

Приложение 1
к приказу МБДОУ
«Детский сад № 16»
от 01.06.2026 № 168 - п

**Основное меню
приготавливаемых блюд с заменой лука и капусты
в МБДОУ «Детский сад № 16»**

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Понедельник
Первая
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Печенье	35	2,63	4,13	26,04	152,60
2	Каша гречневая молочная	200	8,73	9,48	30,86	241,44
3	Кофейный напиток на молоке	180	4,64	5,26	14,70	122,11
4	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	84,52
Итого за Завтрак :			16,05	28,19	71,7	600,67
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
Обед						
6	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
7	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,10
8	Картофельное пюре	130	3,57	4,13	20,29	135,75
9	Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	92,81
10	Икра кабачковая	60	1,31	6,15	5,89	79,79
11	Бульон куриный с гренками (без лука)	200	9,74	3,53	11,43	117,48
12	Котлета куриная (без лука)	70	17,71	9,52	7,39	186,61
Итого за обед :			38,75	24,97	107,72	791,94
Уплотненный полдник						
13	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
Уплотненный полдник						
14	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Омлет натуральный	150	16,43	17,62	2,84	235,20
16	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
17	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
18	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,33	4,44	7,98	77,45
Итого за Уплотненный полдник :			22,76	26,25	38,19	462,01
Итого за день			78,36	79,61	249,01	1190,62

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Вторник
Первая
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	200	5,69	6,89	26,28	188,74
2	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
4	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	84,52
Итого за Завтрак :			10,72	19,52	53,45	430,67
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
Обед						
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
7	Салат из свеклы	60	1,12	3,67	7,37	65,89
8	Суп гороховый с мясом (без лука)	200	14,03	9,98	25,50	249,96
9	Пюре розовое	150	4,00	6,75	23,72	175,17
10	Суфле рыбное	80	10,31	6,73	3,82	116,90
11	Компот из апельсинов	180	0,42	0,09	14,57	61,06
12	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
Итого за обед :			34,79	28,74	106,56	812,77
Уплотненный полдник						
13	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
Уплотненный полдник						
14	Сметана порционная	15	0,32	3,96	0,45	38,81
15	Молоко	200	5,38	6,14	9,02	111,36
16	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
17	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
18	Лапшевник с творогом	150	13,58	9,36	29,52	260,21
Итого за Уплотненный полдник :			21,56	19,71	53,58	481,78
Итого за день			67,86	68,17	244,98	1861,21

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Среда
Первая
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	36,00
2	Каша геркулесовая молочная	200	6,64	9,60	21,59	197,72
3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30
4	Какао с молоком	180	4,34	5,98	14,19	125,49
Итого за Завтрак :			15,94	18,75	52,79	442,51
Второй завтрак						
5	Сок тыквенный сад	100	0,70	0,20	4,70	27,00
Итого за Второй завтрак :			,7	,2	4,7	27
Обед						
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30
7	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20
8	Икра морковная (без лука)	70	1,58	10,62	6,93	128,86
9	Мясо отварное	80	17	15	1	203
10	Картофель отварной	135	3	3	23	140
11	Суп картофельный мясной со сметаной (без лука)	200	7,37	9,48	12,25	165,28
12	Кисель из кураги	180	1,07	0,05	31,63	127,31
Итого за обед :			35,04	39,43	107	913,95
Уплотненный полдник						
13	Сок мультифрукт сад	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
Уплотненный полдник						
14	Рыба под омлетом	110	17,65	11,37	4,14	189,02
15	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
16	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
17	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	135,75
18	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	3,86	16,62
Итого за Уплотненный полдник :			23,61	16,63	43,17	404,74
Итого за день			75,69	75,11	223,36	1856,2

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Четверг
Первая
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
2	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	36,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
4	Каша молочная "Дружба"	200	7,40	8,52	22,87	245,20
Итого за Завтрак :			14,67	14,73	49,95	438,6
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
Обед						
6	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
7	Запеканка картофельная с отварным мясом (без лука)	200	21,87	19,87	38,69	425,50
8	Пампушка с чесночным соусом	60	4,52	6,82	34,07	213,17
9	Борщ с мясом и сметаной (без капусты и лука)	200	7,62	10,14	12,43	170,94
10	Компот из яблок свежих	180	0,15	0,15	12,69	51,88
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого за обед :			39,08	38,51	129,47	1005,29
Уплотненный полдник						
12	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
Уплотненный полдник						
13	Сметана порционная	15	0,32	3,96	0,45	38,81
14	Запеканка из творога с морковью	150	23,52	20,95	30,38	404,99
15	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
16	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
17	Молоко	200	5,38	6,14	9,02	111,36
Итого за Уплотненный полдник :			31,49	31,29	54,43	626,55
Итого за день			86,04	84,73	265,25	2206,44

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Пятница
Первая
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша манная молочная	200	6,51	10,21	25,01	217,28
2	Кофейный напиток на молоке	180	4,64	5,26	14,70	122,11
3	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	36,00
4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30
Итого за Завтрак :			16,12	18,64	56,72	458,69
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
Обед						
6	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
7	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20
8	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	135,75
9	Компот из сухофруктов	180	0,64	0,03	26,40	104,85
10	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (без лука)	200	7,93	2,87	14,68	118,60
11	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,33	4,44	7,98	77,45
12	Гуляш из печени (без лука)	80	11,56	10,38	8,53	172,64
Итого за обед :			30,38	23,28	112,2	767,84
Уплотненный полдник						
13	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	27,29
14	Пирожок с повидлом	80	5,32	10,52	54,79	335,43
15	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Уплотненный полдник :			5,32	10,52	61,97	362,72
Итого за день			52,22	52,54	246,59	1657,25

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Понедельник
Вторая
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак						
1	Какао с молоком	180	4,34	5,98	14,19	125,49
2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,14	9,78	24,75	210,96
3	Печенье	35	2,63	4,13	26,04	152,60
Итого за Завтрак :			13,1	19,88	64,98	489,05
Второй завтрак						
4	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
Обед						
5	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,10
6	Суп харчо с мясом птицы (без лука)	200	5,64	5,75	17,59	147,16
7	Птица тушеная в соусе томатном	115	23,80	12,23	3,12	217,86
8	Салат икра кабачковая	50	1,09	5,12	4,91	66,49
9	Компот из сухофруктов	180	0,64	0,03	26,40	104,85
10	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,40	6,22	33,45	219,08
11	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
Итого за обед :			44.63	30.99	124.34	934.94
Уплотненный полдник						
12	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
Уплотненный полдник						
13	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
14	Зеленый горошек	40	1,90	0,08	4,86	27,74
15	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
16	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
17	Омлет натуральный	150	16,43	17,62	2,84	235,20
Итого за Уплотненный полдник :			23.33	21.89	35.08	412.29
Итого за день			81,86	72,96	255,78	1972,28

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Вторник
Вторая
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша манная молочная	200	6,51	10,21	25,01	217,28
2	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
4	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	84,52
Итого за Завтрак :			11,54	22,84	52,17	459,21
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
Обед						
6	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
7	Суп картофельный с макаронными изделиями (без лука)	200	8	8	21	192
8	Котлеты рыбные с соусом томатным (без лука)	130	18,91	5,89	11,92	177,79
9	Кукуруза сахарная	50	1,20	0,22	6,10	31,61
10	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	135,75
11	Компот из апельсинов	180	0,42	0,09	14,57	61,06
12	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого за обед :			37,02	19,85	105,46	742,01
Уплотненный полдник						
13	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
Уплотненный полдник						
14	Запеканка творожно-рисовая	150	18,48	16,21	28,80	338,28
15	Молоко	200	5,38	6,14	9,02	111,36
16	Сметана порционная	15	0,32	3,96	0,45	38,81
17	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
18	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого за Уплотненный полдник :			26,45	26,55	52,85	559,85
Итого за день			75,81	69,44	241,88	1897,07

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Среда
Вторая
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	200	5,69	6,89	26,28	188,74
2	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	36,00
3	Кофейный напиток на молоке	180	4,64	5,26	14,70	122,11
4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30
Итого за Завтрак :			15,3	15,32	57,99	430,15
Второй завтрак						
5	Сок томатный	100	0,70	0,20	4,70	27,00
Итого за Второй завтрак :			,7	,2	4,7	27
Обед						
6	Суфле из отварного мяса запеченное	80	24,42	27,99	7,20	376,30
7	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
8	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20
9	Салат из свеклы	60	1,12	3,67	7,37	65,89
10	Суп с вермишелью и мясом (без лука)	200	8,45	7,18	20,14	180,98
11	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	135,75
12	Кисель из повидла	180	0,18	0,05	31,58	130,44
Итого за обед :			43,41	44,62	123,02	1056,96
Уплотненный полдник						
13	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
Уплотненный полдник						
14	Рыба отварная с соусом польским	80	13,56	7,33	7,24	148,56
15	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	3,86	16,62
16	Печенье	35	2,63	4,13	26,04	152,60
17	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
18	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
19	Зеленый горошек	40	1,90	0,08	4,86	27,74
20	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	135,75
Итого за Уплотненный полдник :			24,05	16,79	77,18	544,61
Итого за день			83,85	77,04	278,59	2126,72

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Четверг
Вторая
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша геркулесовая молочная	200	6,64	9,60	21,59	197,72
2	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	36,00
3	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого за Завтрак :			13,91	15,81	48,67	391,12
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
Обед						
6	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
7	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
8	Борщ с мясом и сметаной (без капусты и лука)	200	7,62	10,14	12,43	170,94
9	Биточки из говядины	80	18,54	20,48	8,52	292,26
10	Пампушка с чесночным соусом	60	4,52	6,82	34,07	213,17
11	Вермишель с маслом	130	5,22	3,77	34,88	197,67
12	Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	92,81
Итого за обед :			41,18	42,73	145,34	1110,65
Уплотненный полдник						
13	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
Уплотненный полдник						
14	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
16	Молоко	200	5,38	6,14	9,02	111,36
17	Сырники творожные, запеченные с соусом сметанным	155	28,48	25,08	21,24	427,43
Итого за Уплотненный полдник :			36,14	31,47	44,84	610,19
Итого за день			92,03	90,2	270,24	2247,96

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Пятница
Вторая
3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша пшенная молочная	200	6,11	6,26	14,77	191,44
2	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	36,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
4	Кофейный напиток на молоке	180	4,64	5,26	14,70	122,11
Итого за Завтрак :			15,33	14,65	44,05	420,95
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
Обед						
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
7	Икра морковная	70	1,58	10,62	6,93	128,86
8	Уха Ростовская с консервированными томатами (без лука)	200	13,29	5,93	12,76	160,30
9	Бефстроганов из печени (без лука)	80	14,73	7,48	11,38	170,55
10	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	135,75
11	Кисель из повидла	180	0,18	0,05	31,58	130,44
12	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
Итого за обед :			37,95	29,56	112,4	860,64
Уплотненный полдник						
13	Булочка с сахаром	85	9,08	9,11	66,02	376,06
14	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	27,29
15	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Уплотненный полдник :			9,08	9,11	73,2	403,35
Итого за день			62,76	53,42	245,35	1752,94