



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад № 23
С.В.Романова
ПРИКАЗ № 070/25 ОД от 29.09.2025

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (дети 3-7 лет)

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 1-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23
С.В.Романова

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,95019	7,935	23,67083	189,07867	0,4	7.127
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80352	2,81602	16,86593	104,34025	0,5	7.067
	Батон с маслом	45	3,105	5,325	21,36	119,355	0	7.035
10 ч.	Сок	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7.031/1
Обед	Салат из отв. карт, кукурузы, лука, р/масла	60	1,1363	3,71454	9,50333	75,55758	2	7.27/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,81611	4,57241	11,72407	91,10017	6,4	7.31/2
	Котлета из мяса	80	12,4163	10,88315	3,73463	162,84875	0,17	7.н163/8
	Капуста тушеная	150	2,93222	4,82593	13,91981	98,79475	31,26	7.н76с
	Кисел витаминизированный	200	0,07278	0,06815	14,79343	56,11992	2,6	7.197
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	13,72704	16,58704	20,33324	288,28583	0,12	7.14/5/1
	Кефир	150	0	0	11,8063	44,75358	0	7.075
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,965	0	7.050
Итого за первый день		1 760,00	49,29	57,61	188,96	1 401,24	53,45	

Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 2-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 2								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	2,15284	2,21908	0	26,50657	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,37615	0	7.189-5
	Чай с сахаром	200	0,04229	0,0044	12,93743	49,69073	0,8	7.354/4
	Омлет натуральный	100	11,79138	15,09826	3,78743	200,09474	0,15	7.038/1
10 ч.	Фрукты	100	0,94505	0,21	10,81505	38,29541	15	
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,63363	4,03123	6,38561	54,90853	24,3	7.3/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	5,95229	6,1533	9,36119	110,36114	5,3	7.н136-1
	Рыба, тушеная с овощами	80	8,86459	2,26835	4,26248	86,90994	0,1	7.4//7/2
	Картофельное пюре	150	2,97927	3,94734	22,0122	130,72112	1,12	7.64с
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Компот из с/фр	200	0,31963	0	18,1745	68,26459	89,06	7.115/1
Уплотненный полдник	Каша из овс.хлопьев на молоке с м/сл.	180	5,37211	7,95083	23,10679	169,56611	0,6	7.н123с-4
	Йогурт питьевой	150	7,48798	4,79229	12,72963	115,66239	2	7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,96147	0	7.050
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	83,19633	0	7.308/6
Итого за второй день		1 564,00	56,56	49,70	191,17	1 342,97	138,49	

Рекомендации: мясное блюдо, соки

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 3-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 3								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая вязкая мол. со слив.маслом	200	4,54965	7,15886	23,42342	167,946	0,5	7.162/1
	Какао с молоком	200	1,33079	1,42382	11,38719	68,57371	0,5	7.285
	Батон с повидлом	60	3,19427	4,38876	22,00933	127	0,1	7.035/8
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	~ 10,1	41,76316	10	7.031/1
Обед	Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м	60	0,94585	3,65472	7,77964	65,34872	2,1	7.29/1
	Уха рыбацкая	200	6,82772	2,3193	11,03684	100,30224	5,3	7.30/2
	Гуляш из отварного мяса	80	11,7656	11,9613	3,71684	168,84212	0,4	7.073
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,86649	6,61596	36,38728	201,55366	0,91	7.44/3/4
	Компот из с/фр.	200	0,48879	0,02638	17,08253	47,754	50,13	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	180	14,2003	18,2473	14,20132	281,29042	0,1	7.43-2/3/1
	Чай с сахаром	200	5,6	5	8	90	2,6	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,94474	0	7.050
Итого за третий день		1 631,00	65,78	66,56	204,12	1 567,97	72,64	

Рекомендации:овощные блюда,фрукты

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 4-сад



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 23
С.В.Романова

День 4								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом слив.	45	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035
	Капша ячневая молочная с м/сл.	200	16,15262	2,15485	16,53942	314,514	1,69	7.н043
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
10 ч.	Фрукты	100	0,42243	0,42243	12,46078	43,24063	12	
Обед	Салат из отв.свеклы с чесноком	60	1,7232	0,1041	3,49792	21,47663	5,8	7.143
	Суп овощной на к/б. со сметаной	200	1,36117	2,75524	7,13612	54,73293	6,8	7.044с-1
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	230	18,73777	8,38117	28,26592	256,36771	4,71	7.н070-2/1
	Компот из с/фр.	200	0,48883	0,02641	17,08252	67,7555	50,13	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Биойогурт	125	1,76155	2,25097	19,67417	91,70983	2,1	7.79/5/1
	Пирожок с капустой	80	5,0799	6,95379	24,95078	180,34156	1,29	7.206с/1
	Чай с сахаром	200	4,41793	5,43746	18,5213	127,61702	2,21	7.354/4
Итого за четвертый день		1 695,00	56,55	34,41	202,20	1 403,39	86,73	

Рекомендации:соки,крупяные блюда

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С №23. ДЕНЬ 5-сад



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 23
С.В.Романова

День 5								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	2,15284	2,21908	0	26,50657	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,37615	0	7.189-5
	Макаронные изделия в молоке с м/сл	200	4,77428	6,22691	15,32345	131,69844	0,4	7.н132
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6134	10	7.031/1
Обед	Огурец консервированный	60	0,45124	0,05278	1,36505	7,06222	3	7.367-3
	Свекольник на м/б со сметаной	200	2,07258	3,88732	9,25613	78,30492	6,26	7.н-282
	Котлета из мяса	80	12,41634	10,88309	3,73459	162,24105	0,13	7.н163/8
	Рагу из овощей	150	2,58186	3,81505	18,06191	107,89409	10,65	7.180-1
	Компот из с/фр	200	0,16918	0	18,37655	68,27312	0	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Снежок	150	4,1933	4,79232	6,14015	75,88318	1,94	7.082-3
	Каша кукурузная молочная с м/сл	180	4,34753	6,79799	22,71809	165,20511	0,6	7.4/4/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,79433	0	7.050
	Вафли	22	0,64	0,56	16,18	63,32474	0	7.015/2
Итого за пятый день		1 681,00	42,20	41,31	173,50	1 136,63	33,04	

Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 6-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 6								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,80348	2,81598	16,86598	104,84976	0,5	7.067
	Каша из овсяных хлопьев на молоке с м/сл.	200	1,33067	1,42367	11,34489	68,38667	0,53	7.037
	Батон с маслом слив	40/5	3,105	5,325	21,36	118,90272	0	7.035
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,625	10	7.031/1
Обед	Салат из отв.карт,лука,сол.огурца с р/м	60	0,88598	2,7813	6,88196	54,74705	2,8	7.31/1/5
	Суп карт. с макаронными изд. на м/б	200	2,13739	3,5069	16,5687	102,18277	2,4	7.060
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	80	11,43293	10,57728	5,9338	163,83463	0,5	7.104
	Капуста тушеная	150	2,93222	4,82593	13,91981	98,79475	31,26	7.н76с
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Компот из с/фр	200	0,0188	0	0,355	1,44	1,36	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80598	0	7.050
	Пудинг из творога с морковью	150	9,8212	14,18799	16,29679	230,67489	0,6	7.18/5/1
	Кефир	150	4,1933	4,79232	6,14015	75,88318	1,94	7.075
Итого за шестой день		1 565,00	43,98	51,12	156,69	1 184,58	51,89	

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 7-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 7								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	11,80632	44,57638	0	7.354/4
	Сыр	9	2,15279	2,21905	0	26,37777	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,04526	0	7.189-5
	Каша манная мол. с маслом слив.	200	19,64247	24,12974	15,915	364,19409	3	7.5/4/4
10 ч.	Фрукты	100	1,47	0,098	21,364	79,08821	14	
Обед	алат из б/к капусты с р/м	60	0,45122	0,05279	1,36506	7,06762	3	7,3/1
	Свекольник на м/б со сметаной	200	5,7118	6,1286	7,23645	102,43449	10,8	7,10
	Печень говяжья по-строгановски	80	12,27669	4,47198	5,21395	130,23848	0,4	7.315
	Рис припущенный с овощами	150	4,98621	8,19432	32,78642	19867876	0,4	7,179/1
	Компот из с/фр.	200	0,48878	0,0264	17,08256	67,49414	50,13	7.115/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	5,07595	6,32016	20,69121	154,05684	0,3	7.43-2/3/1
	Йогурт питьевой	150	7,488	4,79232	12,72958	115,19289	2	7.023
Итого за седьмой день	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,79884	0	7.050
		1 644,00	67,64	58,41	198,43	1 732,92	84,09	

Рекомендации:соки,мясные блюда

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 8-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23
С.В.Романова

День 8								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная со слив. маслом	200	5,38148	7,28375	22,68358	195,90729	0,4	7.н119с
	Какао с молоком	200	3,21852	3,26483	15,99693	112,49842	0,5	7.285
	Батон с повидлом	60	3,1568	1,2	33,99202	142,71429	0,1	7.035/8
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,2266	10	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 60гр.	60	0,74167	5,32315	5,4964	75,9331	1	7.21/1
	Суп крестьянский на м/б со сметаной	200	1,48857	3,5033	11,17631	87,10872	4,8	7.274
	Котлета мясная	80	15,70488	13,31241	2,80177	214,22655	0	7.н163/8
	Пюре из гороха с м/сл	150	9,65852	4,51	24,28788	187,31823	5,75	7.362-1
	Компот из сухофруктов	200	0,48882	0,0264	17,08251	74,92729	50,13	7.115/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22502	12,52502	58,03448	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,56749	0	7.003-2
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200	0	0	11,80635	49,51271	2,6	7.354/4
	Биойогурт	125	3,75	3,75	23,75	141,94581	9,41	7.79/5/1
	Шанежка с картофелем	80	5,0503	7,0433	27,73951	213,77207	0,66	7.148/1
Итого за восьмой день		1 715,00	53,02	49,90	231,98	1 654,69	85,35	

Рекомендации: фрукты, овощные блюда

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 9-сад



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 23
С.В.Романова

День 9								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	100	11,78331	15,09149	3,78696	199,93843	0,15	7.038/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80343	2,81602	16,86597	104,85915	0,5	7.067
	Батон с маслом слив.	40/5	3,10503	5,32503	21,36	118,91337	0	7.035
10 ч.	Фрукты	100	0,42238	0,42238	12,46077	43,0374	12	
Обед	Салат из отв.свеклы с чесноком	60	1,7232	0,1041	3,49792	21,47663	5,8	7.143
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,95856	2,8974	13,13497	81,73218	8,4	7.н246-1
	Картофельное пюре с морковью	150	2,90359	3,8447	21,0847	124,33709	8,18	7.66с
	Гуляш из мяса куры	100	20,47359	3,99475	2,86773	126,88817	0	7.н190-1с
	Компот из с/фр	200	0,31961	0	18,17453	68,01772	89,06	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Снежок	150	3,74398	4,60801	15,69602	108,18706	1,95	7.082-3
	Каша рисовая молочная со сливоч.маслом	150	3,97619	5,52376	16,99873	127,41136	0,45	7.н162-4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80972	0	7.050
	Вафли	22	0,64	0,56	16,18	63,34807	0	7.015/2
Итого за девятый день		1 507,00	58,67	45,97	193,03	1 311,41	126,49	

Рекомендации:соки,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 10-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 10								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	2,15279	2,21901	0	26,39386	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,09186	0	7.189-5
	Каша гречневая мол. со слив. маслом	200	6,4907	8,13564	28,03895	193,67194	0,4	7.н080-1
	Чай с сахаром	200	0,04233	0,00442	12,9375	49,52527	0,8	7.354/4
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6407	10	7.031/1
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,45122	0,05279	1,36506	7,06762	3	7.3/1
	Борщ на м/б со сметаной	200	5,7118	6,1286	7,23645	102,43449	10,8	7.н39с/2.
	Плов из отв.мяса говядины	250	12,27669	4,47198	5,21395	130,23848	0,4	7.5/8
	Компот из с/фр.	200	0,48878	0,0264	17,08256	67,49414	50,13	7.115/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Уплотненный полдник	Печенье	20	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.308/6
	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	3,55526	4,48632	11,32053	95,89453	0,3	7.н132/2
	Чай с сахаром	200	4,19326	4,79233	6,14017	75,93698	1,95	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,811	0	7.050
Итого за десятый день		1 704,00	46,16	33,80	190,53	1 156,15	77,84	
Итого за весь период		16 677,00	546,15	625,64	1973,44	16 518,72	1206,4	

Рекомендации: фрукты, овощные салаты

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 11-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак	Батон с маслом слив	45	3,105	5,325	21,36	119,01808	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80346	2,81603	16,86596	104,95148	0,5	7.067
	Каша ячневая молочная с м/сл.	200	3,105	5,325	21,36	119,355	0,4	7.н043
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,66538	10	7.031/1
Обед	Салат из отв.свеклы с чесноком	60	0,86654	1,81109	6,46115	39,25177	2,88	7.143
	Суп гороховый	200	3,9025	3,47596	15,68718	104,97606	18,76	7.н086/2
	Азу	230	16,53308	15,86288	23,33135	297,14042	23,9	7.152
	Компот из яблок	200	0,07282	0,06814	14,7934	55,95762	2,6	7.197
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,84654	0	7.050
	Кефир	150	4,19327	4,79231	6,14013	75,98446	1,95	7.366
	Запеканка из творога с рисом	150	12,12878	19,02365	16,24154	254,61115	0,16	7.14/5/1
Итого за 11 день		1 760,00	52,03	59,38	183,26	1 336,21	61,15	

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 12-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 12								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	2,15284	2,21908	0	26,50657	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,37615	0	7.189-5
	Чай с сахаром	200	0,04229	0,0044	12,93743	49,69073	0,8	7.354/4
	Омлет натуральный	100	11,79138	15,09826	3,78743	200,09474	0,15	7.038/1
10 ч.	Фрукты	100	0,88199	0,19602	10,09398	35,57474	14	
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,63363	4,03123	6,38561	54,90853	24,3	7.3/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	5,95229	6,1533	9,36119	110,36114	5,33	7.258
	Рыба, запеченная в мол. соусе	80	7,74655	4,18655	3,84	96,12921	0,9	7.6/7/1
	Рис, припущенный с овощами	150	2,97927	3,94734	22,0122	130,72112	1,12	7.179/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Компот из сухофруктов	200	0,48877	0,02637	17,08251	67,49642	50,13	7.115/1
Уплотненный полдник	Каша гречневая мол.с маслом слив.	180	5,86795	7,35018	25,27778	177,94721	0,3	7.н080-2
	Йогурт питьевой	150	7,48798	4,79229	12,72963	115,66239	1,95	7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,96147	0	7.050
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	83,19633	0	7.308/6
Итого за 12 день		1 564,00	56,56	51,03	191,11	1 357,08	99,04	

Рекомендации:соки,мясные блюда

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 13-сад



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 23
С.В.Романова

День 13								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса мол. "Дружба 3" с м/с	200	3,40754	5,64872	19,89806	141,0473	1,72	7.н091/1
	Какао с молоком	200	1,33079	1,42382	11,38719	68,57371	0,5	7.285
	Батон с повидлом	60	3,19427	4,38876	22,00933	127	0,1	7.035/8
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,76316	10	7.031/1
Обед	Салат из отв. карт, морк, свеклы, лука, сол. огурца с р/м	60	0,85626	5,37677	6,58355	76,00105	2,5	7.29/1
	Уха рыбацкая	200	6,82772	2,3193	11,03684	100,3022	5,3	7.30/2
	Гуляш из отв. мяса	100	11,7656	11,9613	3,71684	168,8421	0,13	7.073
	Каша перловая	150	1,70009	6,88351	13,00403	113,3388	2,53	7.142/1
	Компот из с/фр.	200	0,48879	0,02638	17,08253	47,754	50,13	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	150	10,957	16,5275	14,27664	251,8041	0,6	7.13/5/1
	Чай с сахаром	200	5,6	5	8	90	2,6	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,94474	0	7.050
Итого за 13 день		1 631,00	65,78	66,56	204,12	1 567,97	76,11	

Рекомендации: фрукты, овощные салаты

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 14-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 14								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом слив.	45	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035
	Каша пшеничная мол. со слив. маслом	200	5,60702	7,87167	22,75012	181,10475	0,4	7.127
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
10 ч.	Фрукты	100	0,35199	0,35199	10,38398	35,83194	10	
Обед	Салат овощной с зел.горошком	60	0,67701	4,08502	7,73294	58,52172	1,8	7.013
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1,94976	2,9909	14,01379	86,58665	5,33	7.165-1
	Биточки из курицы	80	15,24147	3,96156	4,1973	111,25177	0,26	7.н019
	Капуста тушеная	150	2,93223	4,82592	13,91981	98,35115	31,26	7.н76с
	Компот из с/фр	200	0,01879	0	0,35503	1,44	1,36	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	5,0799	6,95379	24,95078	180,34156	0	7.050
	Вафли	22	64	0,56	16,18	63,36416	0	7.015/2
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,38488	7,29548	39,1506	250,57554	0	7.43-2/3/1
	Снежок	150	3,74399	4,60798	15,69601	108,21569	1,95	7.082-3
Итого за 14 день		1 617,00	111,29	44,10	202,04	1 301,81	52,36	

Рекомендации:соки,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С №23. ДЕНЬ 15-сад



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад № 23
С.В.Романова

День 15								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	2,15284	2,21908	0	26,50657	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,37615	0	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80345	2,81598	16,86593	104,82054	0,5	7.067
	Каша манная мол.со слив.маслом	200	4,72348	6,76284	21,5006	160,11837	0,33	7.5/4/4
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6134	10	7.031/1
Обед	Огурец консервированный	60	0,79019	1,813	5,56193	36,42939	1,4	7.367-3
	Борщ на м/б со сметаной	200	1,26035	2,75179	6,65015	52,5621	6,8	7.н39с/2.
	Рагу из овощей	150	17,54164	13,51408	39,97682	341,9807	16,73	7.180-1
	Котлета мясная	80	0,35393	2,42617	1,18617	28,54531	0	7.н163/8
	Компот из с/фр.	200	0,40418	0	19,35114	71,99642	70,13	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Манник	68	7,38323	5,34149	45,04493	253,95237	0,16	7.103/4
	Чай с сахаром	200	4,75239	5,43129	6,95886	85,98591	2,26	7.354/4
	Биойогурт	125	1,50607	2,81527	10,32502	67,05416	7,1	7.79/5/1
Итого за 15 день		1 681,00	50,55	47,79	225,74	1 438,39	115,47	

Рекомендации: фрукты, крупяные блюда

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

День 16								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,80348	2,81598	16,86598	104,84976	0,5	7.067
	Каша из овсяных хлопьев на молоке с м/сл.	200	1,33067	1,42367	11,34489	68,38667	0,53	7.037
	Батон с маслом слив	40/5	3,105	5,325	21,36	118,90272	0	7.035
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,625	10	7.031/1
Обед	Салат из отв.карт,морк,лука, с р/м	60	0,95163	5,51409	7,79355	83,5713	2,2	7.28/1
	Суп-пюре из разных овощей на мясн/б.	200	2,21527	4,04621	10,63754	82,62904	6,26	7.252
	Фрикадельки мясные паровые	80	14,5634	13,81158	3,65458	196,506	0,32	7.230
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Гренки	15	1,28591	0,14256	8,2064	37,422	0	7.34/2/4
	Свекла, тушеная со сметаной	150	2,54271	5,53079	17,50837	112,59	5,75	7.н113/1
	Компот из сухофруктов	200	0,48882	0,0264	17,08251	67,104	50,13	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80598	0	7.050
	Запеканка из творога с яблоками	150	11,11635	19,83177	18,46025	264,83759	1	7.16/5/1
	Кефир	150	4,1933	4,79232	6,14015	75,47834	2	7.075
Итого за 16 день		1 580,00	49,92	64,14	180,07	1 377,16	78,69	

Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 17-сад



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 23
С.В.Романова

День 17								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Затрак	Чай с молоком	200	2,76362	2,95681	13,57267	87,50644	0,26	7.118/1
	Сыр	9	2,15279	2,21905	0	26,37777	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,04526	0	7.189-5
	Каша из гречи и риса мол. "Дружба 2" с м/с	200	5,50938	7,90329	23,64357	176,15773	0,53	7.н026
10 ч.	Фрукты	100	1,47	0,098	21,364	79,08821	14	
Обед	Зеленый горошек	60	0,85629	5,37676	6,58352	75,87244	2,4	7.017/1
	Щи вегетарианские со сметаной	200	5,71186	6,12857	7,23638	102,32606	10,8	7.145
	Тефтели рыбные	80	16,69419	6,98367	2,18776	137,76266	0,13	7.149с-1
	Картофельное пюре	150	4,25857	5,05471	29,35881	173,52399	8,4	7.64с
	Компот из с/фр	200	0,07281	0,06814	14,79338	55,8654	2,6	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная	80	5,05338	7,046	27,73971	192,4656	0,04	7.8/12/1
	Чай с сахаром	200	2,08	1,04	15,36	82,88804	0	7.354/4
	Биойогурт	125	8,48638	5,43129	14,42686	130,48714	2,26	7.79/5/1
Итого за 17 день		1 699,00	61,49	52,11	218,49	1 486,82	41,48	

Рекомендации:соки,мясное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 18-сад



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 23
С.В.Романова

День 18								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная со слив. маслом	200	5,38148	7,28375	22,68358	176,45119	0,4	7.н119с
	Какао с молоком	200	3,21852	3,26483	15,99693	101,32747	0,5	7.285
	Батон с повидлом	60	5,44438	7,73636	21,36	147,60593	0,1	7.035/8
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,63523	10	7.031/1
Обед	Огурец консервированный	60	0,45122	0,0528	1,36503	7,06333	3	7.367-3
	Свекольник на м/б со сметаной	200	6,61958	7,95344	13,93762	146,137	5,46	7.н-282
	Котлета из мяса	80	12,41635	10,88312	3,7346	162,30619	0,13	7.н163/8
	Рагу из овощей	150	2,58185	3,81503	18,06196	107,91081	10,65	7.180-1
	Компот из сухофруктов	200	0,48881	0,02642	17,08256	67,48527	50,13	7.115/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,2745	14,75206	12,58429	224,11405	0,4	7.43-2/3/1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80635	44,57762	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,8	0	7.050
Итого за 18 день	Итого за 18 день	1 676,00	52,20	56,65	179,63	1 349,86	80,77	

Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 19-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 19								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	100	11,78331	15,09149	3,78696	199,93843	0,15	7.038/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80343	2,81602	16,86597	104,85915	0,5	7.067
	Батон с маслом слив.	40/5	3,10503	5,32503	21,36	118,91337	0	7.035
10 ч.	Фрукты	100	0,42238	0,42238	12,46077	43,0374	12	
Обед	Салат из припущ.моркови,яблоко с р/м	60	1,02607	4,08598	8,18026	63,20408	18	7.13/1
	Суп геркулесовый на к/б со сметаной	200	1,99315	3,33614	13,16217	83,99964	3,97	7.55с/4
	Бигус с мясом куры	230	21,6506	8,11027	13,96446	201,11283	24,27	7.н350
	Компот из с/фр.	200	0,0188	0	0,355	1,44	1,36	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Каша манная молочная с м/сл	180	4,29679	5,60418	13,79114	118,58967	0,36	7.н066-2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80972	0	7.050
	Снежок	150	3,74398	4,60801	15,69602	108,18706	2	7.082-3
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,88804	0	7.308/6
Итого за 19 день		1 415,00	45,96	36,13	162,12	1 049,49	62,46	

Рекомендации:соки,мясное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 20-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 20								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	2,1528	2,21901	0	26,39386	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,09186	0	7.189-5
	Каша ячневая мол. со слив. маслом	200	4,809	6,9674	21,4399	161,31004	0,4	7.н043
	Чай с сахаром	200	0,0423	0,00442	12,9375	49,52527	0,8	7.354/4
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6407	10	7.031/1
Обед	Салат из б/к капусты, кукурузы, лука с р/м	60	0,7482	3,12849	3,27712	37,83353	13,5	7.4/1
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,6023	2,94494	10,6202	68,11284	8,66	7.н39с/2.
	Запеканка картоф., фарширов. отв. мясом говядины с овощами	230	11,766	11,9613	3,71684	168,84212	0,4	7.38/8
	Соус сметанный	30	2,9792	3,94738	22,0123	129,708	1,12	7.6/11/1
	Компот из с/фр.	200	0,4888	0,0264	17,0826	67,49414	50,13	7.115/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	3,8969	6,07005	22,1302	156,465	0,66	7.22/2
	Вафли	22	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015/2
	Йогурт питьевой	150	5,6	5	8	90	2,6	7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,5061	2,81523	10,3251	67,06782	7,06	7.050
Итого за 20 день		1 716,00	43,11	47,54	200,04	1 293,94	95,39	

Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо

