

Приложение № 1
к приказу 31 от 17.01.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 28»
И.Ю. Григорьева
17. 01. 2022г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 - 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,52	5,98	26,32	185,4	2/4
	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35	5/13
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
	Чай	180	0,03	0,01	8,18	35	10/10
итого за завтрак		400	11,15	12,51	46,54	347,50	
второй завтрак	Витаминный напиток «Витошка»	100			9,5	40	
итого за второй завтрак		100			9,5	40	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	15/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,10	88	31/2
	Макаронные изделия отварные	130	4,60	3,27	28,09	162,9	43/3
	Печень по - строгановски	80	10,06	10,53	2,01	144	9/8
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	6\10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
итого за обед		710	22,32	24,89	86,31	663,42	
полдник	Ватрушка с творогом	70	9,19	8,69	28,20	228,3	5/12
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255
итого за полдник		250	14,41	14,45	36,66	334,86	
ужин	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	130	9,98	9,13	18,20	197,8	36/8
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
итого за ужин		469	16,99	14,14	60,30	437,90	
Итого за день:			64,87	65,99	239,31	1823,68	
День 2							
завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	22,12	14,68	28,33	336	14/5
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	2/11
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
	Хлеб пшеничный витаминизи- рованный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
итого за завтрак		405	28,68	19,83	67,65	562,91	
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0	9,1	38	
итого за второй завтрак		100	0,5	0	9,1	38	
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	14/1
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	5/2
	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	3/3
	Котлета рыбная	80	11,0	1,6	6,4	84	9/7
	Соус красный	20	0,8	1,6	2,2	25	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	основной						
	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
итого за обед		730	21,67	17,84	83,67	581,62	
полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой и яйцом	70	7,49	10,75	32,03	253,63	19/12
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255
итого за полдник		250	12,71	16,51	40,49	360,19	
ужин	Зеленый горошек	50	1,55	1,85	3,02	36	1/1
	Омлет запеченный	130	12,69	17,09	2,25	212,8	2/6
	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	10/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	89,00	
итого за ужин		499	18,87	19,87	52,53	459,90	
Итого за день:			82,43	74,05	253,44	2002,62	
День 3							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,49	5,29	23,07	157,5	16/4

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35	5/13
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10
итого за завтрак		400	11,80	14,40	47,13	364,70	
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	110	0,55	0	12,10	49,50	
итого за второй завтрак		110	0,55	0	12,10	49,50	
обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,0	4,0	6,5	65	3/1
	Суп -лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	20/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	5,92	32,77	216,66	44/3
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,51	9,19	1,45	122,5	2/9
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,80	6/10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

итого за обед		700	24,13	22,60	95,83	685,68	
полдник	Вафли	50	2,25	14,5	31,5	265,0	
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
итого за полдник		250	3,65	15,9	42,7	326	
ужин	Запеканка морковная	130	3,36	3,92	21,93	136,7	38/3
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	2/11
	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,50	14/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
итого за ужин		479	11,48	9,08	73,17	419,51	
Итого за день:			51,71	61,98	270,93	1845,39	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	4,58	24,76	160,2	5/4
	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35	5/13
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	12/10
	Хлеб пшеничный витаминизиро ванный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

итого за завтрак		400	10,64	12,38	46,90	342,20	
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	110	0,55	0	12,10	49,50	
итого за второй завтрак		110	0,55	0	12,10	49,50	
обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	14/2
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,16	2,35	11,62	74,5	16/3
	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	35/8
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,07	16,33	63,9	7/10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
итого за обед		650	24,94	13,79	66,02	487,12	
полдник	Ватрушка со сметаной	70	5,64	8,36	30,70	240,15	6/12
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255
итого за полдник		250	10,86	14,12	39,16	346,71	
Ужин	Кабачковая икра	40	2,8	2,8		36,0	
	Рыба, запеченная под омлетом	130	19,22	5,55	4,25	144,62	14/7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10
	Хлеб	23	1,77	0,22	11,0	54,28	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	пшеничный						
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	89,00	
итого за ужин		489	29,33	11,86	55,35	440,32	
Итого за день:			76,32	52,15	219,53	1665,85	
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	28,11	185,4	11/4
	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35	5/13
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,5	14/10
итого за завтрак		400	13,96	15,02	60,76	434	
второй завтрак	сок фруктовый или овощной	110	0,55	0	12,10	49,50	
итого за второй завтрак		110	0,55	0	12,10	49,50	
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	20/1
	Суп овощной с мясными фрикаделькам и со сметаной	200	5,1	12,3	13,7	188	15/2

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	Плов из мяса говядины	180	13,37	13,12	31,18	313,92	4/8
	Компот кураги	180	0,28	0,01	16,51	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
итого за обед		680	24,37	31,10	93,06	768,54	
полдник	Печенье	50	3,25	11,5	30,5	240	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111	255
итого за полдник		250	9,05	17,4	39,50	351	
	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81,4	8/3
	Тефтели из мяса говядины	70	10,56	11,03	7,40	176,51	20/8
	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	10/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
итого за ужин		519	17,12	14,33	55,22	424,41	
Итого за день:			65,05	77,85	260,64	2027,45	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Омлет запеченный паровой	130	12,69	17,09	2,25	212,8	2/6
	Зеленый горошек	40	1,23	1,50	2,57	28,8	1/1
	Масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	порционное						
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10
итого за завтрак		400	18,60	25,04	28,88	413,80	
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	110	0,55	0	12,10	49,50	
итого за второй завтрак		110	0,55	0	12,10	49,50	
обед	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	9/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	140	8,76	9,04	7,68	148,61	31/8
	Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83	17,59	6/11
	Компот из изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
итого за обед		600	15,50	13,78	61,99	436,82	
полдник	Конвертик с творогом	70	9,19	8,69	28,20	228,3	5/12
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255
итого за полдник		250	14,41	14,45	36,66	334,86	
ужин	Суп	200	7,2	4,1	13,0	119	19/2

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	картофельный с рыбой						
	Чай	180	0,03	0,01	8,18	35	10/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	89,00	
итого за ужин		519	11,83	5,03	60,26	333,6	
Итого за день:			60,89	58,30	199,89	1568,58	
День 7							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,81	313,5	9/5
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	2/11
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб пшеничный витаминизи- рованный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
итого за завтрак		405	28,01	16,05	45,33	440,41	
второй завтрак	Соки фруктовые и овощные	110	0,55	0	12,10	49,50	
итого за второй завтрак		110	0,55	0	12,10	49,50	
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	14/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	6/2

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	170,7	45/3
	Печень в молочном соусе	80	10,73	5,93	3,85	112	10/8
	Кисель детский «Витошка»	180			24,0	95	
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
итого за обед		710	20,63	17,91	94,99	629,42	
полдник	Коржик молочный	70	6,13	8,83	32,79	236,12	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255
итого за полдник		250	11,35	14,59	41,25	342,68	
ужин	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64	10/1
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	4,74	27,65	175,5	14/4
	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,5	14/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
итого за ужин		559	13,05	12,69	82,74	496,0	
Итого за день:			73,59	61,24	276,41	1958,01	
День 8							

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	5,23	38,12	223,2	7/4
	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35	5/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10
	Хлеб пшеничный витаминизи- рованный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
итого за завтрак		400	12,75	14,34	62,18	430,40	
второй завтрак	Соки фруктовые и овощные	100	0,5	0	9,1	38	
итого за второй завтрак		100	0,5	0	9,1	38	
обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	15/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118	17/2
	Рагу из мяса кур	180	17,78	19,63	17,29	318,6	3/9
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	6\10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

итого за обед		680	27,94	30,32	79,30	705,12	
полдник	Пряник	50	2,75	2,0	36,5	175	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111	255
итого за полдник		250	8,55	7,9	45,5	286	
ужин	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	3/3
	Биточки из мяса говядины, паровые	70	9,96	9,71	4,50	145,2	14/8
	Чай	180	0,03	0,01	8,18	35	10/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
итого за ужин		519	16,66	14,0	56,75	425,60	
Итого за день:			66,40	66,56	252,83	1885,12	
День 9							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	180	4,59	5,29	22,21	154,8	18/4
	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35	5/13
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	12/10
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	витаминизи- рованный						
итого за завтрак		400	10,45	13,09	44,35	336,80	
второй завтрак	Соки фруктовые и овощные	100	0,5	0	9,1	38	
итого за второй завтрак		100	0,5	0	9,1	38	
обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,0	4,0	6,5	65	3/1
	Суп - пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	25/2
	Макаронные изделия отварные	130	4,60	3,27	28,09	162,9	43/3
	Котлеты из мяса говядины паровые	70	9,96	9,71	4,50	145,2	14/8
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	
	Компот из сухофруктов и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	4/10
	Гренки из пшеничного хлеба	27	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
итого за обед		719	23,79	21,86	95,88	675,39	
полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с рыбой	70	17,50	8,83	33,93	286,62	22/12
	Кофейный	180	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	напиток с молоком						
итого за полдник		250	20,21	11,42	45,95	366,72	
ужин	Суп молочный с лапшой	180	3,09	3,30	10,77	85,5	21/2
	Яйцо отварное	70	8,89	8,05	0,49	110,25	1/6
	Напиток из шиповника	180	0,62	0,26	15,83	68,09	15/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	89,00	
итого за ужин		569	17,20	12,53	66,17	443,44	
Итого за день:			72,15	58,90	261,45	1860,35	
День 10							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,81	313,5	19/5
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	2/11
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
	Хлеб пшеничный витаминизи- рованный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
итого за завтрак		405	31,91	19,55	59,13	540,41	
второй завтрак	Соки фруктовые и овощные	100	0,5	0	9,1	38	
итого за второй		100	0,5	0	9,1	38	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

завтрак							
обед	Огурец соленый	30			0,9	15,0	
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	2\2
	Мясо говядины, тушеное с овощами	180	14,15	14,09	17,83	256,5	3/8
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,07	16,33	63,9	7/10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
итого за обед		650	20,95	19,07	73,11	561,12	
полдник	Печенье	50	3,25	11,5	30,5	240	
	Витаминный напиток («Витошка»)	200			19,20	80,0	
итого за полдник		250	9,05	17,9	49,7	320,0	
ужин	Горошек зеленый	60	3,02	2,30	5,02	43,95	1/1
	Суфле из рыбы	100	14,78	4,27	3,27	111,25	14/7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
итого за ужин		479	24,01	9,98	48,19	370,3	
Итого за день:			86,42	66,5	239,23	1829,83	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

Среднее значение за период:			69,98	64,35	247,37	1846,69	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»