

МДОУ "Килачевский детский сад"

Удмуртская Республика

г. Ижевск

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

осенне-зимний период

Утверждаю:

И.В. Акишева

заведующий МДОУ "Килачевский ДС"



6-09 от 13.11.2025

Наименование	Вес/блюда		Энергетическая ценность (ккал)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Прцентур ы Тех. карты		
	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л			
Прием пищи											
Неделя 1											
День 1											
Завтрак											
Макаронные изделия отварные с маслом	120	150	4,29	5,1	4,51	5,3	22,9	27,2	152	180	5,2
Икра кабачковая	30	40	0,78	0,89	1,59	1,75	1,71	1,92	23,7	35,1	
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за завтрак											
Обед											
Суп с клецками	150	180	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8	3,5
Соус томатный	20	20	0,45	0,45	0,69	0,69	2	2	15,9	15,9	10,1
Суфле "Рыбка"	120	150	7,19	11,1	7,49	9,27	5,27	7,21	118	151	
Компот из сухофруктов/Компот "Витошка"	150	200	0,41	0,54	0	0	10,89	13,85	80,78	107,7	7,5
Хлеб пшеничный	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за обед											
Полдник											
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
Вафли	40	40	1,2	1,2	1,4	1,4	30,1	30,1	140,8	140,8	
Итого за полдник											
Итого за день:			19,42	23,44	18,8	23,09	139,24	167,88	915,17	906,04	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Препараты		
		1-3	3-7 д	1-3	3-7 д	1-3	3-7 д	1-3	3-7 д			
НЕДЕЛЯ 1												
ДЕНЬ 3												
Завтрак												
	Суп молочный	150	200	6,8	9,07	7,1	8,41	26,9	41,06	199	276	1,5
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
	Итого за завтрак:											
	Итого:											
	Салат из свеклы с р.м	40	60	0,51	0,64	2,58	3,47	2,91	4,43	36,19	50,94	
Обед												
	Суп гороховый с мясом кури со сметаной	150	180	4,26	5,44	4,6	6,49	16,53	26,27	79,43	103,38	3,1
	Плов с мясом кури	120	150	12,18	18,26	13,1	19,64	15,75	23,63	231,45	341,18	4,5
	Компот из сухофруктов	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	7,6
	Хлеб пшеничный	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
	Итого за обед:											
Полдник												
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
	Булочка с сахаром	60	60	6,3	6,3	6,2	6,2	33,2	33,2	214	214	
	Итого за полдник:											
	Итого за день:			37,83	47,8	38,87	52,8	150,88	187,31	1128,72	1442,03	

Велики	Наименование	Пищевые вещества (г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Тех. карты
		1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	
НЕДЕЛЯ 1												
ДЕНЬ 4												
Завтрак	Каша гречневая											
	Молочная	150	200	41,06	19,07	7,1	8,41	26,9	41,06	199	276	1,8
	Чай с сахаром	150	200	11,98	3,0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
	Хлеб пшеничный	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за завтрак:												
Обед												
Салат из капусты с растительным маслом												
		40	60	0,51	0,64	2,58	3,47	2,91	4,43	36,19	50,94	2,2
Борщ с мясом сметаной												
		150	180	1,34	1,54	3,9	6,5	10,2	13	75,9	106,5	3,3
Крупа перловая с мясом курицы												
		110	130	8,48	12,72	12,29	18,44	17,39	26,09	213,05	319,58	4,13
Кисель/Кисель												
		150	200	0,41	0,54	0	0	10,89	13,85	80,78	107,7	7,5
Витамишка												
		40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Хлеб пшеничный												
Итого за обед:												
Полдник												
Чай с сахаром												
		150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
Булочка домашняя												
		60	60	7,08	7,08	2,63	2,63	41,81	41,81	219,07	219,07	8,6
Итого за полдник:												
Итого за день: 29.9		38,61	161,75	204,29,8	1062,38,7	1387,29,9	38,61	161,75	204,74	1062,64	1387,23	

Виды пищи	Наименование	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Прецентуры							
		1-3	3-7л	1-3	3-7л								
НЕДЕЛЯ 1													
ДЕНЬ 5													
Завтрак	Каша пшеничная	150	200	6,76	8,45	10,4	13	25,9	32,3	225	281	1,1	
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6		
Итого за завтрак:													
Обед	ПШ с мясом сметаной	150	180	1,68	2,01	3,89	5,1	19,11	39,8	34,32	71,5	3,2	
	Биточки рисовые	120	150	4,29	5,1	4,51	5,3	22,9	27,2	152	180	4,14	
	Молоочный соус	20	20	0,45	0,45	0,69	0,69	2	2	15,9	15,9	10,1	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,41	0,54	0	0	10,89	13,85	80,78	107,7	7,4	
	Хлеб пшеничный	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6		
Итого за обед:													
Полдник	Чай	150	200	3,21	4,28	3,6	4,8	16,5	22	107,78	143,7	7,2	
	Печенье	30/30	40/35	1,65	2,18	1,08	1,3	9,6	12,92	106,5	127,8	9,1	
Итого за полдник:													
Итого за день:				23,7	29,96	27,37	36,07	152,93	209,97	959,08	1246,4		

Прием	Наименование	Блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Жиры (г)	Углеводы (г)	Белки (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Тех.карты		
			1-3	3-7л	1-3	3-7л						1-3	3-7л
НЕДЕЛЯ 2													
ДЕНЬ 6													
Завтрак													
	Макаронные изделия отварные с маслом		120	12150	24,29	5,1	4,51	5,3	22,9	27,2	152	180	5,2
	Икра кабачковая		20	30			0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
	Чай с сахаром		150	200	11,98	0	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
	Хлеб пшеничный		0,230	15,40	20,23	3,07							
	Итого за завтрак:												
Обед													
	Уха из рыбной консервы в р/м с вермишелью		150	180	9,149	1,99	3,76	4,93	8,51	9,19	88,65	118,2	
	Горохница		120	150	2,68	3,48	4,32	5,61	18,15	23,6	198,5	28,1	5,3
	Гуляш из говядины		20	20	0,45	0,45	0,69	0,69	2	2	15,9	15,9	10,1
	Компот из с/фруктов/Витолка		150	200	0,41	0,54	0	0	10,89	13,85	80,78	107,7	7,5
	Хлеб пшеничный		40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
	Итого за обед:												
			150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
Полдник													
	Чай с сахаром		150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
	Вафли		40	40	1,2	1,2	1,4	1,4	30,1	30,1	140,8	140,8	
	Итого за полдник:												
			34,99	40,54	1,6927,41	1,1135,15	1,1027,01	34,88	160,64	169,68	1118,99	1023,68	
27,41	Итого за день: 7,01												

Прием пищи	Наименование	Выход	Блюда	Энергетическая ценность (ккал)		Пищевые вещества (г)		У		Энергетическая ценность (ккал)		Тех. карт	
				1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л		
НЕДЕЛЯ 2													
ДЕНЬ 7													
Завтрак													
	Каша пшеничная	150		200	6,76	8,45	10,4	13	25,9	32,3	225	281	1,1
	Молочная	150		200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
	Чай с сахаром	150		40	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
	Хлеб пшеничный	30											
	Итого за завтрак:												
Обед													
	Борщ со сметаной, мясом	150		180	1,49	1,99	3,76	4,93	8,51	9,19	88,65	118,2	3,6
	Макаронные изделия отварные	120		150	4,29	5,1	4,51	5,3	22,9	27,2	152	180	5,1
	Соус томатный												
	Тертые рыбные	60		80	7,19	11,1	7,49	9,27	5,27	7,21	118	151	4,11
	Кисель	150		200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	7,6
	Хлеб пшеничный	40		60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
	Итого за обед:												
Полдник													
	Чай с сахаром	150		200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
	Гребешок с повидлом	60		60	7,08	7,08	2,63	2,63	41,81	41,81	219,07	219,07	8,6
	Итого за полдник												
Итого за день:													
					34,57	43,55	35	44,52	181,47	222,23	1167,86	1432,61	

Прием пищи	Пищевые вещества (г)	Вес блокады	Энергетическая ценность (ккал)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		Прцентуры Тех.карты				
			Белки (ккал)	Жиры	Тех.карты		1-3	3-7л					
Наименование	Жир	1-3	1-3	3-7л	3-7л	1-3	3-7л	1-3	3-7л				
НЕДЕЛЯ 2													
ЗАВТРАК													
Дашенник	8,89	5,1	150	200	1,68	2,01	3,89	5,1	29,11	39,8	64,32	71,5	3,11
Соус молочный		0,69	20	20	0,45	0,45	0,69	0,69	2	2	15,9	15,9	10,1
Чай с сахаром		0	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
Хлеб пшеничный		0,23	30	40	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за завтрак:													
ОБЕД													
Салат из свежих капусты		3,47	40	60	0,51	0,64	2,58	3,47	2,91	4,43	36,19	50,94	
Щи со сметаной и мясом кур		5,5	150	180	1,23	1,34	03,январь	6,5	10,2	13	75,9	106,5	3,12
Греча отварная с овощами с мясом курицы		9,64	120	150	12,18	18,26	13,1	19,64	15,75	23,63	231,45	341,18	4,5
Сок		0	150	200	0,41	0,54	0	0	10,89	13,85	80,78	107,7	7,4
Хлеб пшеничный		0,23	40	60	2,3	3,07	0,2	0,23	15,1	20,1	71	94,6	
Итого за обед:													
ПОЛДНИК													
Чай с сахаром		0	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	7,7
Булочка с сахаром		2,7	60	60	2,7	2,7	6,54	6,54	11,76	11,76	113,16	113,16	
Итого за полдник:													
Итого за день:													
					34,28	46,87	37,21	55,55	124,27	164,72	1081,6	1348,52	

39,24	167,19,42	91397,39	906,18,8	23,09	139,24	167,88	915,17	906,04
57,03	239,17	112,51,66	151,33,92	48,77	167,03	223,2	1121,47	1518,79
10,85	133,37,83	1128,47,8	144,38,87	52,8	150,88	187,31	1128,72	1442,03
51,75	204,29,8	1062,38,7	1387,29,9	38,61	161,75	204,74	1062,64	1387,23
52,59	209,23,7	959,29,96	12,27,37	36,07	152,93	209,97	959,08	1246,4
1,4	27,41	1118,35,15	102,27,01	34,88	160,64	169,68	1118,99	1023,68
1,4	34,57	118,43,55	1432,6,35	44,52	181,47	222,23	1167,86	1432,61
1,4	34,28	1084,6,87	134,37,21	55,55	124,27	164,72	1081,6	1348,52
1,4	41,42	1054,72	139,37,93	51,68	134,81	183,25	1033,8	1394,18
1,4	18,35	76,25,54	16,18,51	26,88	142,33	178,07	769,92	1015,9
103,03	10305,95103	397,39127	304,52	412,85	1515,35	1911,05	10359,25	12715,38
103,04	101,30,6	10339,74	127,30,45	41,29	151,54	191,11	1035,92	1271,54