

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 69 «Чайка»

М.В.Симонова

Приказ от 09.01.2025г. № 8-ОД



М Е Н И О

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 69 «Чайка» города Смоленска

(МБДОУ «Детский сад № 69 «Чайка»)

с 3 - 7 лет

День 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша из смеси двух круп	200	4,1	5,59	25,3	168,61	0,69	18
	Кондитерские изделия	40	3	3,92	29,8	166,8	0	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,46	3,08	36,58	3,07	5
	Суп картофельный с крупой	200	3,35	3,69	18,03	118,41	4,11	25
	Голубцы ленивые	230	16,06	16,9	15,88	281,47	25,11	42
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77
Полдник	Какао с молоком	200	3,19	3,38	14,8	103,37	1,3	34
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Ужин:	Запеканка из творога	160	23,96	14,6	24,44	329,64	0,54	43
	Соус сметанный	50	1,29	1,61	9,46	57,58	0,04	56
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
Всего день			68,18	64,98	261,32	1899,82	40,16	

День 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	200	4,35	4,91	23,99	157,85	0,65	12
	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0	36
	Сыр (порциями)	30	6,52	8,56	0	105,53	0,18	64
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,8	107,9	0	65/1
Второй завтрак:	Фрукт	145	0,58	0,58	14,21	68,15	14,5	68
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,37	2,45	0,95	28,14	2,34	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,33	5,03	11,18	100,34	17,32	26
	Котлета	70	13,6	14,17	4,96	201,57	0	45
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77
	Кисломолоч. прод. в ассорт.	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
Полдник	Бутерброд с повидлом	70	3,16	0,32	39,18	169	0,15	66
	Котлета рыбная запеченная	70	15,39	3,01	17,64	159,38	0,58	46
Ужин:	Свекла тушеная	150	2,4	3,16	14,1	94,17	12,8	73
	Чай с лимоном	200	0,21	0,01	10,3	43,3	2,2	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
Всего день:			66,3	60,24	244,73	1781,53	60,8	

День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	50	0,97	1,89	3,06	33,62	14,26	4
	Омлет натуральный	150	15,33	16,86	4,95	233,4	1,17	48
	Какао с молоком	200	3,19	3,38	14,8	103,37	1,3	34
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Второй завтрак	Фрукт	145	0,58	0,58	14,21	68,15	14,5	68
	Рассольник ленинградский	200	2,79	4,08	18,16	121,22	6,29	27
	Картофельная запеканка с печеню	180	22,32	12,6	19,53	276,94	16,08	58
	Соус молочный	50	2,07	1,67	6,65	50	0,65	60
	Компот из сушёных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99,9	1,3	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,51	0,1	23,94	101,36	1	40
	Булочка домашняя	60	6,63	7,39	42,38	262,76	0,26	69
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,84	145,2	0,91	81
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
Всего день			68,59	63,11	252,17	1842,38	57,72	

День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная с изюмом	200	3,53	6,65	51,76	296	0,87	13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	154	0,62	0,62	15,09	72,38	15,4	68/1
Обед:	Борщ с картофелем	200	2,33	1,59	14,3	81,42	8,98	28
	Жаркое по-домашнему	230	15,85	16,06	28,64	323,11	18,12	49
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77
	Кисломолоч. прод. в ассорт.	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
Полдник	Кондитерские изделия	35	0,98	1,16	27,06	123,9	0,58	
Ужин:	Винегрет	200	3,15	6,44	21,11	155,87	18,83	11
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63		80
	Чай с лимоном	200	0,21	0,01	10,3	43,3	2,2	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
Всего день:			49,08	56,32	264,3	1773,68	69,66	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша рассыпчатая гречневая	200	5,06	3,8	29,85	165,55	0	19
	Какао с молоком	200	3,19	3,38	14,8	103,37	1,3	34
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,8	107,9	0	65/1
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
Обед:	Салат из белокочанной капусты	50	0,97	1,89	3,06	33,62	14,26	4
	Суп картофельный с клецками	200	4,13	1,19	22,68	117,85	3,12	29
	Котлета рубленая из птицы	70	19,95	20,79	9,84	305,96	0	52
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44
	Компот из сушёных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99,9	0	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,51	0,1	23,94	101,36	1	40
	Ватрушка	90	15,66	13,14	72,43	475,45	2,46	70
Ужин:	Рагу из овощей	150	2,45	5,3	13,25	111,29	14,12	59
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0	80
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
Всего день			68,91	65,7	303,04	2069,21	44,96	

День 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	3,78	57,08	205,5	0	41
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,94	22,32	125	0	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0	80
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
	Суп картофельный	200	1,93	5,22	13,1	107,53	7,52	21
	Котлета	70	13,6	14,17	4,96	201,57	0	45
	Капуста тушеная	150	3,02	7,77	13,5	137,22	18,86	54
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	170	21,86	13,97	25,23	319,42	2,78	55
	Соус сметанный	50	1,29	1,61	9,46	57,58	0,04	56
	Кисель из натурального сока	200	0,51	0,1	23,94	101,36	1	40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
Всего день:			67,49	66,89	280,3	1909,54	33,5	

День 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	200	4,78	6,09	27,93	186,05	0,65	14
	Какао с молоком	200	3,19	3,38	14,8	103,37	1,3	34
	Сыр (порциями)	30	6,52	8,56	0	105,53	0,18	64
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	141	0,56	0,56	13,82	66,27	14,1	68/2
Обед:	Салат овощной	50	0,74	1,77	4,8	36,87	11,9	2
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,82	4,98	9,04	88,86	11,35	30
	Тефтели мясные	70	11,91	11,33	5,73	172,44	0,9	57
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77
Полдник	Кисломолоч. прод. в ассорт.	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Кондитерские изделия	35	2,21	0,74	26,46	121,1	0	
Ужин:	Биточки рыбные запеченные	70	16,76	3,45	7,82	129,58	0,39	47
	Рагу овощное	150	2,45	5,3	13,25	111,29	14,12	58
	Чай с лимоном	200	0,21	0,01	10,3	43,3	2,2	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
Всего день:			69,78	68,42	242,07	1863,26	67,17	

День 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	200	4,56	7,28	23,88	179,3	0,65	15
	Кофейный вапшток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,8	107,9	0	65/1
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
Обед:	Салат из белокочанной капусты	50	0,96	1,88	3,05	33,62	14,25	4
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,95	1,37	9,56	59,05	11,13	22
	Запеканка из печени с рисом	180	28,7	19,82	21,4	378	12,86	81/1
	Соус сметанный	50	1,29	1,61	9,46	57,58	0,04	56
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77
Полдник:	Кисломолочный продукт в ассорт.	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Булочка домашняя	60	6,63	7,39	42,38	262,76	0,26	69
Ужин:	Пудинг из творога запеченный	160	21,69	14,25	35,51	362,24	0,51	61
	Соус молочный (сладкий)	50	1,03	0,11	7,1	33,4	0	76
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
Всего день:			83,98	68,64	265,81	2014,41	44,4	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	200	3,23	5,98	25,8	170,6	0,65	16
	Какао с молоком	200	3,19	3,38	14,8	103,37	1,3	34
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	112	1,01	0,22	9,07	48,16	67,2	67/1
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,72	3,07	3,84	45,72	3,84	5
	Щи по-уральски (с крупой)	200	3,05	3,74	15,51	108,54	11	23
	Котлета	70	13,6	14,17	4,96	201,57	0	45
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44
	Компот из свежих плодов	200	0,25	0,06	12,25	51,9	9,3	37,75
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77
Полдник:	Кисломолоч. прод. в ассорт.	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Бутерброд с повидлом	70	3,16	0,32	39,18	169	0,15	66
Ужин:	Рыба запеченная в омлете	200	31,53	17,96	10,31	330,12	0,83	62
	Салат из белокочанной капусты	50	0,96	1,88	3,05	33,62	14,25	4
	Чай с лимоном	200	0,21	0,01	10,3	43,3	2,2	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
Всего день:			78,62	72,8	238,41	1922,5	118,82	

День 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	200	4,48	6,12	26	177,26	0,65	17
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
Обед:	Салат из свеклы	60	0,84	5,06	4,93	68,45	2,8	6
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,85	0,44	15,99	87,8	4,69	24
	Птица тушеная	70	17,21	19,88	7,07	276,02	1,4	63
	Каша вязкая перловая	150	4,22	4,63	30,15	179,15	0	20
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,51	0,1	23,94	101,36	1	40
	Ватрушка	90	20,44	16,05	56,98	456,81	0,66	70
Ужин:	Салат овощной	50	0,74	1,77	4,8	36,87	11,9	2
	Макаронник с печенью	160	40,64	6,08	179,04	933,7	5,6	82
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
Всего день:			106,08	72,86	459,33	2908,78	32	

Итого за весь период:
Среднее значение за период:

728,26	667,28	2821,13	20094,78	576,39
72,826	66,728	282,113	2009,478	57,639