



Муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное учреждение

ДЕТСКИЙ САД № 23

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



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	Капша 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	20,86593	134,34025	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	12,33218	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	13,72407	191,10017	6,4	7.31/2
	Котлета из говядины	80	12,4163	10,88315	3,73463	162,84875	0,17	7.н163
	Капуста тушеная	150	2,93222	4,82593	15,91981	98,79475	31,26	7.н76с
	Компот из яблок	200	0,07278	0,06815	18,79343	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
Полдник	Сырники из творога	100	13,72704	16,58704	25,33324	288,28583	0,12	7.6/5
	Биоогурт	150	9,5	9,5	28,5	153,9625	2	7.270/1/5
	Чай с сахаром	200	0	0	13,8063	44,75358	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,965	0	7.050
Итого за первый день		1 760,00	58,79	67,11	238,46	1 685,20	55,45	

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



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	2,2	21,32	85,37615	0	7.189-5
	Чай с лимоном	200	0,04229	0,0044	16,93743	49,69073	0,8	7.022-3
	Омлет натуральный	150	11,79138	15,09826	4	230,09474	0,15	7.н038/5
10 ч.	Апельсин	150	0,94505	0,21	15,81505	38,29541	15	7.012
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,63363	4,03123	12,38561	54,90853	24,3	7.3/1
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95229	6,1533	19,36119	190,36114	5,3	7.н068-1
	Рыба, запеченная в мол. соусе	80	8,86459	6,26835	8,26248	86,90994	0,1	7.6/7/1
	Картофельное пюре	150	2,97927	3,94734	22,0122	230,72112	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
	Напиток из шиповника	200	0,31963	0	18,1745	68,26459	89,06	7.063
Полдник	Каша из овс. хлопьев на молоке с м/сл.	180	5,37211	7,95083	23,10679	199,56611	0,6	7.н123с-4
	Йогурт питьевой	180	7,48798	4,79229	23,72963	135,66239	2	7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,96147	0	7.050
	Печенье	20	2,08	1,04	23,36	93,19633	0	7.308/6
Итого за второй день		1 694,00	56,56	54,70	239,38	1 620,97	138,49	

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



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

День 3								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая вязкая мол. со слив.маслом	200	4,54965	7,15886	24,42342	167,946	0,5	7.162/1
	Какао с молоком	200	1,33079	1,42382	19,38719	108,57371	0,5	7.285
	Батон с маслом , сыром	54	3,19427	4,38876	24,00933	127,962	0,1	7.175/1
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	15,1	41,76316	10	7.031/1
Обед	Салат из помидоров	60	0,74825	0,13144	5,27701	13,55855	13,5	7.288
	Уха рыбацкая	200	6,82772	2,3193	15,03684	130,30224	5,3	7.30/2
	Гуляш из мяса говядины	80	11,76557	11,96132	13,71684	198,84212	0,4	7.11/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,86649	6,61596	38,38728	201,55366	0,91	7.44/3/4
	Компот из с/фр.	200	0,48879	0,02638	21,08253	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
Полдник	Лапшевник с творогом	150	14,20026	18,24728	18,20132	381,29042	0,1	7.н121/4
	Кефир	200	5,6	5	12	90	2,6	7.40/1/11
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,94474	0	7.050
	Сгущеное молоко	30	1,10588	1,30561	16,60158	44,23579	0,12	7.004
Итого за третий день		1 699,00	61,00	59,46	254,14	1 677,18	84,16	

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



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	8,32505	21,36	119,40816	0	7.035
	Пудинг творожный с изюмом	150	16,15262	4,15485	19,53942	314,514	1,69	7.н140с/1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	54,77351	0	7.354/4
	Повидло	30	0,08068	0	18,30563	65,80825	13,33	7.185
10 ч.	Яблоко	120	0,42243	0,42243	12,46078	43,24063	12	7.008
Обед	Салат из огурцов с р/м	60	0,61221	2,5749	2,64519	29,65223	5,5	7.291
	Суп овощной на к/б., со сметаной	200	1,36117	8,75524	12,13612	154,73293	6,8	7.044с-1
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	230	18,73777	14,38117	28,26592	256,36771	4,71	7.н070-2
	Компот из с/фр.	200	0,48883	0,02641	23,08252	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
Полдник	Морковь, тушеная с курагой	150	1,76155	3,25097	22,67417	161,70983	2,1	7.194
	Пирожок с капустой	80	5,0799	6,95379	24,95078	180,34156	1,29	7.206с/1
	Снежок	170	4,41793	5,43746	18,5213	127,61702	2,21	7.286
Итого за четвертый день		1 690,00	55,52	54,88	236,65	1 657,37	99,76	

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С №23. ДЕНЬ 5



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	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом, сыром	40/5/9	5,44438	8,73634	21,36	147,52856	0,1	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80345	4,81598	16,86593	104,82054	0,5	7.067
	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	4,77428	6,22691	23,32345	131,69844	0,4	7.н132
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	15,1	41,6134	15	7.031/1
Обед	Огурец консервированный	60	0,45124	0,05278	8,36505	7,06222	5	7.367-3
	Суп-пюре из разных овощей	200	3,07258	6,88732	19,25613	178,30492	6,26	7.27/2
	Котлета из говядины	80	12,41634	15,88309	9,73459	192,24105	0,13	7.н163
	Рагу из овощей	150	3,58186	3,81505	18,06191	197,89409	10,65	7.18/3
	Компот из изюма	200	0,16918	0	23,37655	68,27312	5	7.078
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Гренки	15	1,28593	0,14258	8,20639	37,6149	0	7.34/2/4
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Кефир	180	8,1933	7,79232	6,14015	110,88318	1,94	7.075
	Каша кукурузная молочная с маслом слив	180	4,34753	6,79799	22,71809	195,20511	0,6	7.4/4/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,79433	0	7.050
	Вафли	30	0,64	0,56	16,18	93,32474	0	7.015
Итого за пятый день		1 681,00	52,70	62,59	239,61	1 629,71	45,58	

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



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

День 6								
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	4,81598	22,86598	104,84976	0,5	7.067
	Каша из овсяных хлопьев на молоке с м/сл.	200	1,33067	3,42367	16,34489	198,38667	0,53	7.037
	Батон с маслом слив	45	3,105	5,325	21,36	118,90272	0	7.035
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,625	20	7.031/1
Обед	Салат из отв.картоф,лука,сол.огурца с р/м	60	0,88598	2,7813	9,88196	54,74705	2,8	7.31/1/5
	Суп карт. с макаронными изд. на м/б	200	2,13739	3,5069	19,5687	182,18277	2,4	7.060
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	19,50951	19,1463	23,57223	297,19958	3,83	7.н243
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Кисель с витаминами	200	0,0188	0	16,355	14,44	11,36	7.343/2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	15,02	41,80598	0	7.050
	Пудинг из творога с морковью	150	9,8212	14,18799	24,29679	230,67489	0,6	7.18/5
	Кефир	200	4,1933	4,79232	16,14015	175,88318	2,94	7.075
	Сгущенное молоко	30	1,10592	1,3056	18,60158	88,23304	0,12	7.004
Итого за шестой день		1 690,00	50,23	60,17	235,01	1 630,38	45,08	

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



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			
	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
	Суфле творожное	150	19,64247	24,12974	15,915	364,19409	3	7.н166
	Повидло	20	0,08063	0	13,30558	45,60395	13,33	7.185
10 ч.	Банан	140	1,47	0,098	21,364	79,08821	14	7.010
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,63363	4,03123	6,38561	54,90853	24,3	7.3/1
	Свекольник с мясом со сметаной	200	6,61963	7,95347	13,93753	146,13115	5,46	7.102
	Печень говяжья по-строгоновски	80	15,02832	6,68732	7,044	146,76414	0,53	7.315
	Рис припущенный с овощами	150	3,98621	7,19432	31,78642	195,67876	1,98	7.179/1
	Компот из кураги	200	0,48879	0	18,71142	69,17618	50,13	7.110
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Каша манная мол. с маслом слив.	180	5,07595	6,32016	20,69121	154,05684	0,3	7.н066-2
	Йогурт питьевой	150	7,488	4,79232	12,72958	115,19289	2	7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,79884	0	7.050
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,87389	0	7.308/6
Итого за седьмой день		1 674,00	72,65	66,45	241,28	1 732,92	115,09	

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



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 пшеничная молочная со слив. маслом	200	5,38148	7,28375	22,68358	196,45119	0,4	7.н119с
	Какао с молоком	200	3,21852	3,26483	19,99693	101,32747	0,5	7.285
	Батон с маслом, сыром	40/5/9	5,44438	7,73636	21,36	147,60593	0,1	7.175/1
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,63523	10	7.031/1
Обед	Салат из морской капусты с р/м	60	0,69983	10,20347	9,0106	109,98363	1	7.416
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	2,61563	5,07233	16,21136	117,28171	4,8	7.255
	Суфле из мяса говядины	80	19,70466	17,41892	13,4242	266,58936	0	7.26/8
	Свекла, тушеная со сметаной	150	2,54273	5,5308	21,50841	113,22972	5,75	7.н113/1
	Компот из сухофруктов	200	0,48881	0,02642	23,08256	67,48527	50,13	7.115/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Гренки	15	1,28589	0,14258	8,20637	37,61896	0	7.34/2/4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	18,235	90	2,6	7.40/1/11
	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2,07136	4,80063	14,69551	106,63957	9,41	7.146
	Пирожок с яблоком	80	3,91063	6,0817	22,13091	156,72528	0,66	7.085/1
Итого за восьмой день		1 676,00	56,76	73,26	241,55	1 634,02	85,35	

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



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

День 9								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,78331	15,09149	13,78696	199,93843	0,15	7.н038/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80343	5,81602	16,86597	144,85915	0,5	7.067
	Батон с маслом слив.	50	3,10503	8,32503	21,36	118,91337	0	7.035
10 ч.	Яблоко	120	0,42238	0,42238	12,46077	43,0374	12	7.008
Обед	Салат из помидоров	60	0,74825	0,13144	9,27701	13,55855	13,5	7.288
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,95856	5,8974	13,13497	181,73218	8,4	7.н246-1
	Картофельное пюре с морковью	150	2,90359	3,8447	21,0847	224,33709	8,18	7.66с
	Гуляш из мяса куры	80	20,47359	3,99475	12,86773	196,88817	0	7.н190-1с
	Напиток из шиповника	200	0,31961	0	23,17453	68,01772	89,06	7.063
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Снежок	170	3,74398	4,60801	21,69602	128,18706	1,95	7.082-3
	Каша рисовая молочная со сливоч.маслом	180	3,97619	5,52376	18,99873	187,41136	0,45	7.н162-4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80972	0	7.050
	Вафли	30	0,64	0,56	23,18	63,34807	0	7.015
Итого за девятый день		1 665,00	57,70	54,99	238,81	1 693,49	134,19	

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



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	8,21901	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	32,03895	193,67194	0,4	7.н080-1
	Чай с лимоном	200	0,04233	0,00442	15,9375	49,52527	0,8	7.022-3
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	15,1	41,6407	10	7.031/1
Обед	Салат из огурцов с р/м	60	0,61221	2,5749	2,64519	29,65223	5,5	7.291
	Щи с мясом со сметаной	200	5,7118	15,1286	9,23645	202,43449	10,8	7.н137
	Тефтели рыбные	80	12,27669	4,47198	9,21395	180,23848	0,4	7.149с-1
	Рагу из овощей	150	2,58192	3,81512	18,06198	199,97828	10,61	7.18/3
	Компот из с/фр.	200	0,48878	0,0264	23,08256	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
Полдник	Пряники	30	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.307-2
	Макаронные изделия в молоке с маслом	180	3,55526	4,48632	18,32053	195,89453	0,3	7.н132/2
	Кефир	180	4,19326	4,79233	12,14017	110,93698	1,95	7.075
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,811	0	7.050
Итого за десятый день		1 704,00	48,91	55,13	246,87	1 663,71	90,95	

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



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 11								
Завтрак	Батон с маслом слив	50	3,105	5,325	21,36	119,01808	0,1	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	199,355	0,4	7.н043
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	15,1	41,66538	15	7.031/1
Обед	Салат из отв.свеклы с чесноком	60	0,86654	1,81109	11,46115	39,25177	2,88	7.143
	Суп гороховый	200	3,9025	3,47596	15,68718	194,97606	8,76	7.н086/2
	Азу	230	16,53308	15,86288	23,33135	297,14042	13,9	7.152
	Компот из яблок	200	0,07282	0,06814	21,7934	55,95762	9,6	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
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,84654	0	7.050
	Кефир	200	4,19327	4,79231	16,14013	110,98446	1,95	7.366
	Запеканка из творога с рисом	150	12,12878	19,02365	25,24154	294,61115	0,16	7.14/5
	Сгущенное молоко	30	1,1059	1,30558	18,6016	88,23385	0,12	7.004
Итого за 11 день		1 695,00	53,14	60,69	237,86	1 669,44	53,37	

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



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	8,21908	0	26,50657	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,37615	0	7.189-5
	Чай с лимоном	200	0,04229	0,0044	16,93743	49,69073	0,8	7.022-3
	Омлет натуральный	150	11,79138	15,09826	4	230,09474	0,15	7.н038/5
10 ч.	Апельсин	140	0,88199	0,19602	15,09398	35,57474	14	7.202
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,63363	4,03123	9,38561	64,90853	24,3	7.3/1
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95229	6,1533	15,36119	190,36114	5,33	7.н068-1
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,74655	4,18655	9,84	96,12921	0,9	7.4/1/7/2
	Картофельное пюре	150	2,97927	3,94734	22,0122	330,72112	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 сухофруктов	200	0,48877	0,02637	23,08251	67,49642	50,13	7.115/1
Полдник	Каша гречневая мол.с маслом слив.	180	5,86795	7,35018	32,27778	177,94721	0,3	7.н080-2
	Йогурт питьевой	180	7,48798	4,79229	19,72963	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		1 684,00	56,56	57,03	235,32	1 677,08	99,04	

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



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

День 13								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса мол. "Дружба 3" с м/с	200	3,40754	5,64872	28,89806	191,04732	1,72	7.н091/1
	Какао с молоком	200	1,33079	1,42382	16,38719	98,57371	0,5	7.285
	Батон с маслом, сыром	40/5/9	3,19427	4,38876	26,00933	127,697	0,1	7.175/1
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,76316	10	7.031/1
Обед	Салат из помидоров	60	0,74825	0,13144	3,27701	13,55855	13,5	7.288
	Уха рыбацкая	200	6,82772	2,3193	11,03684	130,30224	5,3	7.30/2
	Котлета из говядины	80	11,76557	11,96132	3,71684	198,84212	0,13	7.н163
	Морковь тушеная	150	1,70009	6,88351	13,00403	133,33883	2,53	7.10/3
	Компот из с/фр.	200	0,48879	0,02638	23,08253	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
Полдник	Запеканка из творога с картофелем	150	10,95701	16,52754	24,27664	295,80413	0,6	7.12/5
	Кефир	200	5,6	5	16,364	110,657	2,6	7.40/1/11
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	16,02	61,94474	0	7.050
	Сгущенное молоко	30	1,10588	1,30561	23,60158	88,23579	0,12	7.004
Итого за 13 день	Итого за 13 день	1 631,00	65,78	66,56	236,67	1 620,97	87,23	

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



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	8,32505	23,36	119,40816	0	7.035
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,05085	15,81976	33,71204	305,36505	0,15	7.2/5/1
	Чай с сахаром	200	0	0	16,80631	64,77351	0	7.354/4
	Сгущенное молоко	20	1,47431	1,74052	18,46701	88,97858	0,16	7.351
10 ч.	Яблоко	100	0,35199	0,35199	10,38398	35,83194	10	7.346
Обед	Салат из огурцов с р/м	60	0,61221	2,5749	2,64519	29,65223	5,5	7.291
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1,94976	2,9909	14,01379	186,58665	5,33	7.165-1
	Котлета из мяса куры	80	15,24147	3,96156	4,1973	161,25177	0,26	7.044с-1
	Капуста тушеная	150	2,93223	4,82592	13,91981	98,35115	31,26	7.н76с
	Кисель с витаминами	200	0,01879	0	15,35503	16,44	1,36	7.343/2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Каша пшеничная мол. со слив. маслом	180	1,76155	2,25097	19,67417	191,70983	0,36	7.н124с-4
	Хлеб пшеничный	20	5,0799	6,95379	24,95078	180,34156	0	7.050
	Вафли	20	64	0,56	26,18	63,36416	0	7.015
	Снежок	180	3,74399	4,60798	23,69601	108,21569	1,95	7.082-3
Итого за 14 день		1 660,00	112,62	55,56	268,26	1 731,72	56,33	

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



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	8,21908	0	26,50657	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	23,32	85,37615	0	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80345	3,81598	16,86593	144,82054	0,5	7.067
	Каша манная мол.со слив.маслом	200	4,72348	6,76284	21,5006	190,11837	0,33	7.5/4/4
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	15,1	41,6134	10	7.031/1
Обед	Салат из отв.свеклы с сол.огурцом	60	0,79019	1,813	5,56193	36,42939	1,4	7.133
	Суп овощной на м/б со сметаной	200	1,26035	2,75179	6,65015	152,5621	6,8	7.043с
	Запеканка карт., фарширов. отв. мясом говядины с овощами	230	17,54164	13,51408	39,97682	341,9807	16,73	7.38/8
	Соус сметанный	30	0,35393	2,42617	1,18617	68,54531	0	7.6/11/1
	Компот из с/фр.и шиповника	200	0,40418	0	19,35114	71,99642	70,13	7.7/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Сдоба обыкновенная	80	7,38323	5,34149	45,04493	253,95237	0,16	7.8/12/1
	Кефир	170	4,75239	5,43129	6,95886	85,98591	2,26	7.075-1
	Рагу овощное	150	1,50607	2,81527	16,32502	67,05416	7,1	7.083
Итого за 15 день		1 724,00	50,55	54,79	238,74	1 648,39	115,47	

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 16



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

День 16								
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	144,84976	0,5	7.067
	Каша из овсяных хлопьев на молоке с м/сл.	200	1,33067	1,42367	29,34489	168,38667	0,53	7.037
	Батон с маслом слив	40/5	3,105	5,325	23,36	118,90272	0	7.035
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	15,1	41,625	10	7.031/1
Обед	Салат из отв.карт, морской капусты с р/м	60	0,95163	5,51409	7,79355	83,5713	2,2	4.33/1
	Суп-пюре из разных овощей на мясн/б.	200	2,21527	4,04621	10,63754	182,62904	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	23,08251	67,104	50,13	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	15,02	41,80598	0	7.050
	Запеканка из творога с яблоками	150	11,11635	19,83177	28,46025	264,83759	1	7.16/5
	Кефир	200	4,1933	4,79232	9,14015	75,47834	2	7.075
	Сгущенное молоко	30	1,10592	1,3056	18,60158	44,23304	0,12	7.004
Итого за 16 день		1 660,00	51,02	65,45	247,68	1 661,39	78,81	

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



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

День 17								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Чай с молоком	200	2,76362	4,95681	13,57267	87,50644	0,26	7.118/1
	Сыр	9	2,15279	8,21905	0	26,37777	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,04526	0	7.189-5
	Капша из гречи и риса мол. "Дружба 2" с м/с	200	5,50938	7,90329	29,64357	196,15773	0,53	7.н026
10 ч.	Банан	140	1,47	0,098	21,364	79,08821	14	7.010
Обед	Салат из св.помидор и огурцов с р/м	60	0,51475	2,0725	2,50208	25,79025	10,05	7.130/1
	Щи с мясом со сметаной	200	5,71186	12,12857	7,23638	192,32606	10,8	7.н137
	Суфле рыбное	80	16,69419	6,98367	2,18776	167,76266	0,13	7.61р/1
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,25857	5,05471	35,35881	193,52399	8,4	7.н151
	Компот из яблок	200	0,07281	0,06814	19,79338	55,8654	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
Полдник	Шанежка с картофелем-1	80	5,05338	7,046	37,73971	192,4656	0,04	7.148/1
	Йогурт питьевой	170	8,48638	5,43129	14,42686	160,48714	2,26	7.023-1
	Морковь, тушеная с курагой	150	1,76152	2,25105	19,67419	91,26051	2,1	7.194
Итого за 17 день		1 734,00	60,83	64,01	245,72	1 635,11	51,23	

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


 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	29,68358	196,45119	0,4	7.н119с
	Какао с молоком	200	3,21852	3,26483	15,99693	161,32747	0,5	7.285
	Батон с маслом, сыром	54	5,44438	7,73636	21,36	147,60593	0,1	7.175/1
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	15,1	41,63523	10	7.031/1
Обед	Салат из помидоров	60	0,74825	0,13144	3,27701	13,55855	13,5	7.288
	Свекольник с мясом со сметаной	200	6,61958	7,95344	13,93762	196,137	5,46	7.102
	Котлета из говядины	80	12,41635	10,88312	3,7346	162,30619	0,13	7.н163
	Рагу из овощей	150	2,58185	3,81503	18,06196	137,91081	10,65	7.237
	Компот из сухофруктов	200	0,48881	0,02642	23,08256	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
	Сырники из творога с морковью	100	10,2745	14,75206	32,58429	224,11405	0,4	7.8/5
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80635	44,57762	0	7.354/4
	Биойогурт	125	4,2	4,8	16,95	115,35714	2	7.270/1/5
	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	56,69	61,53	236,49	1 631,72	93,27	

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



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	150	11,78331	15,09149	4	199,93843	0,15	7.н038/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80343	4,81602	16,86597	104,85915	0,5	7.067
	Зел.горошек	30	0,8812	1,14179	1,78527	21,06117	2,9	7.1/1/3
	Батон с маслом слив.	50	3,10503	7,32503	26,36	158,91337	0	7.035
10 ч.	Яблоко	120	0,42238	0,42238	12,46077	43,0374	12	7.008
Обед	Салат из огурцов с р/м	60	0,61221	2,5749	2,64519	29,65223	5,5	7.291
	Суп геркулесовый на к/б со сметаной	200	1,99315	3,33614	15,16217	183,99964	3,97	7.55с/4
	Бигус с мясом куры	230	21,6506	8,11027	19,96446	291,11283	24,27	7.н350
	Кисель витаминизированный	200	0,0188	0	19,355	36,44	4,36	7.343/2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Снежок	180	3,74398	4,60801	24,69602	188,18706	2	7.082-3
	Макаронные изделия в молоке с маслом	180	4,29679	5,60418	23,79114	188,58967	0,36	7.н132/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	15,02	41,80972	0	7.050
	Печенье	30	2,08	1,04	32,36	82,88804	0	7.308/6
Итого за 19 день		1 685,00	58,21	54,85	235,37	1 651,94	56,01	

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



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

День 20								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	2,15279	2,21901	0	66,39386	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	95,09186	0	7.189-5
	Каша ячневая мол. со слив. маслом	200	4,80896	6,9674	26,43987	199,31004	0,4	7.н043
	Чай с лимоном	200	0,04233	0,00442	12,9375	49,52527	0,8	7.022-3
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	15,1	41,6407	10	7.031/1
Обед	Салат из б/к капусты, кукурузы, лука с р/м	60	1,02607	4,08598	13,18026	83,20408	18	7.4/1
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,60233	5,94494	18,62023	168,11284	8,66	7.н39с/2.
	Гуляш из мяса говядины	80	14,76557	15,96132	3,71684	199,84212	0,4	7.11/8/1
	Картофельное пюре	150	8,97919	3,94738	29,01233	169,708	1,12	7.64с
	Компот из с/фр.	200	0,48878	0,0264	23,08256	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
Полдник	Пирожок с яблоками	80	3,89693	6,07005	32,1302	156,465	0,66	7.085/1
	Чай с молоком	200	8,6	5	10,369	90	2,6	7.40/1/11
	Рагу овощное	150	1,5061	2,81523	18,32508	167,06782	7,06	7.083
Итого за 20 день		1 724,00	54,75	54,94	245,13	1 635,31	99,89	

