

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №7 «Солнышко»

Р.Р. Светлицкая

Приказ от 03.03.2025г. № 25/1 - од



МЕНЮ

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №7 Солнышко» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников
Кувандыкского городского округа Оренбургской области»
на 2024 -2025 учебный год**

День: понедельник

Неделя: первая

Наименование блюда	Масса порции (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ ТК
	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	Б		Ж		У				
			от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	
ЗАВТРАК											
Каша вязкая молочная «Дружба»	150	200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201	6
Печенье	20	30	2,25	3,4	2,94	4,4	22,32	33,6	125,1	187,8	53
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
<i>итого</i>	320	410	6,91	9,61	8,73	12,13	52,08	73,29	305,85	431,8	
Сок фруктовый	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	57
<i>итого</i>	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	
ОБЕД											
Щи из свежей капусты	180	200	2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	160,2	178,0	12
Плов рисовый из мяса (говядины)	150	180	15,88	18,68	12,3	14,47	25,81	30,36	277,0	325,88	30
Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,05	0,32	0,42	19,68	26,24	94,0	125,0	54
Хлеб ржаной	15	20	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	73,0	55
Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0,0	0,0	21,42	23,8	81,0	90,0	38
<i>итого</i>	555	640	24,94	30,19	17,9	22,56	87,14	105,68	681,8	791,88	
ПОЛДНИК											
Макароны отварные с маслом	120	150	3,56	5,34	4,64	6,96	20,97	31,45	135,33	203,0	31
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,05	0,32	0,42	19,68	26,24	94,0	125,0	54
<i>итого</i>	300	370	6,6	9,39	4,96	7,38	49,63	69,67	259,33	371	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1275	1570	39,11	50,19	31,72	42,27	202,31	268,84	1308,28	1686,68	

Неделя: первая

Неделя: первая

[illegible]

День: среда
Неделя: первая

Наименование Блюда	Масса порции (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ ТК
	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	Б		Ж		У		от 1г-3лет	с 3 – 7 лет	
			от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет			
ЗАВТРАК											
Каша вязкая кукурузная молочная	150	200	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,94	243,92	3
Батон нарезной	20	21	1,87	1,96	0,72	0,75	12,85	13,49	65,5	68,7	49
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
<i>итого</i>	320	401	7,45	9,4	6,77	8,82	48,29	60,75	278,44	355,62	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	57
<i>итого</i>	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	
ОБЕД											
Суп с клецками на курином бульоне	180	200	4,12	5,2	5,63	7,1	15,13	19,09	159,6	169,09	11
Рис отварной с овощами	100	180	2,57	4,63	4,67	8,4	17	30,72	141,33	254,4	61
Птица отварная (куры)	50	60	13	15,6	13	15,6	0,69	0,83	173,11	207,74	34
Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0,0	0,0	21,42	23,8	81,0	90,0	38
Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,05	0,32	0,42	19,68	26,24	94,0	125,0	54
Хлеб ржаной	15	20	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	73,0	55
<i>итого</i>	555	700	25,8	33,26	24,1	32,12	87,28	117,38	718,64	919,23	
ПОЛДНИК											
Омлет натуральный с маслом	80	100	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	125,0	156,25	36
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,05	0,32	0,42	19,68	26,24	94,0	125,0	54
<i>итого</i>	260	320	10,25	13,06	10,33	12,93	30,45	40,46	249,0	324,25	
ИТОГО:	1235	1571	44,16	56,72	41,33	54,07	179,48	238,79	1307,38	1691,1	

День: четверг
Неделя: первая

Наименование блюда	Масса порции (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ ТК
	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	Б		Ж		У		от 1г-3лет	с 3 – 7 лет	
			от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет			
ЗАВТРАК											
Каша вязкая рисовая молочная	150	200	4,16	6,0	5,6	5,8	32,85	42,4	186,0	248,0	4
Батон нарезной	20	21	1,87	1,96	0,72	0,75	12,85	13,49	65,5	68,7	49
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
итого	320	401	6,03	7,96	6,32	6,55	54,68	67,87	281,5	359,7	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	57
итого	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	
ОБЕД											
Суп гороховый с гречками	180/25	200/32	6,34/7	8,8/10,5	4,12/8,1	6,85/12,15	17,51/28,7	22,0/43,05	162/130,55	180/167,85	16/17
Тефтели из говядины с рисом(ежики) в томатно- сметанном соусе	60	80	7,83	9,16	11,56	13,53	8,07	9,44	167,64	196,14	28
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5,2	5,82	3,25	3,62	27,0	30,0	158,28	175,87	22
Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,05	0,32	0,42	19,68	26,24	94,0	125,0	54
Хлеб ржаной	15	20	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	73,0	55
Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0,0	0,0	21,42	23,8	81,0	90,0	38
итого	610	722	32,48	42,11	27,83	37,17	135,74	171,23	863,07	1007,86	
ПОЛДНИК											
Булочка домашняя	60	70	4,33	5,05	8,26	9,63	28,73	33,52	228,2	266,2	44
Кофейный напиток	180	200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	92,0	105,7	42
итого	240	270	5,41	6,35	9,34	10,93	40,4	47,52	320,2	371,9	
ИТОГО:	1270	1543	44,58	57,42	43,62	54,85	244,28	306,82	1526,07	1831,46	

День: пятница

Неделя: первая

Наименование блюда	Масса порции (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ ТК
	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	Б		Ж		У		от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	
			от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет			
ЗАВТРАК											
Каша вязкая манная молочная	150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144,0	192,0	1
Батон нарезной	20	21	1,87	1,96	0,72	0,75	12,85	13,49	65,5	68,7	49
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
итого	320	401	6,53	8,17	6,32	8,22	40,65	50,56	239,5	303,7	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	57
итого	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	
ОБЕД											
Рассольник со сметаной	180	200	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	166,11	185,0	13
Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,05	0,32	0,42	19,68	26,24	94,0	125,0	54
Хлеб ржаной	15	20	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	73,0	55
Жаркое по - домашнему	150	180	5,63	7,5	3,98	5,3	11,0	14,66	170,45	227,27	23
Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0,0	0,0	21,42	23,8	81,0	90,0	38
итого	555	640	15,64	19,43	9,58	13,02	82,22	102,33	581,16	700,27	
ПОЛДНИК											
Булочка «Московская»	60	75	3,40	4,3	3,3	5,93	36,48	43,0	182,3	232,1	35
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
итого	210	255	3,40	4,3	3,3	5,93	45,46	54,98	212,3	275,1	
ИТОГО:	1185	1446	25,61	32,90	19,33	27,83	181,79	228,07	1094,26	1371,07	

День: понедельник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ ТК
	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	Б		Ж		У		от 1г-3лет	с 3 – 7 лет	
			от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет			
ЗАВТРАК											
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187,0	5
Батон нарезной	20	21	1,87	1,96	0,72	0,75	12,85	13,49	65,5	68,7	49
Какао с молоком	150	200	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	75,0	90,0	40
<i>итого</i>	320	421	7,63	9,51	8,18	10,56	40,08	48,35	280,75	345,7	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	57
<i>итого</i>	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	
ОБЕД											
Суп гречневый	180	200	3,32	4,15	4,83	6,04	15,74	19,67	115,2	144,0	15
Голубцы ленивые	150	200	4,11	5,75	3,18	4,45	2,99	4,19	56,88	79,63	24
Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,05	0,32	0,42	19,68	26,24	94,0	125,0	54
Хлеб ржаной	15	20	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	73,0	55
Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0,0	0,0	21,42	23,8	81,0	90,0	38
<i>итого</i>	555	660	13,54	17,73	8,81	11,51	73,19	90,6	416,68	511,63	
ПОЛДНИК											
Печенье «Подарочное»	60	70	3,08	4,09	5,28	7,02	30,53	40,6	182,03	242,1	51
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
<i>итого</i>	210	250	3,08	4,09	5,28	7,02	39,51	52,58	212,03	285,1	
ИТОГО:	1185	1481	24,91	32,33	22,40	29,29	166,24	211,73	970,76	1234,43	

День: вторник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ ТК
	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	Б		Ж		У		от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	
			от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет			
ЗАВТРАК											
Каша вязкая молочная «Дружба»	150	200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201,0	6
Батон нарезной	20	21	1,87	1,96	0,72	0,75	12,85	13,49	65,5	68,7	49
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
итого	320	401	6,53	8,17	6,51	8,48	42,61	53,18	246,25	312,7	
2 ЗАВТРАК											
Яблоко	95	95	0,38	0,38	0,38	0,38	9,31	9,31	44,65	44,65	58
итого	95	95	0,38	0,38	0,38	0,38	9,31	9,31	44,65	44,65	
ОБЕД											
Суп « Харчо»	180	200	3,93	4,97	4,9	6,19	16,84	21,3	120,88	152,84	19
Картофельное пюре	130	150	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	18,06	143,6	172,0	21
Биточки (котлеты) рыбные	83,5	95	6,83	7,8	3,81	4,35	24,8	28,3	99,75	114,0	27
Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,05	0,32	0,42	19,68	26,24	94,0	125,0	54
Хлеб ржаной	15	20	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	73,0	55
Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0,0	0,0	21,42	23,8	81,0	90,0	38
итого	618,5	705	19,31	23,65	13,70	16,80	110,55	134,40	608,83	726,84	
ПОЛДНИК											
Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/5	120/6	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	343,27	475,3	37
Чай без сахара	150	200	0	0	0	0	0	0	0	0	60
итого	255	326	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	343,27	475,3	
ИТОГО:	1288,5	1527	39,02	51,80	32,09	42,36	193,60	239,99	1243,0	1559,49	

День: среда
Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ ТК
	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	Б		Ж		У		от 1г-3лет	с 3 – 7 лет	
			от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет			
ЗАВТРАК											
Каша вязкая молочная «Ячневая»	150	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,10	28,13	153,0	204,0	7
Бутерброд (батон) с маслом	15/4	20/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78,0	108,0	48
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
итого	319	405	6,52	8,94	9,15	11,95	39,83	54,73	261,0	355,0	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	57
итого	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	
ОБЕД											
Борщ со сметаной на костном бульоне	180	200	2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	160,2	178	14
Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,05	0,32	0,42	19,68	26,24	94,0	125,0	54
Хлеб ржаной	15	20	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	73,0	55
Биточки (котлеты) из говядины	80	100	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	163,2	204,0	29
Гороховое пюре с маслом сливочным	130	150	4,2	5,25	2,3	2,87	12,5	15,62	113,0	141,24	20
Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0,0	0,0	21,42	23,8	81,0	90,0	38
итого	615	710	20,29	26,6	13,63	18,98	78,94	98,1	681,0	811,24	
ПОЛДНИК											
Рогалик (пирожок) с повидлом	60	70	3,39	3,96	2,13	2,48	28,5	33,3	152,8	178,3	43
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
итого	210	250	3,39	3,96	2,13	2,48	37,48	45,28	182,8	221,3	
ИТОГО:	1244	1515	30,86	40,05	25,04	33,61	169,71	218,31	1186,1	1479,54	

День: Четверг
Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ ТК
	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	Б		Ж		У		от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	
			от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет			
ЗАВТРАК											
Каша гречневая на молоке	150	200	5,32	7,1	5,02	6,7	17,77	23,7	138,3	184,4	8
Батон нарезной	20	21	1,87	1,96	0,72	0,75	12,85	13,49	65,5	68,7	49
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
<i>итого</i>	320	401	7,19	9,06	5,74	7,45	39,6	49,17	233,8	296,1	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	57
<i>итого</i>	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	
ОБЕД											
Суп гороховый	180	200	6,34	8,8	4,12	6,85	17,51	22,0	162,0	180,0	16
Макароны отварные с маслом	120	150	3,56	5,34	4,64	6,96	20,97	31,45	135,33	203,0	31
Гуляш	60	80	4,5	6,0	5,7	7,6	7,85	2,47	123,6	164,8	26
Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,05	0,32	0,42	19,68	26,24	94,0	125,0	54
Хлеб ржаной	15	20	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	73,0	55
Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0,0	0,0	21,42	23,8	81,0	90,0	38
<i>итого</i>	585	690	20,51	27,97	15,26	22,43	94,79	122,66	665,53	835,8	
ПОЛДНИК											
Булочка домашняя	60	70	4,33	5,05	8,26	9,63	28,73	33,52	228,2	266,2	44
Кисломолочный напиток	150	200	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6,0	175,5	234,0	56
<i>итого</i>	210	270	8,39	9,4	12,74	14,43	34,33	39,52	403,7	500,2	
ИТОГО:	1215	1511	36,75	47,43	33,87	44,51	182,18	231,55	1364,33	1724,1	

Неделя: вторая

Наименование блюда	Масса порции (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ ТК
	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	Б		Ж		У		от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	
			от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет	от 1г- 3лет	с 3 – 7 лет			
ЗАВТРАК											
Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,26	6,44	6,07	7,53	21,29	25,38	159,75	192,0	9
Батон нарезной	20	21	1,87	1,96	0,72	0,75	12,85	13,49	65,5	68,7	49
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
итого	320	401	7,13	8,4	6,79	8,28	43,12	50,85	255,25	303,7	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	57
итого	100	150	0,66	1,0	0,13	0,2	13,46	20,2	61,3	92,0	
ОБЕД											
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	4,3	6,45	3,9	5,16	17,51	21,92	105,6	148,87	18
Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,05	0,32	0,42	19,68	26,24	94,0	125,0	54
Хлеб ржаной	15	20	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	73,0	55
Капуста тушеная	130	150	3,0	3,6	4,56	5,48	9,01	10,82	102,33	122,8	33
Птица отварная (курица)	50	60	13,0	15,6	13,0	15,6	0,69	0,83	173,11	207,74	34
Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0,0	0,0	21,42	23,8	81,0	90,0	38
итого	555	670	26,41	33,48	22,26	27,26	81,67	100,31	625,64	767,41	
ПОЛДНИК											
Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0	52
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30,0	43,0	39
Хлеб пшеничный	30	40	3,04	4,05	0,32	0,42	19,68	26,24	94,0	125,0	54
итого	220	260	8,14	9,15	4,92	5,02	28,96	38,52	187,00	231,00	
ИТОГО:	1195	1481	42,34	52,0,3	34,1	40,76	167,21	209,88	1129,188	1394,102	