

ИП Косолапов М.А.



МБДОУ «Детский сад» №78 г. Шахты на «_» _____ 2025г.

МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 6 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
бутерброд с повидлом или джемом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с сахаром, вареньем, повидлом или медом	200	0,06	0,02	13,96	55,82
Икра свекольная или морковная	120	2,84	0,12	27,44	222,36
Итого	405,00	9,94	7,91	64,45	468,62
2-ой Завтрак					
плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00
Обед					
Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4
суп картофельный с клецками	180	5,47	6,02	17,19	146,56
кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0,11	22,59	107,28
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Плов из птицы или кролика	200	21,36	11,30	46,76	374,78
Итого	670	31,67	21,13	92,02	814,13
Полдник					
булочка "Российская"	60	4,81	4,48	36,53	205,82
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
Итого	240	5,66	5,24	50,23	269,36

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч прай ебывания

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
бутерброд с повидлом или джемом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
Чай с сахаром, вареньем, повидлом или медом	180	0,05	0,02	12,56	50,24
Икра свекольная или морковная	100	2,37	0,10	22,87	185,3
Итого	365	9,46	7,89	58,48	425,98
2-ой Завтрак					
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00
Обед					
Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84
суп картофельный с клецками	150	4,56	5,07	14,33	122,13
Плов из птицы или кролика	150	16,02	8,48	35,07	281,08
кисель из яблок с витамином С	150	0,08	0,09	18,83	89,4
хлеб ржаной	25	1,40	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	530	24,460	15,97	71,83	636,37
Полдник					
булочка "Российская"	60	4,81	4,48	36,53	205,82
чай с молоком или сливками	150	0,70	0,63	11,42	52,95
Итого	210	5,51	5,11	47,95	258,77
Всего на день	1205	39,83	29,27	188,56	1368,12

ИП Косолапов М.А.



МБДОУ «Детский сад» №78 г. Шахты на
«_» _____ 2025г.

МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 7 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная(с крупой рисовой, с маслом и сахаром)	185	2,55	4,33	26,05	151,66
бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	405	7,39	10,59	50,04	319,51
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	100	0,50	0	10,10	42,22
Обед					
Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23	42,85
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	4,32	6,89	10,05	119,73
Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16	273,24
Картофельное пюре (с маслом)	130	2,69	7,93	15,59	149,81
компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Итого	545	16,05	29,80	55,56	650,27
Полдник					
Пирожки печеные из дрожжевого теста(простые пирожки массой 75г)	75	4,02	1,34	29,13	146,95
Кефир, ацидофилин, простокваша, Ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108
Итого	275	9,82	6,34	37,53	254,95

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная (с крупой, с маслом и сахаром)	155	2,14	3,63	21,82	127,07
бутерброд с сыром 30/10	40	4,73	6,24	11,66	117,58
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	375	6,98	9,89	45,81	294,92
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед					
Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71
борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	3,62	5,82	8,4	100,76
котлеты биточки, шницели (с маслом)	50	6,14	15,12	9,40	195,17
Картофельное пюре(с маслом)	110	2,28	6,71	13,19	126,76
компот из свежих плодов(яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91	85,95
хлеб ржаной	25	1,40	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	545	16,05	29,80	55,56	650,27
Полдник					
Пирожки печеные из дрожжевого теста(простые пирожки масса 75г)	75	4,02	1,34	29,13	146,95
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,30	81,00
Итого	225	8,37	5,09	35,43	227,95
Всего на день	1245	31,90	44,79	146,90	1215,36



ИП Косолапов М.А.

МБДОУ «Детский сад» №78 г. Шахты на

« » 2025г.

МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 8 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная из манной крупы(с маслом, с сахаром)	180	3,24	4,95	26,80	162,72
бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68
кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52	124,2
Итого	420	8,18	14,04	64,98	407,6
2-ой Завтрак					
Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Обед					
Овощи припущенные(морковь с маслом)	50	0,70	1,28	3,62	29,49
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	4,24	6,91	7,22	108,73
оладьи из печени	70	12,23	10,32	8,34	173,64
рис припущенный	130	3,25	3,25	33,75	177,27
компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,5	0,00	20,57	78,23
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Итого	675	24,52	22,39	74,85	706,47
Полдник					
Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58
Соус молочный(сладкий)	30	0,59	1,33	4,06	30,25
Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
Итого	310	21,91	16,53	29,99	355,83

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная из манной крупы(с маслом, с сахаром)	150	2,70	4,12	22,34	135,6
бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68
кофейный напиток с молоком	180	2,20	2,38	21,17	111,78
Итого	370	7,40	12,95	58,17	368,06
2-ой Завтрак					
Плоды или ягоды свежие	100	1,5	0,50	21,00	96,00
Итого	100	1,5	0,5	21,00	96,00
Обед					
Овощи припущенная (морковь с маслом)	30	0,42	0,77	2,17	17,69
щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 150/5	150/5	3,56	5,84	6,05	91,16
Оладьи из печени	55	9,61	8,11	6,55	136,43
рис припущенный	110	2,75	2,75	28,56	150
компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,4	0,00	17,15	65,19
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Итого	560	20,43	18,10	61,83	600,02
Полдник					
Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58
Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00
Соус молочный(сладкий)	20	0,39	0,88	2,70	20,16
Итого	270	20,84	15,12	27,22	327,74
Всего на день	1300	50,17	46,67	168,22	1391,82



ИП Косолапов М.А.

МБДОУ «Детский сад» №78 г. Шахты на « » 2025г.

МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 9 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88	172,67
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	405	6,12	9,27	60,98	350,58
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	100	0,50	0	10,10	42,22
Обед					
овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5
суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,10	7,49	13,59	162,49
Мясо духовое(свинина)	200	11,40	26,98	22,14	377,86
кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,11	22,59	107,28
хлеб ржаной	30	1,68	0,23	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Итого	670	26,04	35,26	60,52	791,74
Полдник					
Кондитерское изделие зефир	70	0,45	00,00	0,21	225,78
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
Итого	250	1,30	0,76	13,91	289,32

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	150	3,38	5,07	121,57	143,9
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	375	5,45	8,26	56,67	321,81
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед					
Овощи натуральные соленые(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3
суп картофельный с мясными фрикадельками	150	8,42	6,24	11,33	135,4
Мясо духовое (свинина)	173	9,86	23,34	19,15	326,85
кисель из яблок с витамином С	150	0,08	0,09	18,83	89,4
хлеб ржаной	25	1,40	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	553	21,98	30,23	50,94	670,57
Полдник					
Кондитерское изделие зефир	30	0,19	0,00	0,09	96,76
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
Итого	210	1,04	0,76	13,79	160,3
Всего на день	1 238	28,97	39,25	131,50	1 194,9

ИП Косолапов М.А.

МБДОУ «Детский сад» №78 г. Шахты на
«_» _____ 2025г.



МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 10 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	4,54	8,94	25,27	171,25
бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68
чай с сахаром, вареньем, джемом, медом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
Итого	420	7,10	12,41	53,89	447,75
2-ой Завтрак					
плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед					
Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4
рассольник ленинградский	180	13,80	6,28	9,47	110,12
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62
тефтели рыбные	100	11,11	8,30	15,38	178,9
компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14
хлеб ржаной	25	1,40	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	690	26,86	23,28	81,58	724,1
Полдник					
Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,55	2,44	33,25	175,54
какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97,38
Итого	255	7,00	4,71	50,53	272,92

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	3,78	4,95	21,06	142,71
бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	12,68
чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
Итого	370	6,33	11,42	48,28	313,63
2-ой Завтрак					
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед					
Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84
рассольник ленинградский	150	3,16	5,24	7,69	91,77
Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,00	4,25	22,33	143,53
тефтели рыбные	80	8,89	6,64	12,30	143,12
компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91	85,95
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
Итого	560	19,29	18,47	66,81	584,95
Полдник					
Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,55	2,44	33,25	175,54
какао с молоком	150	2,04	1,89	14,40	81,15
Итого	225	6,59	4,33	47,65	256,69
Всего на день	1255	32,61	34,62	172,54	1202,27

	6,45	12,56	313,63
	0,02	48,28	
	11,42		
			47
HC	0,40	9,80	47
	0,4	9,8	
			27,84
	1,80	2,48	91,77
	5,24	7,69	143,53
	4,25	22,33	143,12
	6,64	12,30	85,95
	0,12	20,91	45,98
	0,22	0,48	46,76
	0,20	0,42	584,95
	18,47	66,81	
			175,54
	2,44	33,25	81,15
	1,89	14,40	256,69
	4,33	47,65	1202,27
	34,62	172,54	