

УТВЕРЖДАЮ

Заредующий МБДОУ

«Детский сад № 69 «Чайка»
М.В.Симонова
Протокол от 09.04.2025 г. № 8/1-ОД



МЕНЮ

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 69 «Чайка» города Смоленска
(МБДОУ «Детский сад № 69 «Чайка»)
с 1,6 - 3 лет

Смоленск 2025 г.

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	150	3,14	4,19	19,01	126,46	0,52	18
	Кондитерские изделия	20	1,51	1,96	28,27	83,4	0	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,5	0,1	10,2	46	2	32
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	30	0,5	2,04	2,65	21,05	1,99	5
	Суп картофельный с крупой	150	2,01	2,77	12,61	80,33	4,05	25
	Голубцы ленивые	180	14,79	16,62	11,63	249,88	19,48	42
	Компот из сушёных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	77
Полдник	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,78	94,79	1,3	34
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,84	107,9	0	64
Ужин:	Запеканка из творога	110	12,65	8,42	11,81	249,1	0,24	43
	Соус сметанный	40	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55
	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,26	12,68	91,9	1,3	35
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
Всего день			48,92	48,99	195,66	1413,05	30,91	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологич еской карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшениная	150	3,48	4,42	20,22	130,76	0,52	12
	Кофейный напиток без молока	150	0,26	0,06	7,98	31,9	0	36
	Сыр (порциями)	20	4,87	6,2	0	76,4	0,15	63
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	145	0,58	0,58	14,21	68,15	14,5	68/1
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,29	1,76	0,86	20,77	1,75	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,96	4,47	9,78	83,04	14,64	26
	Котлета	50	13,36	12,96	4,96	189,78	0	45
	Пюре картофельное	130	3,35	5,58	21,45	149,65	5,29	44
	Компот из свежих плодов	150	0,16	0,16	7,44	50,2	1,98	37
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	77
Полдник:								
	Кисломолоч. продукт в ассорт.	170	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
Ужин:	Бутерброд с повидлом	25	1,54	0,16	13,14	59,5	0,03	66
	Котлета рыбная запечённая	60	14,12	2,94	17,64	153,58	0,6	46
	Свекла тушенная	150	2,4	3,16	14,1	94,17	12,8	73
	Чай с лимоном	180	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
Всего день:			57,22	52,82	186,36	1477,82	56,23	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич еской карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Омлет натуральный	130	14,68	16,94	4,39	228,93	1,01	48
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,78	94,79	1,3	34
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак	Фрукт	128	0,51	0,51	12,54	60,16	12,8	68/2
	Рассольник ленинградский	150	2,12	2,79	13,79	89,51	5,57	27
	Картофельная запеканка с печенью	160	13,96	15,92	21,66	286,14	14,01	58
	Соус молочный	30	1,49	1,03	5,71	38	0,39	59
	Компот из сушёных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,1	20	85,55	1	40
	Булочка домашняя	50	5,46	6,12	43,16	209,43	0,2	69
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,45	2,55	32,55	166,5	5,25	79
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
Всего день			52,37	56,33	234,46	1609,66	53,15	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич еской карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная с изюмом	150	5,53	5,89	39,05	231	0,65	13
	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,26	12,68	91,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	136	0,54	0,54	13,33	63,9	13,6	68
Обед:	Борщ с картофелем	150	1,94	1,23	11,99	67,14	7,57	28
	Жаркое по-домашнему	180	15,04	13,75	24,02	280,18	15,24	49
	Компот из свежих плодов	150	0,16	0,16	7,44	50,2	1,98	37
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	77
Полдник	Кисломолоч. продукт в ассорт.	170	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Кондитерские изделия	15	0,42	0,5	21,6	53,1	0	
Ужин:	Винегрет	150	2,04	4,49	14,39	106,21	12,48	11
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0	80
	Чай с лимоном	180	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
Всего день:			44,32	44,76	199,36	1352,83	55,66	

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	150	3,8	3,47	21,15	130,76	0	19
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,78	94,79	1,3	34
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,2	46	2	32
Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Суп картофельный с клецками	150	3,83	1,11	21,05	109,44	2,85	29
	Котлета рубленая из птицы	50	17,22	18,03	9,84	270,18	0	52
	Пюре картофельное	130	3,35	5,58	21,45	149,65	5,29	44
	Компот из сушёных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,1	20	85,55	1	40
	Ватрушка	70	12,68	11,97	68,56	396,8	1,36	70
Ужин:	Рагу из овощей	120	2,2	6,71	10,43	111,61	13,37	51
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0	80
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
Всего день			57,08	61,81	248,86	1737,93	38,79	

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	3,14	4,19	19,01	126,46	0,52	41
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0	80
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
	Кондитерские изделия	20	1,51	1,96	28,27	83,4	0	
Второй завтрак:	Соки овсяные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
Полдник:	Суп картофельный	150	1,58	3,83	10,87	85,1	6,27	21
	Котлета	50	13,36	12,96	4,96	189,78	0	45
	Капуста тушеная	120	3,02	2,22	11,19	78,1	18,3	53
	Компот из сушеных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	77
	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,26	12,68	91,9	1,3	35
Ужин:	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,84	107,9	0	64
	Запеканка морковная с творогом	160	14,74	10,74	13,96	227,21	2,09	54
	Соус сметанный	40	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55
	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,1	20	85,55	1	40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
Всего день:			54,12	50,24	205,34	1446,64	31,51	

День 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич еской карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	150	3,39	5,65	19,64	143,16	0,52	14
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,78	94,79	1,3	34
	Сыр (порциями)	21	4,87	6,2	0	76,4	0,15	63
	Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,84	145,3	0	65/1
Второй завтрак:	Фрукт	128	0,51	0,51	12,54	60,16	12,8	68/2
Обед:	Салат овощной	30	0,56	1,57	2,93	28,16	9,08	2
	Суп картофельный вегетарианский	150	15,23	4,43	7,59	76,7	9,53	30
	Тефтели мясные	60	13,65	13,01	6,68	198,38	1,05	56
	Пюре картофельное	130	3,35	5,58	21,45	149,65	5,29	44
	Компот из свежих плодов	150	0,16	0,16	7,44	50,2	1,98	37
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	77
Полдник	Кисломолоч. продукт в ассорт.	170	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Кондитерские изделия	15	0,96	0,32	21,34	51,9	0	
Ужин:	Биточки рыбные запеченные	60	15,35	3,22	7,62	120,84	0,35	47
	Рагу овощное	120	1,8	3,01	10,27	75,86	10,28	51
	Чай с лимоном	180	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
Всего день:			74,18	61,55	189,82	1533,3	55,17	

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	150	3,65	6,65	19,34	151,75	0,52	15
	Кофейный напиток с молоком	180	3,34	3,46	13,47	97,64	1,38	35
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,2	46	2	32
Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,66	1,05	8,3	49,74	9,51	22
	Запеканка из печени с рисом	150	23,92	16,52	17,84	315,8	10,72	81
	Соус сметанный	40	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55
	Компот из сушеных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	77
Полдник:	Кисломолочный продукт в ассорт.	170	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Булочка домашняя	50	5,46	6,12	43,16	209,43	0,2	69
Ужин:	Пудинг из творога запеченный	150	18,09	12,51	23,4	294,98	0,35	60
	Соус молочный (сладкий)	40	1,9	1,07	9,51	55,39	0,39	76
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
Всего день:			71,74	61,25	228,3	1722,03	37,91	

День 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины С	№ технологич еской карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	150	2,59	5,61	19,74	139,97	0,52	16
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,78	94,79	1,3	34
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	112	1,01	0,22	9,1	48,16	67,2	67/1
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	35	0,5	2,04	2,65	21,06	1,99	5
	Щи по-уральски (с крупой)	150	2,25	3,13	11,19	82,43	9,2	23
	Котлета	50	13,36	12,96	4,96	189,78	0	45
	Пюре картофельное	130	3,35	5,58	21,45	149,65	5,29	44
	Компот из свежих плодов	150	0,16	0,16	7,44	50,2	1,98	37
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	77
Полдник:	Кисломолоч. продукт в ассорт.	170	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Бутерброд с повидлом	25	1,54	0,16	13,14	59,5	0,03	66
Ужин:	Рыба запеченная в омлете	180	24,45	12,39	9,55	247,71	0,72	61
	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Чай с лимоном	180	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	78/1
Всего день:			63,53	57,99	168,88	1460,31	102,69	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич еской карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52	17
	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,26	12,68	91,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,2	46	2	32
Обед:	Салат из свеклы	30	0,45	2,28	3,39	32,83	1,5	6
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,84	0,3	11,66	60,89	5,04	24
	Птица тушеная	70	16,94	19,96	8,08	279,67	1,6	62
	Каша вязкая перловая	120	3,29	4,52	23,46	147,65	0	20
	Компот из сушеных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,1	20	85,55	1	40
	Ватрушка	70	12,68	11,97	68,56	396,8	1,36	70
Ужин:	Салат овощной	30	0,56	1,57	2,93	28,16	9,08	2
	Макаронник с печенью	160	40,64	6,08	179,04	933,7	5,6	82
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	78
Всего день:			91,04	60,78	423,62	2558,91	29	

Итого за весь период:

Среднее значение за период:

Содержание белков, жиров и
углеводов в меню за период в
% от калорийности

615,42	561,08	2287,44	16378,14	494,02
61,542	56,108	228,744	1637,814	49,402
14	32	55,5		