160
	Плов из отварной говядины	150	11,3	11,1	29,5	264,0	382
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	180	0,4	0,1	20,7	86,4	526
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		680	20,9	17,4	104,5	664,7 32%	
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	535
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183,0	608
Итого за полдник:		250	8,75	7,35	45,5	283,0 14%	
Ужин	Вареники ленивые	200	28,0	21,5	27,5	416,0	331
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за ужин:		450	33,2	23,9	81	655,5 32%	
Итого за день:		1895	76	66	300	2065	

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

1 неделя	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	43	53	272	1754
День 2	70	57	267	1877
День 3	66	56	244	1754
День 4	53	73	237	1870
День 5	76	66	300	2065
Итого за 5 дней:	308	305	1320	9320
Среднее за 5 дней:	62	61	264	1864

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Неделя 2. День 1.					
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,26	11,6	25,0	226,2	266
	Чай с молоком (1 – вариант)	180	1,35	1,17	14,3	72,9	506
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак:		415	8,87	17,7	54,6	415,1 20%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 2%	
Обед	Свежий огурец	50	0,4	0,03	1,2	6,9	112
	Рассольник ленинградский	200	1,76	5,4	13,2	110,9	139
	Гуляш из говядины	80	13,6	14,5	2,8	197,9	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,43	6,79	32,0	219,2	243
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	180	0,4	0,1	20,7	86,4	526
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		690	26,7	27,3	86,6	708,3 35%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Печенье	50	3,0	3,9	29,6	166,8	609
Итого за полдник:		250	8,8	8,9	39,2	272,8 14%	
Ужин	Суфле из кур с рисом	180	25,0	24,5	9,0	347,9	414
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,6	4,04	3,4	52,4	57
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	114
Итого за ужин:		450	29,5	28,9	51,9	577,8 29%	
Итого за день:		1905	74	83	242	2020	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Неделя 2. День 2.					
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,7	271,0	261
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	508
	Бутерброд с повидлом	30	0,9	3,12	15,2	93,0	101
Итого за завтрак:		410	10,5	17,4	73,4	493,0 26%	
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 (2,0%)	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,0	152
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	7,7	4,16	2,32	77,6	348
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,1	119,6	434
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	180	0,4	0,1	20,7	86,4	526
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		640	16,06	12,74	68,88	459,6 25%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Булочка «Дорожная»	60	4,2	8,3	33,5	226,0	584
Итого за полдник:		270	9,4	13,3	43,1	332,0 18%	
Ужин	Рагу овощное	200	4,0	10,7	17,0	180,0	
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	114
Итого за ужин:		450	14,1	14,3	87,0	535,2 29%	
Итого за день:		1870	51	58	282	1866	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Неделя 2. День 3.					
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37,0	240,0	271
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Сыр	12	3,07	3,13	-	41,1	106
Итого за завтрак:		422	14,3	13,8	66,6	430,8 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 (5%)	
	Суп из овощей	200	1,5	4,68	10,0	92,1	35
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	80	7,6	12,2	9,12	176,8	395
	Сложный гарнир	150	3,1	5,7	31,8	131,0	440
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,3	99,0	527
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		660	15,7	23,0	91,9	585,9 28%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Печенье	50	2,2	1,8	30,0	146,4	609
Итого за полдник:		250	8,0	6,8	39,6	252,4 12%	
Ужин	Сырники творожные со сгущенным молоком	250	34,5	32,7	52,7	645	325
	Чай с лимоном (1 - вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	326
Итого за ужин:		450	34,6	32,7	67,9	706 34%	
Итого за день:		1882	74	77	287	2071	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Неделя 2. День 4.					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,8	215,4	268
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	508
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак:		415	11,66	15,32	68,64	460,4 23%	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за 2 - ой завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	47,0 (2,0%)	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68,0	2
	Суп-лапша домашняя	180	1,8	4	10	80,0	162
	Птица отварная	80	18,8	13,0	0,9	194,0	409
	Рис отварной	130	3,19	5,26	29,3	177,3	419
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,3	99,0	527
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		720	28,63	29,67	89,47	738,1 37%	
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	535
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183,0	608
Итого за полдник:		250	8,75	7,35	45,5	283,0 14%	
Ужин	Сельдь с картофелем и маслом	200	15,1	20,5	14,7	305,4	358
	Чай с лимоном (1 - вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	326
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,5	126,5	114
Итого за ужин:		450	18,8	20,8	54,4	492,9 24%	
Итого за день:		1935	68	74	268	2021	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 5.							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,6	5,2	18,9	146,0	171
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,3	78,6	117
	Сыр	12	3,07	3,13	-	41,1	106
Итого за завтрак:		422	11,1	12,9	56,9	391,6 22%	
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 2%	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,56	5,18	6,46	79,3	147
	Котлета рыбная	80	11,1	1,68	7,68	90,4	351
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,1	119,6	434
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	20,5	87,3	538
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	16,7	87,0	115
Итого за обед:		690	22,86	13,66	90,04	581,1 33%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	534
	Печенье	50	3,0	3,92	29,6	166,8	609
Итого за полдник:		250	8,8	8,92	39,2	272,8 16%	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	11,2	50,2	348,0	322
	Соус молочный с творогом	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:		450	12,8	14,38	73,0	473,2 27%	
Итого за день:		1912	56	50	269	1765	

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

Неделя 2	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	74	83	242	2020
День 2	51	58	282	1866
День 3	74	77	287	2071
День 4	68	74	268	2021
День 5	56	50	269	1765
Итого за 5 дней:	323	342	1348	9743
Среднее за 5 дней:	65	68	270	1949

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	43	53	272	1754
День 2	70	57	267	1877
День 3	66	56	244	1754
День 4	53	73	237	1870
День 5	76	66	300	2065
День 6	74	83	242	2020
День 7	51	58	282	1866
День 8	74	77	287	2071
День 9	68	74	268	2021
День 10	56	50	269	1765
Итого за 10 дней:	631	647	2668	19063
Среднее за 10 дней:	63	65	267	1906

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712126

Владелец Антипина Надежда Михайловна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025