

МБДОУ «Детский сад № 78»

**390011, г. Рязань, ул. Халтурина, д. 2а
ОКПО 24286478, ИНН 6230032022
ОГРН 1026201106920, КПП 623001001**

**Телефон: (4912) 25-17-00
Факс: (4912) 44-35-72
E-mail: vlesovik78@mail.ru**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»

_____ **В.А. Гуськова**

Приказ № 95-х от 25.02.2025

**Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 78»
муниципального образования - городской округ город Рязань
для детей от 1-го до 3-х лет**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»

В.А. Гуськова
Приказ № 95-х от 25.02.2025

Понедельник 1

Возрастная категория: 1- 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Макароны с сыром</i>	<i>140</i>	<i>8,4</i>	<i>7,0</i>	<i>24,71</i>	<i>196</i>	<i>259</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>20/9</i>	<i>1,6</i>	<i>6,1</i>	<i>10,01</i>	<i>103</i>	<i>69</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0,18</i>	<i>0,09</i>	<i>8,37</i>	<i>34</i>	<i>457</i>
Итого за завтрак		349	10,18	13,19	43,09	333	
II завтрак	<i>Кефир</i>	<i>125</i>	<i>3,63</i>	<i>3,13</i>	<i>5,0</i>	<i>63</i>	<i>470</i>
	<i>Сушка</i>	<i>12</i>	<i>1,28</i>	<i>0,14</i>	<i>8,54</i>	<i>47</i>	<i>578</i>
Итого за II завтрак		137	4,91	3,27	13,54	110	
Обед	<i>Салат из вареной свеклы</i>	<i>40</i>	<i>0,52</i>	<i>2,44</i>	<i>2,48</i>	<i>33</i>	<i>31</i>
	<i>Суп с рыбными консервами</i>	<i>180</i>	<i>6,7</i>	<i>9,12</i>	<i>8,21</i>	<i>130</i>	<i>122</i>
	<i>Плов из птицы</i>	<i>120</i>	<i>7,38</i>	<i>4,92</i>	<i>14,88</i>	<i>134</i>	<i>375</i>
	<i>Компот из св/мор.ягод</i>	<i>180</i>	<i>0,18</i>	<i>0,09</i>	<i>9,63</i>	<i>40</i>	<i>491</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>3,2</i>	<i>0,6</i>	<i>16,04</i>	<i>92</i>	<i>574</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,16</i>	<i>9,84</i>	<i>47</i>	<i>573</i>
Итого за обед		580	19,48	17,33	61,08	480	
Полдник	<i>Яблоко</i>	<i>135</i>	<i>0,54</i>	<i>0,54</i>	<i>13,23</i>	<i>60</i>	<i>82</i>
Итого за полдник		135	0,54	0,54	13,23	60	
Ужин	<i>Сырники из творога</i>	<i>150</i>	<i>27,9</i>	<i>9,4</i>	<i>31,6</i>	<i>321</i>	<i>286</i>
	<i>Соус сладкий</i>	<i>30</i>	<i>0,14</i>	<i>0,02</i>	<i>19,35</i>	<i>78</i>	<i>359</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,16</i>	<i>9,84</i>	<i>47</i>	<i>573</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>180</i>	<i>2,52</i>	<i>2,25</i>	<i>12,24</i>	<i>79</i>	<i>465</i>
Итого за ужин		380	32,06	11,83	73,03	525	
Итого за день		1581	67,17	46,16	203,97	1508	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»
_____ В.А. Гуськова

Приказ № 95-х от 25.02.2025

Возрастная категория: 1- 3

Вторник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	<i>Каша манная молочная</i>	<i>150</i>	<i>4,6</i>	<i>6,33</i>	<i>28,5</i>	<i>197</i>	<i>230</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>20/9</i>	<i>1,57</i>	<i>6,86</i>	<i>10,01</i>	<i>103</i>	<i>69</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>180</i>	<i>3,0</i>	<i>2,6</i>	<i>12,4</i>	<i>85</i>	<i>462</i>
Итого за завтрак		359	9,17	15,79	50,91	385	
II завтрак	<i>Яблоко</i>	<i>135</i>	<i>0,54</i>	<i>0,54</i>	<i>13,23</i>	<i>60</i>	<i>82</i>
Итого за II завтрак		135	0,54	0,54	13,23	60	
Обед	<i>Салат из вареной моркови</i>	<i>40</i>	<i>1,08</i>	<i>2,4</i>	<i>4,48</i>	<i>41</i>	<i>21</i>
	<i>Щи на курином бульоне</i>	<i>180</i>	<i>1,08</i>	<i>5,04</i>	<i>5,0</i>	<i>50</i>	<i>104</i>
	<i>Картофельное пюре</i>	<i>110</i>	<i>2,97</i>	<i>6,09</i>	<i>8,92</i>	<i>93</i>	<i>377</i>
	<i>Биточек куриный</i>	<i>50</i>	<i>11,43</i>	<i>11,71</i>	<i>8,3</i>	<i>184</i>	<i>372</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>3,2</i>	<i>0,6</i>	<i>16,04</i>	<i>92</i>	<i>574</i>
	<i>Напиток из шиповника</i>	<i>180</i>	<i>0,6</i>	<i>0,24</i>	<i>16,5</i>	<i>70</i>	<i>496</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,2</i>	<i>9,84</i>	<i>47</i>	<i>573</i>
Итого за обед		620	21,9	26,28	69,08	577	
Полдник	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>180</i>	<i>0,54</i>	<i>0,09</i>	<i>18,09</i>	<i>76</i>	<i>495</i>
Итого за полдник		180	0,54	0,09	18,09	76	
	<i>Салат из вареной свеклы с зеленым горошком</i>	<i>40</i>	<i>0,52</i>	<i>2,44</i>	<i>2,48</i>	<i>33</i>	<i>31</i>
	<i>Рыбные кнели</i>	<i>140</i>	<i>18,03</i>	<i>3,33</i>	<i>4,03</i>	<i>139</i>	<i>302</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,2</i>	<i>9,84</i>	<i>47</i>	<i>573</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0,18</i>	<i>0,09</i>	<i>8,4</i>	<i>34</i>	<i>457</i>
Итого за ужин		380	20,23	6,06	24,75	253	
Итого за день		1674	52,38	48,76	176,06	1351	

Среда 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Омлет</i>	<i>80</i>	<i>6,9</i>	<i>10,5</i>	<i>1,72</i>	<i>128</i>	<i>268</i>
	<i>Кабачковая икра</i>	<i>40</i>	<i>0,8</i>	<i>3,6</i>	<i>3,1</i>	<i>47</i>	<i>150</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>20/9</i>	<i>1,6</i>	<i>6,1</i>	<i>10,01</i>	<i>103</i>	<i>69</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>180</i>	<i>2,52</i>	<i>2,25</i>	<i>12,24</i>	<i>79</i>	<i>465</i>
Итого за завтрак		329	11,82	22,45	27,07	357	
II завтрак	<i>Кефир</i>	<i>125</i>	<i>3,63</i>	<i>3,13</i>	<i>5,0</i>	<i>63</i>	<i>470</i>
	<i>Пряник</i>	<i>12</i>	<i>0,71</i>	<i>0,6</i>	<i>9,0</i>	<i>44</i>	<i>581</i>
Итого за II завтрак		137	4.34	3,73	14,2	107	
Обед	<i>Салат из вареной свеклы</i>	<i>40</i>	<i>0,52</i>	<i>2,44</i>	<i>2,48</i>	<i>33</i>	<i>31</i>
	<i>Суп вермишелевый с фрикадельками (из свинины)</i>	<i>180</i>	<i>2,1</i>	<i>3,0</i>	<i>8,8</i>	<i>70</i>	<i>129</i>
	<i>Ленивый голубец из свинины</i>	<i>140</i>	<i>15,4</i>	<i>17,36</i>	<i>6,3</i>	<i>245</i>	<i>333</i>
	<i>Соус томатный</i>	<i>30</i>	<i>0,4</i>	<i>2,2</i>	<i>1,42</i>	<i>27</i>	<i>420</i>
	<i>Компот из св/мор.ягод</i>	<i>180</i>	<i>0,18</i>	<i>0,09</i>	<i>9,63</i>	<i>40</i>	<i>491</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>3,2</i>	<i>0,6</i>	<i>16,04</i>	<i>92</i>	<i>574</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,16</i>	<i>9,84</i>	<i>47</i>	<i>573</i>
Итого за обед		630	21,7	25,57	46,49	544	
Полдник	<i>Банан</i>	<i>135</i>	<i>0,54</i>	<i>0,54</i>	<i>13,23</i>	<i>60</i>	<i>82</i>
Итого за полдник		135	0,54	0,54	13,23	60	
Ужин	<i>Творожная запеканка с рисом</i>	<i>150</i>	<i>28,24</i>	<i>14,6</i>	<i>30,9</i>	<i>394</i>	<i>279</i>
	<i>Соус молочный</i>	<i>30</i>	<i>0,2</i>	<i>1,11</i>	<i>0,5</i>	<i>13</i>	<i>418</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,2</i>	<i>9,84</i>	<i>47</i>	<i>573</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0,18</i>	<i>0,09</i>	<i>8,4</i>	<i>34</i>	<i>457</i>
Итого за ужин		380	30,12	16,0	49,64	488	
Итого за день		1611	68,52	68,29	150,63	1556	

Четверг 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша пшенная молочная</i>	<i>150</i>	<i>5,5</i>	<i>5,4</i>	<i>26,14</i>	<i>176</i>	<i>235</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>20/9</i>	<i>1,57</i>	<i>6,86</i>	<i>10,01</i>	<i>103</i>	<i>69</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>180</i>	<i>3,0</i>	<i>2,6</i>	<i>12,4</i>	<i>85</i>	<i>462</i>
Итого за завтрак		359	10,07	14,86	48,55	364	
II завтрак	<i>Сок</i>	<i>125</i>	<i>0,63</i>	<i>0,13</i>	<i>12,63</i>	<i>54</i>	<i>501</i>
Итого за II завтрак		125	0,63	0,13	12,63	54	
Обед	<i>Салат из вареной моркови</i>	<i>40</i>	<i>1,08</i>	<i>2,4</i>	<i>4,48</i>	<i>41</i>	<i>21</i>
	<i>Суп гороховый на курином бульоне</i>	<i>180</i>	<i>5,33</i>	<i>2,4</i>	<i>11,34</i>	<i>88</i>	<i>127</i>
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>110</i>	<i>6,24</i>	<i>4,7</i>	<i>27,7</i>	<i>178</i>	<i>202</i>
	<i>Котлета куриная</i>	<i>50</i>	<i>11,43</i>	<i>11,71</i>	<i>8,3</i>	<i>184</i>	<i>372</i>
	<i>Соус томатный</i>	<i>30</i>	<i>0,4</i>	<i>2,2</i>	<i>1,42</i>	<i>27</i>	<i>420</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>3,2</i>	<i>0,6</i>	<i>16,32</i>	<i>82</i>	<i>574</i>
	<i>Напиток из шиповника</i>	<i>180</i>	<i>0,6</i>	<i>0,24</i>	<i>16,5</i>	<i>70</i>	<i>496</i>
Итого за обед		630	28,28	24,25	86,06	670	
Полдник	<i>Кисель</i>	<i>180</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>24,84</i>	<i>99</i>	<i>483</i>
	<i>Плюшка</i>	<i>70</i>	<i>3,73</i>	<i>3,15</i>	<i>20,88</i>	<i>127</i>	<i>535</i>
Итого за полдник		250	3,93	3,15	45,72	226	
Ужин	<i>Винегрет</i>	<i>180</i>	<i>3,33</i>	<i>11,2</i>	<i>13,7</i>	<i>171</i>	<i>47</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,0</i>	<i>0,4</i>	<i>19,68</i>	<i>94</i>	<i>573</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0,18</i>	<i>0,09</i>	<i>8,4</i>	<i>34</i>	<i>457</i>
Итого за ужин		400	6,51	11,69	41,78	299	
Итого за день		1764	49,42	54,08	234,74	1613	

Пятница 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	150	6,99	9,27	31,43	249	234
	<i>Бутерброд с маслом</i>	20/9	1,57	6,86	10,01	103	69
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,52	2,25	12,24	79	465
Итого за завтрак		339	8,7	14,91	59,49	356	
II завтрак	<i>Кефир</i>	125	3,63	3,13	5,0	63	470
	<i>Печенье</i>	12	0,9	1,2	12,94	50	582
Итого за II завтрак		137	4,53	4,33	17,94	113	
Обед	<i>Салат из вареной свеклы</i>	40	0,52	2,44	2,48	33	31
	<i>Борщ на курином бульоне</i>	180	1,33	5,22	6,8	59	95
	<i>Картофельное пюре</i>	110	2,97	6,09	12,09	93	377
	<i>Котлета из печени</i>	100	17,0	6,7	14,0	192	357
	<i>Компот из св/мор.ягод</i>	180	0,18	0,09	9,63	40	491
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,2	0,32	8,02	82	574
Итого за обед		650	25,2	20,86	53,02	499	
Полдник	<i>Яблоко</i>	135	0,54	0,54	58,23	60	82
Итого за полдник		135	0,54	0,54	13,23	60	
Ужин	<i>Салат картофельный с морковью</i>	40	0,84	3,2	4,61	48	307
	<i>Рыба под овощами</i>	150	14,65	5,11	9,83	159	299
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,0	0,4	19,68	94	573
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,18	0,09	8,4	34	457
Итого за ужин		410	18,67	8,8	42,52	315	
Итого за день		1671	57,64	49,44	186,38	1343	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»
 _____ В.А. Гуськова
 Приказ № 95-х от 25.02.2025

Понедельник 6

Возрастная категория: 1- 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>150</i>	<i>8,5</i>	<i>6,4</i>	<i>38,03</i>	<i>242</i>	<i>202</i>
	<i>Бутерброд с сыром</i>	<i>20/4/20</i>	<i>6,16</i>	<i>10,3</i>	<i>11,24</i>	<i>168</i>	<i>63</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0,18</i>	<i>0,09</i>	<i>8,4</i>	<i>34</i>	<i>457</i>
Итого за завтрак		374	14,84	16,79	57,67	444	
II завтрак	<i>Кефир</i>	<i>125</i>	<i>3,63</i>	<i>3,13</i>	<i>5,0</i>	<i>63</i>	<i>470</i>
	<i>Сушка</i>	<i>12</i>	<i>1,28</i>	<i>0,14</i>	<i>8,54</i>	<i>47</i>	<i>578</i>
Итого за II завтрак		137	4,91	3,27	13,54	110	
	<i>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</i>	<i>180</i>	<i>1,9</i>	<i>2,52</i>	<i>9,05</i>	<i>67</i>	<i>115</i>
	<i>Капуста тушеная</i>	<i>110</i>	<i>2,2</i>	<i>3,74</i>	<i>8,36</i>	<i>76</i>	<i>380</i>
	<i>Котлета рубленая из птицы</i>	<i>60</i>	<i>12,0</i>	<i>12,3</i>	<i>8,68</i>	<i>194</i>	<i>372</i>
	<i>Компот из св/мор.ягод</i>	<i>180</i>	<i>0,18</i>	<i>0,09</i>	<i>9,63</i>	<i>40</i>	<i>491</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>1,6</i>	<i>0,32</i>	<i>8,02</i>	<i>42</i>	<i>574</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,16</i>	<i>9,84</i>	<i>47</i>	<i>573</i>
Итого за обед		590	19,38	19,13	53,58	466	
Полдник	<i>Яблоко</i>	<i>135</i>	<i>0,54</i>	<i>0,54</i>	<i>13,23</i>	<i>60</i>	<i>82</i>
Итого за полдник		135	0,54	0,54	13,23	60	
Ужин	<i>Манные биточки</i>	<i>150</i>	<i>7,8</i>	<i>5,3</i>	<i>44,8</i>	<i>259</i>	<i>255</i>
	<i>Соус сладкий</i>	<i>30</i>	<i>0,14</i>	<i>0,02</i>	<i>19,35</i>	<i>78</i>	<i>359</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,16</i>	<i>9,84</i>	<i>47</i>	<i>573</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>180</i>	<i>2,52</i>	<i>2,25</i>	<i>12,24</i>	<i>79</i>	<i>465</i>
Итого за ужин		380	11,96	7,73	86,23	463	
Итого за день		1616	51,63	47,46	224,25	1543	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»

В.А. Гуськова
Приказ № 95-х от 25.02.2025

Вторник 7

Возрастная категория: 1- 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная</i>	<i>150</i>	<i>3,77</i>	<i>4,77</i>	<i>23,6</i>	<i>173</i>	<i>236</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>20/9</i>	<i>1,57</i>	<i>6,86</i>	<i>10,01</i>	<i>103</i>	<i>69</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>180</i>	<i>3,0</i>	<i>2,6</i>	<i>12,4</i>	<i>85</i>	<i>462</i>
Итого за завтрак		359	8,34	14,23	46,01	361	
II завтрак	<i>Апельсин</i>	<i>135</i>	<i>0,54</i>	<i>0,54</i>	<i>13,23</i>	<i>64</i>	<i>82</i>
Итого за II завтрак		135	0,54	0,54	13,23	64	
Обед	<i>Салат из вареной свеклы</i>	<i>40</i>	<i>0,52</i>	<i>2,44</i>	<i>2,48</i>	<i>33</i>	<i>31</i>
	<i>Щи на курином бульоне</i>	<i>180</i>	<i>1,08</i>	<i>5,04</i>	<i>5,0</i>	<i>50</i>	<i>104</i>
	<i>Макароны отварные</i>	<i>110</i>	<i>4,07</i>	<i>3,86</i>	<i>21,67</i>	<i>149</i>	<i>256</i>
	<i>Гуляш куриный</i>	<i>90</i>	<i>8,6</i>	<i>11,8</i>	<i>2,0</i>	<i>138</i>	<i>367</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>3,2</i>	<i>0,6</i>	<i>16,32</i>	<i>82</i>	<i>574</i>
	<i>Напиток из шиповника</i>	<i>180</i>	<i>0,6</i>	<i>0,24</i>	<i>16,5</i>	<i>70</i>	<i>496</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,2</i>	<i>9,84</i>	<i>47</i>	<i>573</i>
Итого за обед		660	19,57	24,18	73,81	569	
Полдник	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>180</i>	<i>0,5</i>	<i>0,09</i>	<i>18,1</i>	<i>76</i>	<i>495</i>
Итого за полдник		180	0,5	0,09	18,1	76	
Ужин	<i>Картофель отварной с маслом</i>	<i>110</i>	<i>3,04</i>	<i>5,7</i>	<i>11,31</i>	<i>116</i>	<i>152</i>
	<i>Оладьи из печени</i>	<i>100</i>	<i>17,0</i>	<i>6,7</i>	<i>14,0</i>	<i>192</i>	<i>357</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,2</i>	<i>9,84</i>	<i>47</i>	<i>573</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0,18</i>	<i>0,09</i>	<i>8,4</i>	<i>34</i>	<i>457</i>
Итого за ужин		410	21,72	12,69	43,55	389	
Итого за день		1744	50,67	51,73	194,7	1459	

Среда 8

Возрастная категория: 1- 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Омлет</i>	80	6,7	10,46	1,72	128	268
	<i>Кабачковая икра</i>	40	0,8	3,56	3,08	47	150
	<i>Бутерброд с маслом</i>	20/9	1,57	6,86	10,01	103	69
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,52	2,25	12,24	79	465
Итого за завтрак		329	11,59	23,13	27,05	357	
II завтрак	<i>Кефир</i>	125	3,63	3,13	5,0	63	470
	<i>Пряник</i>	12	0,71	0,6	9,0	44	581
Итого за II завтрак		137	4,34	3,73	14,2	107	
Обед	<i>Салат из вареной моркови</i>	40	3,51	2,4	4,5	41	21
	<i>Суп рассольник со свиной</i>	180	1,9	3,7	9,54	79	100
	<i>Картофельная запеканка со свиной</i>	120	13,7	9,42	10,2	180	334
	<i>Соус томатный</i>	30	0,4	2,2	1,42	27	420
	<i>Компот из св/мор.ягод</i>	180	0,18	0,09	9,63	40	491
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,2	0,6	16,04	92	574
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,16	9,84	47	573
Итого за обед		610	24,39	18,57	61,17	506	
Полдник	<i>Яблоко</i>	135	0,54	0,54	13,23	60	82
Итого за полдник		135	0,54	0,54	13,23	60	
	<i>Творожная запеканка с рисом и изюмом</i>	150	28,24	13,6	30,9	411	279
	<i>Соус молочный</i>	30	0,2	1,11	0,5	13	418
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,2	9,84	47	573
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,18	0,09	8,4	34	457
Итого за ужин		380	30,12	15,0	49,64	505	
Итого за день		1591	70,98	60,97	165,29	1525	

Четверг 9

Возрастная категория: 1- 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<i>Каша с вермишелью молочная</i>	<i>150</i>	<i>7,0</i>	<i>7,63</i>	<i>22,23</i>	<i>175</i>	<i>139</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>20/9</i>	<i>1,57</i>	<i>6,86</i>	<i>10,01</i>	<i>103</i>	<i>69</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>180</i>	<i>3,0</i>	<i>2,6</i>	<i>12,4</i>	<i>85</i>	<i>462</i>
Итого за завтрак		359	11,57	17,09	44,64	363	
II завтрак	<i>Сок</i>	<i>125</i>	<i>0,63</i>	<i>0,13</i>	<i>12,63</i>	<i>54</i>	<i>501</i>
Итого за II завтрак		125	0,63	0,13	12,63	54	
	<i>Суп рисовый на курином бульоне</i>	<i>180</i>	<i>3,8</i>	<i>4,34</i>	<i>11,6</i>	<i>73</i>	<i>114</i>
	<i>Куриный рулет с яйцом и луком</i>	<i>80</i>	<i>18,0</i>	<i>13,5</i>	<i>10,0</i>	<i>209</i>	<i>345</i>
	<i>Тушеная свекла с яблоком</i>	<i>110</i>	<i>2,78</i>	<i>2,0</i>	<i>14,82</i>	<i>114</i>	<i>170</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>3,2</i>	<i>0,6</i>	<i>16,04</i>	<i>92</i>	<i>574</i>
	<i>Напиток из шиповника</i>	<i>180</i>	<i>0,6</i>	<i>0,24</i>	<i>16,5</i>	<i>70</i>	<i>496</i>
Итого за обед		590	26,78	20,4	60,94	548	
Полдник	<i>Кисель</i>	<i>180</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>24,84</i>	<i>99</i>	<i>483</i>
	<i>Пирожок с яблоком</i>	<i>70</i>	<i>3,73</i>	<i>3,15</i>	<i>20,88</i>	<i>127</i>	<i>535</i>
Итого за полдник		250	3,93	3,15	45,72	226	
Ужин	<i>Овощное рагу</i>	<i>180</i>	<i>3,42</i>	<i>7,74</i>	<i>23,13</i>	<i>183</i>	<i>177</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,0</i>	<i>0,4</i>	<i>19,68</i>	<i>94</i>	<i>573</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0,18</i>	<i>0,09</i>	<i>8,4</i>	<i>34</i>	<i>457</i>
Итого за ужин		400	6,6	8,23	51,21	311	
Итого за день		1724	49,51	49,0	215,14	1502	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»
В.А. Гуськова
Приказ № 95-х от 25.02.2025

Пятница 10

Возрастная категория: 1- 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша «Дружба» молочная</i>	<i>150</i>	<i>4,6</i>	<i>5,8</i>	<i>37,24</i>	<i>174</i>	<i>229</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>20/9</i>	<i>1,57</i>	<i>6,86</i>	<i>10,01</i>	<i>103</i>	<i>69</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>180</i>	<i>2,52</i>	<i>2,25</i>	<i>12,24</i>	<i>79</i>	<i>465</i>
Итого за завтрак		359	8,7	14,91	59,49	356	
II завтрак	<i>Кефир</i>	<i>125</i>	<i>3,63</i>	<i>3,13</i>	<i>5,0</i>	<i>63</i>	<i>470</i>
	<i>Печенье</i>	<i>12</i>	<i>0,9</i>	<i>1,2</i>	<i>12,94</i>	<i>50</i>	<i>582</i>
Итого за II завтрак		137	4,53	4,33	17,94	113	
Обед	<i>Салат из вареной моркови</i>	<i>40</i>	<i>3,51</i>	<i>2,4</i>	<i>4,5</i>	<i>41</i>	<i>21</i>
	<i>Борщ на курином бульоне</i>	<i>180</i>	<i>1,33</i>	<i>5,22</i>	<i>6,8</i>	<i>59</i>	<i>95</i>
	<i>Жаркое по-домашнему с курицей</i>	<i>140</i>	<i>13,16</i>	<i>10,01</i>	<i>38,06</i>	<i>377</i>	<i>328</i>
	<i>Компот из св/мор.ягод</i>	<i>180</i>	<i>0,18</i>	<i>0,09</i>	<i>9,63</i>	<i>40</i>	<i>491</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>3,2</i>	<i>0,6</i>	<i>16,04</i>	<i>92</i>	<i>574</i>
Итого за обед		580	19,78	18,04	56,01	599	
Полдник	<i>Яблоко</i>	<i>135</i>	<i>0,54</i>	<i>0,54</i>	<i>58,23</i>	<i>60</i>	<i>82</i>
Итого за полдник		135	0,54	0,54	13,23	60	
Ужин	<i>Салат из вареной свеклы</i>	<i>40</i>	<i>0,52</i>	<i>2,44</i>	<i>2,48</i>	<i>33</i>	<i>31</i>
	<i>Рыбный биточек</i>	<i>60</i>	<i>7,72</i>	<i>0,95</i>	<i>11,0</i>	<i>64</i>	<i>307</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,0</i>	<i>0,4</i>	<i>19,68</i>	<i>94</i>	<i>573</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0,18</i>	<i>0,09</i>	<i>8,4</i>	<i>34</i>	<i>457</i>
Итого за ужин		320	11,42	3,88	41,56	225	
Итого за день		1531	44,97	41,62	199,23	1353	

МБДОУ «Детский сад № 78»

390011, г. Рязань, ул. Халтурина, д. 2а
ОКПО 24286478, ИНН 6230032022
ОГРН 1026201106920, КПП 623001001

Телефон: (4912) 25-17-00
Факс: (4912) 44-35-72
E-mail: vlesovik78@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»

_____ В.А. Гуськова 3.03.2025

Приказ № 95-х от 25.02.2025

Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 78»
муниципального образования - городской округ город Рязань
для детей от 3-х до 7-ми лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»
_____ В.А. Гуськова

Приказ № 95-х от 25.02.2025

Понедельник 1

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Макароны с сыром</i>	200	12	10,0	35,3	280	259
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,36	9,15	15,02	154	69
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		440	14,56	19,25	59,62	472	
II завтрак	<i>Кефир</i>	130	3,77	3,25	5,2	66	470
	<i>Сушка</i>	20	2,14	0,24	14,24	78	578
Итого за II завтрак		150	5,91	3,49	19,44	144	
Обед	<i>Соленый огурец</i>	60	4,35	0,06	1,02	7	149
	<i>Суп с рыбными консервами</i>	200	7,44	9,12	8,04	144	122
	<i>Плов из птицы</i>	140	8,61	5,74	17,36	156	375
	<i>Компот из св/мор.ягод</i>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2	0,4	10,03	52	574
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Итого за обед		675	24,5	15,62	59,45	462	
Полдник	<i>Яблоко</i>	140	0,56	0,56	13,72	62	82
Итого за полдник		140	0,56	0,56	13,72	62	
Ужин	<i>Сырники из творога</i>	170	31,6	10,6	35,8	364	286
	<i>Соус сладкий</i>	40	0,19	0,02	25,8	104	359
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Итого за ужин		435	36,49	13,32	87,5	615	
Итого за день		1840	82,02	52,24	239,73	1755	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»

В.А. Гуськова
Приказ № 95-х от 25.02.2025
Возрастная категория: 3-7

Вторник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша манная молочная</i>	200	6,07	8,44	37,98	262	230
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,36	9,15	15,02	154	69
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак		440	11,73	20,49	61,8	510	
II завтрак	<i>Яблоко</i>	140	0,56	0,56	13,72	62	82
Итого за II завтрак		140	0,56	0,56	13,72	62	
Обед	<i>Салат из квашеной капусты</i>	60	0,96	3,6	4,92	56	9
	<i>Щи на курином бульоне</i>	200	1,2	5,6	5,55	56	104
	<i>Картофельное пюре</i>	130	3,51	7,2	10,54	110	377
	<i>Биточек куриный</i>	70	16,0	16,4	11,57	258	372
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,0	0,75	20,05	115	574
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,67	0,27	18,3	78	496
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Итого за обед		735	28,24	34,02	83,23	732	
Полдник	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Итого за полдник		200	0,6	0,1	20,1	84	
	<i>Салат из вареной свеклы с зеленым горошком</i>	60	0,78	3,66	3,72	50	31
	<i>Рыбные клели</i>	160	20,6	3,8	4,6	159	302
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за ужин		455	23,48	7,76	29,92	306	
Итого за день		1970	65,21	62,93	208,77	1694	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»

В.А. Гуськова

Приказ № 95-х от 25.02.2025

Возрастная категория: 3-7

Среда 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Омлет</i>	100	8,62	13,08	2,15	160	268
	<i>Кабачковая икра</i>	60	1,14	5,34	4,62	71	150
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,36	9,15	15,02	154	69
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,8	2,5	13,8	88	465
Итого за завтрак		400	14,92	30,07	35,59	473	
II завтрак	<i>Кефир</i>	130	3,77	3,25	5,2	66	470
	<i>Пряник</i>	20	1,18	0,94	15,0	73	581
Итого за II завтрак		150	4,95	4,19	20,2	139	
Обед	<i>Салат из вареной свеклы с солеными огурцами</i>	60	0,78	3,66	3,72	50	31
	<i>Суп вермишелевый с фрикадельками из свинины</i>	200	2,32	3,32	9,76	78	129
	<i>Ленивый голубец из свинины</i>	160	17,6	19,84	7,15	280	333
	<i>Соус томатный</i>	40	0,49	2,93	1,89	36	420
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,0	0,75	20,05	103	574
	<i>Компот из св/мор.ягод</i>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Итого за обед		735	27,29	30,8	65,57	650	
Полдник	<i>Банан</i>	140	0,56	0,56	13,72	62	82
Итого за полдник		140	0,56	0,56	13,72	62	
Ужин	<i>Творожная запеканка с рисом и изюмом</i>	170	32,0	15,4	35	446	279
	<i>Соус молочный</i>	40	0,23	1,48	0,64	17	418
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Итого за ужин		435	34,33	17,18	57,24	560	
Итого за день		1860	82,05	82,8	190,32	1884	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»
 _____ В.А. Гуськова
 Приказ № 95-х от 25.02.2025

Четверг 4

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	7,27	7,26	34,85	234	235
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,36	9,15	15,02	154	69
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак		440	12,93	19,31	63,67	482	
II завтрак	<i>Сок</i>	130	0,65	0,13	13,13	56	501
Итого за II завтрак		130	0,65	0,13	13,13	56	
Обед	<i>Салат из вареной моркови</i>	60	5,27	3,6	6,72	62	21
	<i>Суп гороховый на курином бульоне</i>	200	5,92	2,62	12,6	98	127
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130	7,38	5,51	32,68	210	202
	<i>Котлета куриная</i>	70	16,0	16,4	11,57	258	372
	<i>Соус томатный</i>	40	0,49	2,93	1,89	36	420
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,0	0,75	20,05	103	574
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,67	0,27	18,3	78	496
Итого за обед		750	39,73	32,08	103,81	845	
Полдник	<i>Кисель</i>	200	1,7	0	29,6	120	483
	<i>Плюшка</i>	60	3,73	3,15	20,88	127	535
Итого за полдник		260	5,43	3,15	50,48	247	
Ужин	<i>Винегрет</i>	200	3,7	12,4	15,2	190	47
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,8	0,4	24,6	118	573
Итого за ужин		450	7,7	12,9	49,1	346	
Итого за день		2030	66,44	67,57	280,19	1976	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»

В.А. Гуськова
Приказ № 95-х от 25.02.2025

Пятница 5

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	6,99	9,27	31,43	249	234
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,36	9,15	15,02	154	69
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,8	2,5	13,8	88	465
Итого за завтрак		440	12,15	20,92	60,25	491	
II завтрак	<i>Кефир</i>	130	3,77	3,25	5,2	66	470
	<i>Печенье</i>	20	1,5	1,96	14,9	83	582
Итого за II завтрак		150	5,27	5,21	20,1	149	
Обед	<i>Салат из квашеной капусты</i>	60	0,96	3,6	4,92	56	9
	<i>Борщ на курином бульоне</i>	200	1,48	5,8	7,56	65	95
	<i>Картофельное пюре</i>	130	3,51	7,2	14,29	110	377
	<i>Котлета из печени</i>	120	20,4	8,36	16,8	230	357
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,0	0,75	20,05	103	574
	<i>Компот из св/мор.ягод</i>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
Итого за обед		760	30,55	25,81	74,32	608	
Полдник	<i>Яблоко</i>	140	0,56	0,56	13,72	62	82
Итого за полдник		140	0,56	0,56	13,72	62	
Ужин	<i>Салат картофельный с морковью и солеными огурцами</i>	60	1,26	4,78	6,92	72	307
	<i>Рыба под овощами</i>	170	16,6	5,79	11,14	157	299
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,8	0,4	24,6	118	573
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за ужин		480	21,86	11,07	51,96	385	
Итого за день		1970	70,39	63,57	220,35	1695	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»

В.А. Гуськова
Приказ № 95-х от 25.02.2025

Понедельник 6

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	11,3	8,5	50,3	323	202
	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/5/30	9,24	13,73	14,98	224	63
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		465	20,74	22,33	74,58	585	
II завтрак	<i>Кефир</i>	130	3,77	3,25	5,2	66	470
	<i>Сушка</i>	20	2,14	0,24	14,24	78	578
Итого за II завтрак		150	5,91	3,49	19,44	144	
	<i>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</i>	200	2,12	2,8	10,06	74	115
	<i>Капуста тушеная</i>	130	2,6	4,42	9,88	90	380
	<i>Котлета рубленая из птицы</i>	70	16,0	16,4	11,57	258	372
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,0	0,75	20,05	103	574
	<i>Компот из св/мор.ягод</i>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Итого за обед		710	26,82	24,67	74,56	628	
Полдник	<i>Яблоко</i>	140	0,56	0,56	13,72	62	82
Итого за полдник		140	0,56	0,56	13,72	62	
Ужин	<i>Манные биточки</i>	170	8,8	6	50,8	294	255
	<i>Соус сладкий</i>	40	0,19	0,02	25,8	104	359.
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,8	2,5	13,8	88	465
Итого за ужин		435	13,69	8,72	102,7	545	
Итого за день		1900	67,72	59,77	285,0	1964	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»

В.А. Гуськова
Приказ № 95-х от 25.02.2025

Вторник 7

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная</i>	200	5,03	6,36	31,4	231	236
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,36	9,15	15,02	154	69
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак		440	10,69	18,41	60,22	479	
II завтрак	<i>Апельсин</i>	140	0,56	0,56	13,72	66	82
Итого за II завтрак		140	0,56	0,56	13,72	66	
Обед	<i>Салат из вареной свеклы с солеными огурцами</i>	60	0,78	3,66	3,72	50	31
	<i>Щи на курином бульоне</i>	200	1,2	5,6	5,55	56	104
	<i>Макароны отварные</i>	130	4,81	4,29	25,61	176	256
	<i>Гуляш куриный</i>	100	9,5	13,07	2,21	153	367
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,0	0,75	20,05	103	574
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,67	0,27	18,3	78	496
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Итого за обед		765	22,86	27,84	85,23	675	
Полдник	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Итого за полдник		200	0,6	0,1	20,1	84	
Ужин	<i>Картофель отварной с маслом</i>	130	3,59	6,69	13,37	137	152
	<i>Оладьи из печени</i>	120	20,4	8,36	16,8	230	357
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9	0,2	12,3	59	573
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за ужин		475	26,09	15,35	51,77	464	
Итого за день		2020	60,8	62,26	291,26	1768	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»

В.А. Гуськова
Приказ № 95-х от 25.02.2025

Среда 8

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Омлет</i>	100	8,62	13,08	2,15	160	268
	<i>Кабачковая икра</i>	60	1,14	5,34	4,62	71	150
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,36	9,15	15,02	154	69
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,8	2,5	13,8	88	465
Итого за завтрак		400	14,92	30,07	35,59	473	
II завтрак	<i>Кефир</i>	130	3,77	3,25	5,2	66	470
	<i>Пряник</i>	20	1,18	0,94	15,0	73	581
Итого за II завтрак		150	4,95	4,19	20,2	139	
Обед	<i>Салат из вареной моркови</i>	60	5,27	3,6	6,72	62	21
	<i>Суп рассольник со свиной</i>	200	2,1	4,08	10,6	88	100
	<i>Картофельная запеканка со свиной</i>	140	15,96	10,99	11,9	210	334
	<i>Соус томатный</i>	40	0,49	2,93	1,89	36	420
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,0	0,75	20,05	103	574
	<i>Компот из св./мор.ягод</i>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Итого за обед		730	29,92	22,65	80,88	602	
Полдник	<i>Яблоко</i>	140	0,56	0,56	13,72	62	82
Итого за полдник		140	0,56	0,56	13,72	62	
	<i>Творожная запеканка с рисом и изюмом</i>	170	32,0	15,4	35	446	279
	<i>Соус молочный</i>	40	0,23	1,48	0,64	17	418
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Итого за ужин		435	34,33	17,18	57,24	560	
Итого за день		1855	84,68	74,65	207,63	1836	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»

В.А. Гуськова
Приказ № 95-х от 25.02.2025

Четверг 9

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<i>Каша с вермишелью молочная</i>	200	7,76	8,48	24,7	194	139
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,36	9,15	15,02	154	69
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак		440	13,42	20,53	53,52	442	
II завтрак	<i>Сок</i>	130	0,65	0,13	13,13	56	501
Итого за II завтрак		130	0,65	0,13	13,13	56	470
	<i>Суп рисовый на курином бульоне</i>	200	4,22	4,82	12,84	81	114
	<i>Куриный рулет с яйцом и луком</i>	80	18,0	13,5	10,0	209	345
	<i>Тушеная свекла с яблоком</i>	130	3,28	2,31	17,52	135	170
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,0	0,75	20,05	103	574
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,67	0,27	18,3	78	496
Итого за обед		660	30,17	27,65	78,71	606	
Полдник	<i>Кисель</i>	200	0,2	0	27,6	110	483
	<i>Пирожок с яблоком</i>	70	3,73	3,15	20,88	127	535
Итого за полдник		270	3,93	3,15	48,48	237	
Ужин	<i>Овощное рагу</i>	200	3,8	8,6	25,7	203	177
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	9,3	38	462
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Итого за ужин		450	7,8	9,1	67,6	358	
Итого за день		1950	55,97	60,56	253,44	1701	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 78»

В.А. Гуськова
Приказ № 95-х от 25.02.2025

Пятница 10

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг/ц, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	<i>Каша «Дружба» молочная</i>	200	5,07	6,43	26,93	186	229
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,36	9,15	15,02	154	69
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,8	2,5	13,8	88	465
Итого за завтрак		440	10,23	18,08	55,75	428	
II завтрак	<i>Кефир</i>	130	3,77	3,25	5,2	66	470
	<i>Печенье</i>	20	1,5	1,96	14,9	83	582
Итого за II завтрак		150	0,4	5,21	20,1	149	
Обед	<i>Соленый огурец</i>	60	4,35	0,06	1,02	7	149
	<i>Борщ на курином бульоне</i>	200	1,48	5,8	7,56	65	95
	<i>Жаркое по-домашнему с курицей</i>	160	15,04	11,44	20,64	246	328
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	4,0	0,75	20,05	103	574
	<i>Компот из св./мор.ягод</i>	200	0,2	0,1	10,7	44	491
Итого за обед		670	25,07	18,15	45,39	465	
Полдник	<i>Яблоко</i>	140	0,56	0,56	13,72	62	82
Итого за полдник		140	0,56	0,56	13,72	62	
Ужин	<i>Салат из вареной свеклы с солеными огурцами</i>	60	0,78	3,66	3,72	50	31
	<i>Рыбный биточек</i>	80	10,29	1,26	8,0	85	307
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за ужин		390	15,07	5,42	45,62	290	
Итого за день		1790	51,33	47,42	195,16	1394	

