

Согласовано:
Заведующий МБДОУ ДС № 167
«Улыбка»

Мальцева С.А.

Генеральный директор ООО «Школьное питание»

Утверждаю

Вострокнутова А.Э.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Для воспитанников в МБДОУ ДС № 167
«Рябинушка», от 1 до 3 лет, с 12-часовым
режимом работы

Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые



Г. Архангельск 2025 г.

1 неделя/понедельник

Завтрак

№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая вязкая	150	6,14	5,63	21,18	160,21
2	2	Бутерброд с джемом	38	1,95	2,90	20,05	112,93
3	685	Чай с сахаром и молоком	180	1,84	1,53	7,89	53,05
		Итого	368	9,93	10,06	49,12	326,19

Второй завтрак

1	627	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Обед

1	124	Щи из свежей капусты с картофелем	150	6,04	9,15	6,30	132,89
2	277	Гуляш из отварного мяса	60	6,76	11,33		135,59
3	508	Сложный гарнир: Каша гречневая рассыпчатая и зеленый горошек	130(110/20)	2,75	5,17	27,52	167,85
4	пром	Хлеб ржаной, порция	30	1,98	0,36	12,30	52,20
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	1,14	0,12	7,38	35,25
6	639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,04	13,97	58,48
		Итого	565	19,04	26,17	67,47	582,26

Уплотненный полдник

1	43	Салат из белокачанной капусты	40	0,62	1,57	3,75	32,05
2	256	Макароны отварные	150	5,60	5,46	34,22	197,65
3	606	Соус польский	40	1,11	8,56	1,64	86,00
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
5	685	Чай с яблоками	180	0,13	0,03	8,70	35,83
	пром	Вафля	30	2,22	2,82	21,93	126,50
		Итого	460	11,2	18,6	80,08	525,03

1 неделя/вторник							
Завтрак							
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша Дружба	150	4,22	4,25	22,62	147,00
2	3	Бутерброд с сыром	33	3,84	5,71	10,32	108,63
3	693	Какао с молоком	180	4,52	3,75	12,72	104,07
		Итого	363	12,58	13,71	45,66	359,70
Второй завтрак							
1	698	Йогурт 2,5% жирности	150	5,04	3,60	23,04	144,00
		Итого	150	5,04	3,60	23,04	144,00
Обед							
1	139	Суп картофельный с крупой и рыбой	150	6,63	1,51	11,42	90,19
2	305	Котлеты рубленые из цыплят	60	10,31	6,74	8,83	142,90
3	541	Рагу овощное 3-й вариант с соусом сметанным и соленым огурцом	130(110/20)	2,36	5,47	13,37	115,38
4	пром	Хлеб ржаной, порция	30	1,98	0,36	12,30	52,20
5	115	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	1,15	7,60	36,82
6	705	Напиток из плодов шиповника	150	0,10	0,08	8,71	38,93
		Итого	565	22,62	15,31	62,23	476,42
Уплотненный полдник							
1	49	Салат из моркови с яблоками	40	0,39	2,47	2,97	36,30
2	237/364	Запеканка из творога с ягодным соусом	140(100/40)	17,57	12,08	22,26	267,79
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
4	378	Кисель из ягод	180	0,16	0,07	21,16	86,00
		Итого	390	19,25	12,31	53,26	400,79

1 неделя/среда							
Завтрак							
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшенная вязкая	150	5,45	4,45	22,06	150,43
2	1	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,21	10,35	85,45
3	686	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
		Итого	355	7,05	8,68	42,4	275,88
Второй завтрак							
1	698	Кефир 2,5% жирности	120	3,24	3,00	12,96	94,80
		Итого	120	3,24	3,00	12,96	94,80
Обед							
1	33	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56
2	132	Суп картофельный с горохом	150	7,63	8,59	12,10	154,48
3	298	Голубцы ленивые	60	4,54	6,07	3,82	88,02
4	601	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,02	2,19	20,35
5	520	Пюре картофельное	110	2,30	3,44	13,75	97,17
6	пром	Хлеб ржаной, порция	30	1,98	0,36	12,30	52,20
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	1,14	0,12	7,38	35,25
8	631	Компот из свежих яблок и ягод	150	0,06	0,06	8,09	73,20
		Итого	585	18,74	22,09	62,97	558,23
Уплотненный полдник							
1	443	Плов	150	13,48	29,55	25,61	355,49
2	587	Соус томатный	30	0,51	1,60	1,96	25,00
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
4	686	Чай с лимоном	180	0,17	0,04	10,15	42,44
5	пром	Печенье сахарное	30	2,22	2,82	21,93	126,50
		Итого	410	17,9	34,17	69,49	596,43

1 неделя/четверг

Завтрак

№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая вязкая	150	4,87	3,79	21,42	139,51
2	1	Бутерброд с маслом и яйцом	45	4,08	6,51	10,49	116,85
3	692	Кофейный капиток с молоком	180	4,77	3,80	15,64	114,54
		Итого	375	13,72	14,10	47,55	370,90

Второй завтрак

1	707	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
		Итого	100	1,50	0,50	21,00	96,00

Обед

1	161	Суп крестьянский с геркулесом	150	6,17	10,82	8,45	155,00
2	359	Котлета "Здоровье" с соусом томатным	90(60/30)	19,27	20,38	24,95	142,30
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и икра кабачковая	130(110/20)	6,59	8,13	30,16	218,01
4	пром	Хлеб ржаной, порция	30	1,98	0,36	12,30	52,20
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	1,14	0,12	7,38	35,25
6	639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,04	13,97	58,48
		Итого	595	35,52	39,85	97,21	661,24

Уплотненный полдник

1	478	Запеканка картофельная с рыбным фаршем	150	11,51	6,37	22,01	187,58
2	600	Соус сметанный	40	0,56	1,46	2,80	25,17
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
4	пром	Напиток Биоритм	180	0,90	0,00	19,80	82,00
5	741	Ватрушка с повидлом	60	3,80	1,89	37,94	181,51
		Итого	450	18,29	9,88	92,39	523,26

1 неделя/пятница

Завтрак

№п/п	№ рецеп	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша манная вязкая	150	5,97	4,75	23,39	160,74
2	3	Бутерброд с сыром	33	3,84	5,71	10,32	108,63
3	686	Чай с лимоном	180	0,17	0,04	10,15	42,44
		Итого	363	9,98	10,5	43,86	311,81

Второй завтрак

1	627	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Обед

1	49	Салат из квашенной капусты	40	0,64	2,04	3,30	35,05
2	120	Борщ "Белорусский"	150	5,97	9,16	9,76	148,85
3	289	Тефтели мясные паровые	60	7,46	11,09	5,29	151,69
4	595	Соус молочный	30	0,51	1,60	1,96	25,00
5	256	Макаронные изделия отварные	120	4,48	4,37	27,37	158,12
6	пром	Хлеб ржаной, порция	30	1,98	0,36	12,30	52,20
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	1,14	0,12	7,38	35,25
8	375	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,05	20,43	82,98
		Итого	625	22,36	28,79	87,79	689,14

Уплотненный полдник

1	488	Птица тушеная в соусе с овощами	150	13,13	11,09	14,58	206,69
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
3	705	Напиток из плодов шиповника	180	0,12	0,10	10,45	46,72
4	пром	Пряник	40	1,60	0,90	23,50	120,00
		Итого	390	16,37	12,25	58,37	420,41

2 неделя/понедельник

Завтрак

№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая вязкая	150	4,44	3,93	23,73	148,42
2	1	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,21	10,35	85,45
3	686	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
		Итого	355	6,04	8,16	44,07	273,87

Второй завтрак

1	627	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Обед

1	124	Щи из свежей капусты с картофелем	150	5,69	8,68	5,25	122,89
2	423	Бефстроганов из отварного мяса	60	4,37	7,53	2,10	92,78
3	256	Сложный гарнир: макаронные изделия со св. огурцом	130(110/20)	4,27	4,03	25,43	147,54
4	пром	Хлеб ржаной, порция	30	1,98	0,36	12,30	52,20
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	1,14	0,12	7,38	35,25
6	639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,04	13,97	58,48
		Итого	565	17,82	20,76	66,43	509,14

Уплотненный полдник

1	220	Омлет с овощами	150	10,32	22,48	5,74	266,70
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
3	378	Кисель из ягод	180	0,16	0,07	21,16	86,00
4	766	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	4,36	2,84	28,25	156,30
		Итого	400	16,36	25,55	64,99	556

2 неделя/вторник							
Завтрак							
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая вязкая	150	4,87	3,79	21,42	139,51
2	3	Бутерброд с сыром	33	3,84	5,71	10,32	108,63
3	693	Какао с молоком	180	4,52	3,75	12,72	104,07
		Итого	363	13,23	13,25	44,46	352,21
Второй завтрак							
1	698	Йогурт 2,5% жирности	150	5,04	3,60	23,04	144,00
		Итого	150	5,04	3,60	23,04	144,00
Обед							
1	45	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,30	35,05
2	132	Суп из овощей	150	6,60	4,54	7,13	94,19
3	388/595	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	13,13	1,09	14,58	206,69
4	пром	Хлеб ржаной, порция	30	1,98	0,36	12,30	52,20
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	1,14	0,12	7,38	35,25
6	631	Компот из свежих яблок и ягод	150	0,06	0,06	8,09	73,20
		Итого	615	23,55	8,21	52,78	496,58
Уплотненный полдник							
1	388/595	Биточки рыбные с соусом молочным	90 (60/30)	9,10	4,05	8,33	104,02
	508	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	3,17	27,68	149,76
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
3	685	Чай с шиповником	180	0,13	0,03	8,70	40,83
4	пром	Печенье сахарное	30	2,22	2,82	21,93	126,50
		Итого	430	15,61	10,23	76,48	468,11

2 неделя/среда							
Завтрак							
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша Дружба	150	4,22	4,25	22,62	147,00
2	2	Бутерброд с джемом	38	1,95	2,90	20,05	112,93
3	685	Чай с сахаром и молоком	180	1,57	1,28	9,41	55,77
		Итого	368	7,74	8,43	52,08	315,70
Второй завтрак							
1	698	Кефир 2,5% жирности	120	3,24	3,00	12,96	94,80
		Итого	120	3,24	3,00	12,96	94,80
Обед							
1	114	Рассольник "Ленинградский"	150	5,88	10,17	10,85	156,71
2	350	Тефтели мясные с рисом Ежики	60	6,71	6,31	8,09	108,26
3	587	Соус томатный	30	1,98	0,36	12,30	52,20
4	520	Сложный гарнир:Пюре картофельное и икра кабачковая	140(110/30)	2,89	4,55	16,59	120,87
5	пром	Хлеб ржаной,порция	30	1,98	0,36	12,30	52,20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	1,14	0,12	7,38	35,25
7	375	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,05	20,43	82,98
		Итого	635	20,76	21,92	87,94	608,47
Уплотненный полдник							
1	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130(110/20)	18,33	13,53	22,17	280,76
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
3	685	Чай с ягодами	180	0,13	0,03	8,70	35,83
4	707	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
		Итого	430	21,48	14,22	61,71	459,59

2 неделя/четверг							
Завтрак							
№п/п	№ рецеп	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая вязкая	150	6,14	5,63	21,18	160,21
2	1	Бутерброд с маслом и яйцом	45	4,08	6,51	10,49	116,85
3	692	Кофейный напиток с молоком	180	4,77	3,80	15,64	114,54
		Итого	375	14,99	15,94	47,31	391,60
Второй завтрак							
1	627	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	9,10	43,00
		Итого	100	0,90	0,20	9,10	43,00
Обед							
1	114	Борщ с картофелем	150	5,84	7,25	8,99	127,65
2	466	Биточки мясные паровые	60	7,46	11,09	5,29	151,69
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и огурец свежий	130(110/20)	2,78	3,19	27,93	154,88
4	601	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,02	2,19	20,35
5	пром	Хлеб ржаной, порция	30	1,98	0,36	12,30	52,20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	1,14	0,12	7,38	35,25
7	639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,04	13,97	58,48
		Итого	595	20,09	23,07	78,05	600,50
Уплотненный полдник							
1	85	Запеканка картофельная с мясом	150	13,17	13,57	20,79	216,56
2	587	Соус томатный	40	2,64	0,48	16,40	69,60
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
4	381	Кисель из плодов шиповника	180	0,22	0,11	24,77	100,80
		Итого	390	17,55	14,32	71,80	433,96

2 неделя/пятница							
Завтрак							
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая вязкая	150	4,87	3,79	21,42	139,51
2	1	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,21	10,35	85,45
3	686	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
		Итого	355	6,47	8,02	41,76	264,96
Второй завтрак							
1	пром	Напиток Биоритм	150	0,90	0,00	19,80	82,00
		Итого	150	0,90	0,00	19,80	82,00
Обед							
1	78	Икра морковная	40	0,82	2,04	4,22	34,95
2	168	Суп-пюре из разных овощей	150	3,24	4,01	10,87	93,15
3	388/595	Биточки рыбные с соусом молочным	90(60/30)	9,10	4,05	8,33	104,02
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	3,17	27,68	149,76
5	пром	Хлеб ржаной, порция	30	1,98	0,36	12,30	52,20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	1,14	0,12	7,38	35,25
7	633	Компот из яблок и апельсинов	180	0,23	0,11	27,77	103,00
		Итого	525	19,15	13,86	98,55	572,33
Уплотненный полдник							
160	412	Суп молочный с вермишелью	150	11,79	12,31	13,58	226,50
2	779	Булочка "Осенняя"	50	4,55	3,96	28,77	201,16
3	381	Кисель из плодов шиповника	180	0,22	0,11	24,77	100,80
4	627	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого	480	16,96	16,78	76,92	575,46