

Васильева Майя
Александровна

Подписан: Васильева Майя Александровна
DN: C=RU, S=Нижегородская область, L=г. Саров, T=Заведующий,
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16,
СНИЛС=00109146181, ИНН=525404648459, E=crd-ds16@mail.ru,
G=Майя Александровна, SN=Васильева, CN=Васильева Майя
Александровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Приложение 2
к приказу МБДОУ
«Детский сад № 16»
от 06.10.2026 № 251 - п

**Основное меню
приготавливаемых блюд с заменой мяса говяжьего и куриного
в МБДОУ «Детский сад № 16»**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет
Сезон: Всесезонное**

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	Рагу овощное	160	3,12	4,34	17,40	123,39
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	Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский	200	7	7	17	154
Итого за обед :			17,85	19,13	103,01	629,49
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	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
14	Омлет натуральный	150	16,43	17,62	2,84	235,20
15	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
16	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
17	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			57,46	73,77	244,3	1828,17

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 вегетарианский	200	4	2	14	88
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 :			24,77	20,76	95,06	650,82
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			57,84	60,19	233,48	1699,26

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	70	1,58	10,62	6,93	128,86
9	Капуста, тушеная в томатном соусе	150	20,66	30,21	21,47	442,55
10	Суп рыбный с картофелем	200	7,37	9,48	12,25	165,28
11	Котлета рыбная	80	12	7	9	151
12	Кисель из кураги	180	1,07	0,05	31,63	127,31
Итого за обед :			47,7	58,64	113,47	1164,5
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			88,35	94,32	229,83	2106,75

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	Тефтели рыбные	80	10,44	1,68	10,69	157,04
8	Капуста тушеная	70	2,08	3,83	7,30	72,75
9	Картофель отварной	135	3	3	23	140
10	Пампушка с чесночным соусом	60	4,52	6,82	34,07	213,17
11	Борщ с картофелем	200	2	5	11	96
12	Компот из яблок свежих	180	0,15	0,15	12,69	51,88
13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого за обед :			27.11	22	130.33	874.64
Уплотненный полдник						
14	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
Уплотненный полдник						
15	Сметана порционная	15	0,32	3,96	0,45	38,81
16	Запеканка из творога с морковью	150	23,52	20,95	30,38	404,99
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
19	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			74.08	68.22	266.11	2075.79

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	200	7,93	2,87	14,68	118,60
11	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,33	4,44	7,98	77,45
12	Рыба по- польски	80	15	7	1	130
Итого за обед :			33.82	19.91	104.67	725.2
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 заУплотненный полдник :			5,32	10,52	61,97	362,72
Итого за день			55.66	49.17	239.06	1657,25

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Понедельник
Вторая
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
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 картофельный с макаронными изделиями вегетарианский	200	7	7	17	154
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 :			45.99	32.24	123.75	941.78
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			83.22	74.21	255.19	1979.12

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Вторник
Вторая
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
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	Щи из свежей капусты с рыбой	200	7,92	10,49	8,95	162,80
8	Котлеты рыбные с соусом томатным	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 :			36,94	22,34	93,42	712,8
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			75,73	71,93	229,84	1867,86

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	Тефтели рыбные	80	10,44	1,68	10,69	157,04
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 рыбный с картофелем	200	7,93	2,87	14,68	118,60
11	Капуста тушеная	140	4,17	7,66	14,60	145,50
12	Кисель из повидла	180	0,18	0,05	31,58	130,44
Итого за обед :			29,52	17,53	115,36	785,07
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			69,96	49,95	270,93	1854,83

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 картофелем	200	2	5	11	96
9	Рыба по- польски	80	15	7	1	130
10	Пампушка с чесночным соусом	60	4,52	6,82	34,07	213,17
11	Капуста тушеная	70	2,08	3,83	7,30	72,75
12	Вермишель с маслом	130	5,22	3,77	34,88	197,67
13	Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	92,81
Итого за обед :			34.1	28.94	143.68	946.2
Уплотненный полдник						
14	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
Уплотненный полдник						
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
18	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			84.95	76.41	268.58	2083.51

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	200	13,29	5,93	12,76	160,30
9	Котлета рыбная	80	12	7	9	151
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 :			35.22	29.08	110.02	841.09
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			60.03	52.94	242.97	1733.39