

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада
№ 7 «Белоснежка»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада № 7
«Белоснежка»



В. Г. Баженова

Приказ № 64 от 08.09.2025г.



Меню приготавливаемых блюд

МБДОУ детский сад № 7 «Белоснежка»

Период: две недели

Возрастная категория: 2 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры	
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 2 (вторник)												
Вода питьевая (на весь день),300мл		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	
Завтрак 1	суп -уха	150	200	9,56	15,93	0,45	0,75	6,92	11,53	89,08	131,8	41
	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	123
	чай с сахаром	180	200	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35	47	200
	булка с маслом	20\4	30\5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
Итого за завтрак 1		374	455	12,48	19,61	4,15	54,35	32,45	44,96	236,88	321,6	
Завтрак 2	фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	105
Итого за завтрак 2		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	
Обед	щи из свежей капусты на костном бульоне со сметаной	150/9	200/ 11	1,02	1,36	2,89	2,856	4,0125	5,35	46,2	61,6	66
	плов	150	200	15,83	21,83	12,33	17	22,24	30,67	263,18	363	380
	икра свекольная	40	60	0,5	0,7	4	6	3,7	5,6	48	73	22
		хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
	Итого за обед		539	721	20,41	27,75	37,234	27,456	63,863	85,72	510,86	696,44
Полдник	выпечка собственного производства (пирожки печеные из теста дрожжевого с повидлом	70	70	4,12	4,12	3,49	43,49	42,4	42,4	214	214	17
	какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,72	3,6	12,96	17,28	89	118,67	397
Итого за полдник		220	270	7,27	8,32	6,21	47,09	55,36	59,68	303	332,67	
Итого за день		1233	1546	40,56	53,97	47,994	129,296	161,473	200,16	1097,74	1397,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры	
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 3 (среда)												
Вода питьевая (на весь день),300мл		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	
Завтрак 1	суп вермишелевый молочный	150	200	7,39	9,35	8	11,1	5,2	6,99	116,25	155	36
	чай с сахаром	180	200	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35	47	200
	булка с маслом	20\4	30\5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
Итого за завтрак 1		354	435	8,97	11,69	11,46	15,46	24,04	33,74	229,25	310	
Завтрак 2	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за завтрак 2		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	суп гороховый на костном бульоне	150	200	4,392	5,49	4,216	5,27	13,058	16,32	107,8	134,75	81
	пюре картофельное	120	150	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29	441
	котлета мясная	60	80	7,69	8,97	6,18	7,21	7,04	8,21	115,89	135,21	608
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	123
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		520	680	17,602	21,4	15,966	19,44	44,728	82,72	493,4	614,09	
Полдник	молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,79	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	529
	сухарики из хлеба пшеничного	50	50	5,72	5,72	2,145	2,145	35,75	35,75	185,90	185,90	02025
Итого за полдник		200	250	9,91	11,31	6,945	8,525	43,31	45,83	275,99	306,02	
Итого за день		1174	1465	36,982	44,91	34,371	43,425	122,278	172,49	1041,04	1272,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 1 День 4 (четверг)												
Вода питьевая (на весь день),300мл		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	
Завтрак 1	каша жидкая на молоке (манная)	150	200	4,66	6,21	5.6	7.47	18,82	25.09	144	192	88
	чай с сахаром	180	200	0,04	0,04	0	0	9.10	12,13	35	47	200
	булка с маслом	20	30	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
Итого за завтрак 1		354	435	6,24	8,55	9,06	11,83	37,67	51,84	257	347	
Завтрак 2	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за завтрак 2		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	суп рисовый на костном бульоне со сметаной	150/5	200/10	1,18	1,578	1,64	2,186	8,748	11,664	54,45	72,6	83
	пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства с маслом сливочным	120/4	150/5	16,8	25,2	15,93	23,895	7,68	11,52	239,36	359,04	1235
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3.3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	123
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		469	615	21.04	30,638	18,05	26,681	50,338	67,284	447,29	630,48	
Полдник	выпечка собственного производства (булочка ванильная)	60	70	4	5,5	4,3	6	30,8	42,8	171	237	281
	кисель плодово - ягодный	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	233
Итого за полдник		210	270	4	5,5	4,3	6	44,3	60,8	217,5	297	
Итого за день		1133	1420	31,78	45,188	31,41	44,511	142,508	190,124	964,19	1316.88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 1 День 5 (пятница)												
Вода питьевая (на весь день),300мл		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	
Завтрак 1	каша вязкая на молоке (рисовая) с маслом	150/ 5	200/ 5	4,9	6,5	7.7	10.5	24,6	32,7	173.3	218.5	105
	булка с маслом	20\4	30\5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
	чай с сахаром	180	200	0,04	0,04	0	0	9.10	12,13	35	47	200
Итого за завтрак 1		359	440	6,48	8,84	11.16	14.86	43,45	59,45	286.3	373.5	
Завтрак 2	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за завтрак 2		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	Суп свекольный на костном бульоне со сметаной	150/ 5	200/ 6	1,115	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12	34
	запеканка вермишелевая с отварным мясом	150	200	4	6,5	8	8,2	39	45,6	285,6	339,8	76
	салат из квашенной капусты с луком	40	60	0,72	0,96	4,55	6,06	1,46	1,95	50,69	67,58	58
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	123
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		535	716	8,895	13,24	16,83	21,19	81,84	101,7	552.26	710,34	
Полдник	кондитерское изделие (пряник)	30	30	9,7	9,7	3,10	3,10	52,6	52,6	59	59	34
	кофейный напиток на молоке	150	200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	253
Итого за полдник		180	230	10.78	11	4.18	4.4	64.27	66.6	135.67	151	
Итого за день		1174	1486	26.665	33.58	32.17	40.45	199.76	237.95	1016.63	1277.24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 2 День 1 (понедельник)												
Вода питьевая (на весь день),300мл		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	
Завтрак 1	каша «Дружба» (рис, пшено) молочная	150	200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201	84
	чай с сахаром	180	200	0,04	0,040		0	9,10	12,13	35	47	200
	булка с маслом	20\4	30\5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
Итого за завтрак 1		354	435	6,24	8,55	9,25	12,09	39.63	54,46	263,75	356	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за завтрак 2		100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	96	96	
Обед	суп гречневый на к/б со сметаной	150/ 5	200/ 10	2.423	3.229	1.892	2.522	9.954	13.272	66.741	88.991	101
	пюре гороховое	120	150	11.55	13.0	3.14	3.53	25.43	28.61	178.18	200.55	136
	голень куриная/ соус молочный	60/30	60/30	6.9/ 1.23	6.9/ 1.23	5.8/ 2.03	5.8/ 2.03	0.30/ 5.88	0.30/ 5.88	81.0/ 46.82	81.0/ 46.82	494/ 448
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	123
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		555	700	25.16	28.22	13.3	14.4	75.47	92.16	526.32	616.201	
Полдник	омлет натуральный	65	65	5,7	5,7	9,5	9,5	1,4	1,4	114	114	117
	чай с лимоном	150	200	0.458	0.61	0.008	0.01	5.94	7.92	26.198	34.93	377
	кондитерское изделие (печенье)	20	40	2.25	4.5	3.54	7.8	22.47	44.94	125.1	250.2	59
Итого за полдник		235	305	8.408	10.81	13.048	17.31	29.81	54.26	265.298	399.13	
Итого за день		1244	1540	41.308	49.08	36.098	44.3	165.91	221.88	1151.36 8	1413.73 1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры			
			Белки		Жиры		Углеводы						
Неделя 2 День 2 (вторник)													
Вода питьевая (на весь день),300мл		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.		
Завтрак 1	макароны отварные с маслом и сахаром	130	150	4	6,5	3,4	6,2	30,6	49,9	192	313.6	18	
	чай с сахаром	180	200	0,04	0,04	0	0	9.10	12,13	35	47	200	
	Бутерброд с маслом и сыром	20\4\9	30\5 \15	3.6	1	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	3
Итого за завтрак 1		343	400	7,65	11,6	8,8	13,2	49,45	76,65	333	505.6		
Завтрак 2	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389	
Итого за завтрак 2		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4		
Обед	суп пшенный со сметанной на костном бульоне	150/ 5	200/ 10	1,30 8	1.744	1.71	2,274	8.576	11.434	54.9	73.2	80	
	тефтеля мясная	60	80	4,94	7,63	7,68	11,87	5,8	9,08	112,35	173,64	400	
	овощи тушенные	120	150	3	4	4,1	5,4	11,7	15,6	100,8	134,4	39	
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3.3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	123	
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522	
Итого за обед		525	690	12,308	17,234	13,97	20.144	59.986	80.214	421.53	580.08		
Полдник	выпечка собственного производства (оладьи)	80	80	9.05	9.05	11.37	11.37	49.1	49.1	336	336	422	
	какао с молоком	150	200	3.15	4.2	2.72	3.6	12.96	17.28	89	118.67	397	
Итого за полдник		230	280	12.2	13.25	14.09	14.97	55,2	66.38	425	454.67		
Итого за день		1198	1470	32.65 8	42.584	36.86	48.314	174.83 6	233.444	1221.93	1582,75		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 2 День 3 (среда)												
Вода питьевая (на весь день),300мл		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	
Завтрак 1	каша молочная геркулесовая	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187	93
	чай с сахаром	180	200	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35	47	200
	булка с маслом	204	305	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
Итого за завтрак 1		354	435	6,34	8,69	9,84	12,87	35,25	48,61	253,25	342	
завтрак 2	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за завтрак 2		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	суп вермишелевый на костном бульоне	150	200	1,61	2,15	1,7	2,27	10,286	13,714	62,85	83,8	82
	рис отварной	120	150	2,99	3,74	4,89	6,11	30,09	37,61	180,56	225,7	424
	котлета рыбная	50	80	6,24	9,98	1,56	2,49	3,01	4,82	51,01	81,62	357
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	123
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		510	680	13,9	19,73	8,63	11,47	77,296	100,244	447,9	589,96	
Полдник	гренка молочная	55	65	4,0	6,0	5,8	8,7	14,3	21,45	123,7	185,55	58
	молоко кипяченное	150	200	4,19	5,59	4,79	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	529
Итого за полдник		205	265	8,19	11,59	10,59	15,08	21,86	32,25	213,789	305,67	
Итого за 8 день		1169	1480	28,93	69,44	29,06	39,42	144,60	191,304	957,339	1280,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 2 День 4 (четверг)												
Вода питьевая (на весь день),300мл		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	
Завтрак 1	каша пшениная молочная вязкая	150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	96
	кисель плодово - ягодный	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	233
	булка с маслом	20\4	30\5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
Итого за завтрак 1		324	435	6,8	9,31	9,53	12,45	44.54	61.01	284.25	381	
Завтрак 2	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389
Итого за завтрак 2		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	
Обед	рассольник со сметаной на костном бульоне	150	200	1,29	2,16	3,52	5,88	7,71	12,85	76,5	127,49	142
	Отварные макаронные изд елия	120	150	4,08	5,10	6	7,5	22,8	28,50	162	202,50	688
	гуляш мясной	103	120	19	22	11,4	11,3	4,2	5,2	193	223	162
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	123
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522
Итого за обед		563	720	27,43	33,12	21,4	25,28	68,62	90,65	584,98	751,83	
Полдник	винегрет овощной	60	100	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,8	45
	чай с сахаром	180	200	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35	47	200
Итого за полдник		240	300	0,824	1,364	3,71	6,18	14,16	20,57	91,88	141,8	
Итого за день		1227	1555	35,554	44,294	34,64	43,91	137,52	374,23	1003,51	1317,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы		
				Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 2 День 5 (пятница)													
Вода питьевая (на весь день),300мл		2-3г.	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.	2-3г	3-7г.		
Завтрак 1	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	7.111	10.667	8.429	12.644	41.184	61.776	258.745	388.118	85	
	чай с сахаром	180	200	0,04	0,04	0	0	9.10	12,13	35	47	200	
	булка с маслом	20\4	30\5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1	
Итого за завтрак 1		354	435	8.655	12.971	11,889	17.004	59.734	73.906	371.745	661		
завтрак 2	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4	389	
Итого за завтрак 2		100	100	0,5	0,5	0	0	10,2	10,2	42,4	42,4		
Обед	борщ со сметаной на костном бульоне	150	200	1,641	2,188	3,57	4,758	8,21	10,942	71,55	95,4	59	
	запеканка рисовая с отварным мясом	150	200	12,9	15	13	15	34,9	40,3	239	352	77	
	огурцы консервированны е без уксуса	25	25	1,08	1,08	3,04	3,04	1,04	1,04	26,8	26,8	196	
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87,0	123	
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	522	
Итого за обед		515	675	18,681	22,128	20,09	23,398	78,06	96,382	490,83	673,04		
Полдник	кондитерское изделие (вафля)	30	30	0,84	0,84	0,99	0,99	23,19	23,19	105	105	607	
	кофейный напиток на молоке	150	200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	253	
Итого за полдник		180	230	1.92	2.14	2.07	2.29	34.86	37.19	181.67	197		
Итого за день		1149	1440	29.756	37.739	34.049	42.692	182.854	217.678	1086,645	1573.44		

