

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 19

Жукова Н.А.  
Приказ № 102 от 01.09 2025

**Основное меню  
приготавливаемых блюд  
возрастная категория: от 3 до 7 лет  
(осенне-зимний период)**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев.		
<u>День 7</u>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200	7,71	9,56	29,55	232,7	№ 314
	Хлеб пшеничный, масло	40\8	3,14	7,8	19,31	156,9	№ 3
	Кофейный напиток	180	5,58	6,24	14,24	144	№ 397
Итого		428	16,43	23,6	63,1	<b>533,6</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0	0	13,8	<b>55</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из консервированной кукурузы	60	2	1,99	11	67,9	№12
	Суп рыбный со сметаной	200	6,56	3,54	13,85	112,12	№ 84
	Ленивые голубцы	200	14,11	13,9	19,93	258,3	
	Компот из ягод протерт.	200	0	0	15,9	67,4	№ 398
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3	
Итого			27,04	16,26	103,4	<b>694,52</b>	
<b>Уплот. полдник</b>	Азу с мясом	190	8,7	7,23	25,32	205,5	№ 34
	Пирог с повидлом	75	6,44	8,35	53,82	284,3	№ 177
	Чай	200	0	0	14,97	56,1	№ 391
Итого			15,14	15,58	94,11	<b>545,9</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1829</b>	
<u>День 8</u>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречне геркулесовая	200	5,69	9,66	32,15	237,4	№ 314
	Хлеб пшеничный , масло	40\8	3,14	7,8	19,31	156,9	№ 3
	Кофейный напиток	180	5,22	5,9	18,4	144,3	№ 395
Итого		428	14,05	23,36	69,86	<b>538,6</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	120			13,8	<b>59</b>	
<b>Обед</b>	Свекла с соленым огурцом	60	0,99	2,99	2,47	43,11	№; 36
	Суп картофельный с курицей, яйцом и смет.	200	6,15	6,67	18,9	156,91	№76
	Курица тушеная в смет.соусе	95	14,98	12,58	2,64	195,8	№ 301
	Рис отварной	130	2,98	3,15	32,52	162,1	№ 315
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	27,8	110	№ 376
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3	
Итого			33,37	32,92	102,5	<b>856,7</b>	
<b>Уплот. полдник</b>	Овощи тушеные в молочном соусе	180	3,68	7,06	18,47	205	№ 332
	Булочка домашняя	80	9,07	23,29	49,84	255	№ 84
	Чай	200	0	0	14,97	56,1	№ 391
Итого			24,26	22,62	67,49	<b>486,1</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1940</b>	

[illegible]