

«Утверждаю»
 МАДОУ № 6 «Светлячок»
 Заведующий _____ О.С.Волкова

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 на период с 01.03.2025 г. по 31.05.2025 г							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» (крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, масло сливочное, соль йодир.)	160	5.12	3.16	19.75	109.04	ТК 189
	Батон с вареньем (батон, варенье, масло сливочное)	40/5/12	2.33	8.12	30.55	155.70	ТК №72
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	200	2.17	2.22	12.04	76.77	ТК 513
Итого за завтрак:		417	9.62	13.50	62.34	341.51	
Второй завтрак:	Сок фруктовый (сок фруктовый)	180	0.90	0.18	18.18	88.71	ТК №399
Обед	Огурец соленый порциями (огурец соленый)	60	0.48	0.06	1.02	7.80	ТК № 30
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (горбушас.м., картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное,масло растительное, зелень, соль йодир., яйцо куриное)	200/20	5.49	2.26	22.97	210.17	ТК №111/627
	Гуляш куриный (филе куриное,морковь, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста, масло сливочное, соль йодированная)	70	10.34	12.53	2.32	163.35	ТК 310
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	130	3.09	3.31	31.31	157.18	ТК №316
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	ТК №9
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	ТК №6
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар)	180	0.13	0.13	14.10	58.20	ТК №372
Итого за обед:		730	24.54	18.94	103.69	750.70	
Уплотненный полдник	Омлет запеченный с сыром (яйца куриные, молоко 3,2%, сыр , сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	170	15.55	26.63	27.83	397.14	ТК №216
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	ТК №9

	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	200	0.64	0.27	17.27	74.03	TK №398
	Кондитерское изделие (Печенье)	30	1.68	0.84	23.47	108.00	-
Итого за уплотненный полдник:		420	19.19	27.96	76.76	619.17	
Итого за день 1:		1747.00	54.25	60.58	260.98	1800.09	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша кукурузная жидкая (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар, масло сливочное, соль йодир.)	160	5.74	2.73	36.80	120.00	TK 189
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное)	40/5	6.52	9.25	21.97	198.60	TK №3
	Чай с молоком (чай, молоко, сахар-песок)	200	1.55	1.58	2.17	29.17	TK 394
	Итого за завтрак:	405	13.81	13.57	60.94	347.77	
Второй завтрак:	Кисломолочный продукт 2,5%	180	5.22	4.50	7.20	102.21	TK №401
Обед	салат из вареной моркови с курагой (морковь, курага, масло растительное)	60	2.48	2.59	7.17	54.18	TK №23
	Суп картофельный с клецками (говядина 1 кат, картофель, лук репчатый, морковь,, мука пшеничная, яйцо куриное, масло сливочное)	200/20	5.49	5.26	24.97	205.17	TK №115/144
	Котлета из мяса (говядина, свинина, лук репчатый, яйцо куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное)	70	10.69	11.16	9.94	182.99	TK 386
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	70	1.43	2.00	9.36	55.42	TK №321
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, лук репчатый. морковь, масло подсолнечное, соль йодир.)	60	1.23	1.72	8.03	47.50	TK №155
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	TK №6
	Итого за обед:	730	26.83	23.45	111.86	783.43	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йод.)	180	8.07	13.58	51.44	389.36	TK №250
	Кисель ягодный (ягоды с.м., крахмал, сахар)	200	0.12	0.00	16.36	65.96	TK №648
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
	яйцо куриное отварное 1/2 шт	20	1.14	6.34	4.62	71.40	TK № 10

Итого за уплотненный полдник:		430	10.65	20.14	80.62	566.72	
Итого за день 2:		1745.00	56.51	61.66	260.61	1800.13	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша молочная рисовая (крупа рисовая, молоко, сахар, масло сливочное 72.5% соль йодированная)	160	4.20	1.85	29.11	149.76	<i>TK №169</i>
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное)	40/5	2.52	9.25	21.97	198.60	<i>TK №3</i>
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	200	2.73	2.07	13.27	71.11	<i>TK №397</i>
Итого за завтрак:		405	9.45	13.16	64.34	419.47	
Второй завтрак		100	0.40	0.40	9.80	47.00	<i>TK №368</i>
Обед:	помидор свежий порционно (свежие помидоры)	60	0.52	5.69	1.68	59.80	<i>TK №23</i>
	Щи из св. капусты со сметаной (курица., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)	200/10	2.50	7.41	7.20	149.74	<i>TK №67</i>
	Печень по-строгановски (печень гов., морковь, лук репч., сметана, мука пшеничная, масло слив., соль йод.)	70	10.04	9.85	2.12	137.30	<i>TK 374/ TK 529</i>
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	7.13	5.44	31.14	170.18	<i>TK №313</i>
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	<i>TK №376</i>
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	20.50	100.00	<i>TK №9</i>
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	<i>TK №6</i>
Итого за обед:		750	27.02	29.32	102.74	795.21	
Уплотненный полдник	запеканка из макарон с творогом с соусом ягодным (творог 9%, яйца куриные, макаронные изделия., сахар-песок, масло растительное, ягоды с.м., крахмал, ягоды с.м.) картофельный)	160/30	15.59	17.92	45.12	363.00	<i>TK №265</i>
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200	0.04	0.01	7.58	32.60	<i>TK № 392</i>
	Кондитерское изделие (Пряник)	40	2.24	1.12	31.29	144.00	-
Итого за уплотненный полдник:		430	17.87	19.05	83.98	539.60	
Итого за день 3:		1685.00	54.74	61.93	260.86	1801.28	
День 4 (Четверг)							

Завтрак	Каша молочная пшеничная (крупа пшеничная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	160	5.67	2.30	28.01	142.93	TK №215
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр российский)	40/5/12	2.52	9.25	23.97	198.60	TK №3
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	200	2.17	2.22	12.04	76.77	TK 513
Итого за завтрак:		417	10.35	13.77	64.02	418.31	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
Обед	сельдь слабо-соленая (сельдь слабо-соленая, лук репчатый, масло растительное)	60	1.74	1.50	2.40	31.80	TK № 316
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	200	1.96	2.33	35.13	169.30	TK 100
	суфле из птицы (филе куриное, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодир)	70	10.69	11.16	9.94	182.99	TK 368
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2.65	3.72	17.39	102.92	TK №321
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	TK №6
Итого за обед:		710	22.56	19.43	117.25	725.18	
Уплотненный полдник	Булочка молочная (молоко, мука пшеничная, дрожжи, масло сливочное, соль йодированная, масло подсолнечное, сахар-песок)	60	1.57	2.57	51.69	199.18	TK 477
	Капуста тушеная с мясом (говядина, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, соль йод.масло растительная)	180	20.55	26.63	2.83	338.34	TK №322
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0.26	0.06	7.76	32.60	TK №648
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
Итого за уплотненный полдник:		460	23.70	29.47	70.48	610.12	
Итого за день 4:		1687.00	57.01	63.08	261.55	1800.61	
День 5 (Пятница)							
	Каша пшенная молочная (крупа пшено, молоко 3,2%, сахар, соль йодированная)	160	5.62	2.53	26.82	151.24	TK №170

Завтрак	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	40/5	2.52	9.25	21.97	198.60	TK №1
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	200	2.73	2.07	13.27	71.11	TK №397
	ИТОГО за завтрак	405	10.87	13.84	62.05	420.95	
Итого за 2 завтрак:	Кисломолочный продукт	180	4.86	5.40	7.92	132.55	TK №401
Второй завтрак:	кукуруза консервированная порционно (кукуруза консервированная)	60	0.49	2.95	4.35	45.89	TK 50
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (курица 1 кат., картофель, свекла, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%)	200/10	4.55	13.21	45.33	268.44	TK №57
	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	160	15.67	14.94	17.97	267.79	TK №276
	Компот из смеси фруктов (фруктовая смесь замороженная, сахар-песок)	180	0.21	0.08	17.83	72.84	TK 375
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	TK №6
Итого за обед		680	25.94	31.83	117.47	808.96	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные (треска, хлеб пшеничный, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	70	8.59	6.57	9.94	147.78	TK №255
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	130	3.09	3.31	34.44	172.90	TK №316
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200	0.04	0.01	7.58	32.60	TK № 392
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
Итого за уплотненный полдник:		520.00	13.44	10.51	69.95	440.28	
Итого за день 5:		1785.00	55.10	61.59	257.39	1802.74	
Итого в среднем за период 7 дней:		1729.80	55.52	61.77	260.28	1800.97	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная (крупа манная, молоко 3,2%, соль йодир., сахар)	160	4.58	2.50	22.11	127.89	TK №173

Завтрак	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	40/5	2.52	9.25	21.97	198.60	TK №1
	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	200	1.55	1.58	2.17	36.46	TK 394
Итого за завтрак:		405	8.65	13.33	46.25	362.95	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.18	88.71	TK №399
Обед	томаты в собственном соку (томаты в собств.соку)	50	0.35	0.05	0.95	5.50	TK №33
	Суп с фрикадельками мясными (говядина 1 кат, картофель, морковь, лук репч., яйцо куриное, масло раст., соль йод.)	200/20	3.77	8.13	8.24	103.20	TK 34
	Котлета куриная (филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль йодир)	70	10.69	11.16	9.94	182.99	TK 372
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	7.13	5.44	31.14	170.18	TK №313
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	20.50	100.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	TK №6
Итого за обед:		740	28.77	25.72	110.87	740.05	
Уплотненный полдник							
	Макароны отварные с сыром (макаронные изделия, соль ойдир, сыр, масло сливочное)	180/12	14.02	20.62	53.97	468.00	TK № 256
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200	0.04	0.01	7.58	32.60	TK № 392
	Кондитерское изделие	30	1.68	0.84	23.47	108.00	-
Итого за уплотненный полдник:		422	15.74	21.47	85.01	608.60	
Итого за 6 день:		1747.00	54.07	60.69	260.30	1800.31	
День 7							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар, масло сливочное, соль йодир.)	160	5.19	2.62	25.37	124.91	TK №170
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр)	40/5/12	2.52	9.25	23.97	198.60	TK №3
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	200	2.73	2.07	13.27	85.33	TK №397
Итого за завтрак:		417	10.44	13.94	62.60	408.85	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	180	4.86	5.40	7.92	132.55	TK №401

Обед	Салат из свеклы с черносливом (свекла, чернослив, масло растительное)	60	0.87	4.76	3.93	62.00	TK №29
	Суп картофельный с бобовыми с курицей (курица, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	200/10	2.39	6.16	19.37	138.00	TK №81
	Плов из говядины (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнеч., соль йодир.)	160	12.32	12.20	32.01	287.13	TK №403
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар)	180	0.13	0.13	14.10	58.20	TK №372
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	TK №6
Итого за обед:		680	20.73	23.90	101.39	699.33	
Уплотненный полдник	Рагу овощное с мясом (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свинина, соль йодированная, масло подсолнечное)	180	22.08	16.90	25.56	342.00	TK №322
	Ватрушка с творогом (мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи прессованные, творог)	60	1.36	5.24	54.69	145.25	TK №531
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200	0.04	0.01	7.58	32.60	TK № 392
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
Итого за уплотненный полдник:		460	24.80	22.37	96.03	559.85	
Итого за день 7:		1557.00	55.98	60.21	260.02	1800.57	
День 8							
Завтрак	Каша ДРУЖБА с маслом сливочным (крупа рисовая, пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное 72,5%)	160/5	5.05	3.07	27.13	135.00	TK 266
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	40/5	2.52	9.25	21.97	198.60	TK №1
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	200	2.17	2.22	12.04	76.77	TK 513
Итого за завтрак:		410	9.74	14.54	61.14	410.37	
Второй завтрак:		100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
	салат из квашеной капусты (квашеная капуста, лук репчатый, мало растительное)	60	1.14	5.34	4.62	71.40	TK № 9

Обед	Суп картофельный с рыбой (горбуша, картофель, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	200/20	4.56	3.20	12.97	198.90	TK №87
	Оладьи печеночные (печень гов., яйцо, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, хлеб пшеничный, соль йод., масло раст)	70	8.59	6.57	9.94	95.00	TK №255
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2.65	3.72	17.39	95.00	TK №321
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	20.50	100.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	TK №6
Итого за обед:		682	23.77	19.78	105.51	738.48	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запечённый) с курагой (крупа манная, творог 9%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, курага, сухари панировочные, молоко сгущенное)	160	17.18	18.29	40.07	339.00	TK №285
	Компот ягодный (вишня с.м., сахар)	200	0.12	0.00	16.36	76.11	TK №648
	Кондитерское изделие (Печенье)	40	2.91	7.64	27.27	189.09	-
Итого за уплотненный полдник:		400	20.21	25.93	83.71	604.20	
Итого за день 8:		1592.00	54.11	60.64	260.15	1800.05	
День 9							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 3,2%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	160	4.39	3.63	14.14	134.03	TK №93
	Бутерброд с повидлом (батон, повидло, масло сливочное)	40/5/12	2.33	8.12	30.55	155.70	TK №72
	Чай с молоком (чай, молоко, сахар-песок)	200	1.55	1.58	2.17	36.46	TK 394
Итого за завтрак:		417	8.27	13.34	46.87	326.19	
Второй завтрак		180	0.90	0.18	18.18	82.80	TK №399
	салат из вареной моркови и зеленого горошка (морковь, зеленый горошек, растительное масло, соль йодир)	60	1.70	1.97	7.18	51.50	TK №25
	Свекольник с яйцом, со сметаной(курица 1 кат,1/2 яйца, свекла,картофель, морковь, лук репч., яйцо,томат паста, масло раст., соль йодир., сметана)	200/20/10	13.99	4.93	8.66	228.20	TK №136

Обед	Тефтели мясные (говядина, свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	70	9.18	12.55	8.92	132.00	TK №394
	Капуста тушеная (капуста, масло подсолнечное, соль)	130	0.36	0.05	14.74	65.14	TK №155
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.55	20.50	100.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	TK №6
Итого за обед:		760	32.05	20.44	100.10	755.02	
Уплотненный полдник	Блины со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, молоко, сахар – песок, соль йодир, масло растительное, сгущенное молоко)	160	13.02	27.62	71.97	520.00	TK № 523
	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
	Кисель ягодный (черная смородина, крахмал, сахар)	200	0.12	0.00	16.36	70.67	TK №648
Итого за уплотненный полдник:		460	13.54	28.02	98.13	637.67	
Итого за день 9:		1817.00	54.77	61.97	263.27	1801.68	
День 10							
Завтрак	Каша гречневая молочная (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок)	160	6.92	2.92	28.57	150.82	TK № 171
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	40/5	2.52	9.25	21.97	198.60	TK №1
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	200	2.17	2.22	12.04	115.16	TK 513
Итого за завтрак:		405	11.60	14.39	62.57	464.58	
Второй завтрак:		180	5.22	4.50	7.20	136.29	TK №401
Обед	салат из свеклы с курагой и изюмом (свекла, курага, изюм, масло растительное)	60	1.11	2.88	5.72	53.20	TK №29
	Рассольник Ленинградский со сметаной (курица, крупа перловая, лук репч., огурцы соленые., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%)	200/10	4.78	7.71	15.65	232.13	TK №100
	котлета куриная (филе куриное, яйцо куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное)	70	10.69	11.16	9.94	114.37	TK 368
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодир)	130	1.74	7.33	63.13	213.44	TK №204
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	180	0.49	0.07	20.41	84.18	TK №376
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9

	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	TK №6
Итого за обед:		720	23.83	29.81	146.84	851.32	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные (треска, хлеб пшеничный, молоко, соль йодированная, яйцо куриное,масло подсолнечное)	80	9.81	7.51	11.36	152.00	TK №255
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2.65	3.72	17.39	123.50	TK №321
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00	TK №9
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200	0.04	0.01	7.58	32.60	TK № 392
Итого за полдник:		430	13.83	11.46	44.52	348.10	
Итого за день 10:		1735.00	54.48	60.15	261.13	1800.28	