

Согласовано:
Заведующий МБДОУ ДС № 167
«Улыбка»



Мальцева С.А.

Генеральный директор ООО «Школьное питание»



Утверждаю:

ВострокнUTOва А.Э.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
Для воспитанников в МБДОУ ДС № 167
«Улыбка», от 3 до 7 лет, с 12-часовым
режимом работы
Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые



Г. Архангельск 2025 г.

1 неделя/понедельник							
Завтрак			Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
№п/п	№ рец	Наименование					
1	311	Каша геркулесовая вязкая	180	7,37	6,75	25,41	202,25
2	2	Бутерброд с джемом	43	2,11	2,73	23,47	125,27
3	685	Чай с сахаром и молоком	180	1,57	1,28	9,41	55,77
Итого			403	11,05	10,76	58,29	383,29
Второй завтрак			Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
№п/п	№ рец	Наименование					
1	627	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед			Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
№п/п	№ рец	Наименование					
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,70	10,15	6,99	147,51
2	277	Гуляш из отварного мяса	80	9,01	15,11	2,80	180,79
3	508	Сложный гарнир: Каша гречневая рассыпчатая и зеленый горошек	130/30	3,12	3,75	32,71	236,28
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	1,32	0,24	8,20	34,80
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,05	16,76	70,18
Итого			660	22,11	29,46	77,30	716,56
Уплотненный полдник			Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
№п/п	№ рец	Наименование					
1	43	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	2,36	5,63	48,08
2	256	Макароны отварные	150	5,60	5,46	34,22	197,65
3	606	Соус польский	40	1,11	8,56	1,64	110,00
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,50
5	685	Чай с яблоками	180	0,13	0,03	8,70	35,83
6	пром	Вафля	30	2,22	2,82	21,93	126,50
Итого			490	12,27	19,47	86,88	588,56

1 неделя/вторник							
Завтрак							
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша Дружба	180	5,06	5,10	27,14	176,40
2	3	Бутерброд с сыром	47	5,52	7,18	15,46	149,39
3	693	Какао с молоком	180	4,52	3,75	12,72	104,07
		Итого	407	15,10	16,03	55,32	429,86
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	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	210	7,96	1,81	13,70	108,23
2	305	Котлеты рубленые из цыплят	70	13,74	8,99	11,77	168,68
3	541	Рагу овощное 3-й вариант с соусом сметанным и соленым огурцом	150(130/20)	3,11	3,85	17,25	143,47
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	1,32	0,24	8,20	34,80
	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
5	705	Напиток из плодов шиповника	180	0,12	0,10	10,45	46,72
		Итого	660	27,77	15,15	71,21	548,90
Уплотненный полдник							
1	49	Салат из моркови с яблоками	60	0,58	3,71	4,46	54,47
2	237/362	Запеканка из творога с ягодным соусом	160(120/40)	21,07	14,49	25,68	316,79
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,50
4	378	Кисель из ягод	180	0,16	0,07	21,16	86,00
		Итого	430	24,09	18,51	66,06	527,76

1 неделя/среда

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	190	6,90	5,64	27,94	202,00
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,65
3	686	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
		Итого	405	9,25	10,16	53,42	353,65
Второй завтрак							
1	698	Кефир 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	10,99	99,45
		Итого	150	4,35	3,75	10,99	99,45
Обед							
1	33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34
2	139	Суп картофельный с горохом	200	8,38	9,03	14,52	170,79
3	298	Голубцы ленивые	80	6,05	8,10	5,10	117,36
4	601	Соус сметанный с томатом	40	0,70	1,36	2,92	27,13
5	520	Пюре картофельное	130	2,71	4,06	16,25	114,84
6	пром	Хлеб ржаной, порция	20	1,32	0,24	8,20	34,80
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
8	631	Компот из свежих яблок и ягод	180	0,07	0,07	9,75	40,39
		Итого	730	21,60	26,67	71,60	608,65
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50
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	420	18,66	34,25	74,41	619,93

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	180	5,85	4,55	25,70	167,41
2	1	Бутерброд с маслом и яйцом	55	4,83	6,80	15,63	143,05
3	692	Кофейный напиток с молоком	180	4,77	3,80	15,64	114,54
		Итого	415	15,45	15,15	56,97	425
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	134	Суп крестьянский с геркулесом	200	6,63	11,71	10,14	171,42
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	150(130/20)	7,54	6,25	34,30	251,82
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	1,32	0,24	8,20	34,80
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,05	16,76	70,18
		Итого	660	36,72	38,79	104,19	717,52
Уплотненный полдник							
1	478	Запеканка картофельная с рыбным фаршем	160	12,28	6,79	23,48	200,08
2	600	Соус сметанный	40	0,56	1,46	2,80	25,17
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,50
4	пром	Напиток Биоритм	180	0,90	0,00	19,80	82,00
5	741	Ватрушка с повидлом	60	3,8	1,89	37,94	181,51
		Итого	470	19,82	10,38	98,78	559,26

1 неделя/пятница							
Завтрак							
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша манная вязкая	180	7,16	5,70	28,07	192,89
2	3	Бутерброд с сыром	47	5,52	7,18	15,46	149,39
3	686	Чай с лимоном	180	0,17	0,04	10,15	42,44
		Итого	407	12,85	12,92	53,68	384,72
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	45	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,06	4,94	52,58
2	120	Борщ "Белорусский"	200	7,08	10,80	12,99	182,08
3	289	Тефтели мясные паровые	70	8,70	12,94	6,17	176,98
4	595	Соус молочный	30	0,82	1,69	2,90	28,57
5	256	Макаронные изделия отварные	130	4,86	4,74	29,65	171,29
6	пром	Хлеб ржаной, порция	20	1,32	0,24	8,20	34,80
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
8	375	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,05	20,43	82,98
		Итого	710	25,44	33,68	95,12	776,28
Уплотненный полдник							
1	488	Птица тушеная в соусе с овощами	200	17,48	14,76	19,74	304,31
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,50
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	450	21,48	16,00	68,45	541,53

2 неделя/понедельник

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	180	5,33	4,72	28,47	251,46
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,5	15,49	111,65
3	685	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
		Итого	395	7,68	9,24	53,95	403,11
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	200	6,70	10,15	6,99	147,51
2	423	Бефстроганов из отварного мяса	80	5,82	10,04	2,8	123,7
3	508	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные со св. огурцом	160(130/30)	5,1	4,77	30,16	175,19
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	2,64	0,48	16,4	69,6
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,05	16,76	70,18
		Итого	680	22,22	25,65	82,95	633,18
Уплотненный полдник							
1	220	Омлет с овощами	150	10,32	22,48	5,74	266,7
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,5
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	156,3
		Итого	410	17,12	25,63	69,91	579,5

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	180	5,85	4,55	25,7	167,41
2	3	Бутерброд с сыром	47	5,52	7,18	15,46	149,39
3	693	Какао с молоком	180	4,52	3,75	12,72	104,07
		Итого	407	15,89	15,48	53,88	420,87
Второй завтрак							
1	698	Йогурт 2,5% жирности	150	5,04	3,6	23,04	144,00
		Итого	150	5,04	3,6	23,04	144,00
Обед							
1	45	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,94	52,58
2	132	Суп из овощей	200	6,94	5,29	8,54	107,89
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	15,75	13,3	17,49	248,03
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	2,64	0,48	16,4	69,6
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47
6	631	Компот из свежих яблок и ягод	180	0,07	0,07	9,75	88,2
		Итого	680	27,88	22,36	66,96	613,30
Уплотненный полдник							
1	388/595	Биточки рыбные с соусом молочным	90(60/30)	9,1	4,05	8,33	104,02
	508	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,75	32,71	176,99
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,5
3	685	Чай с шиповником	180	0,13	0,03	8,7	40,83
4	пром	Печенье сахарное	30	2,22	2,82	21,93	126,50
		Итого	460	16,85	10,89	86,43	518,84

2 неделя/среда							
Завтрак							
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша Дружба	180	5,06	5,10	27,14	176,40
2	2	Бутерброд с джемом	43	2,11	2,73	23,47	125,27
3	685	Чай с сахаром и молоком	180	1,57	1,28	9,41	55,77
		Итого	403	8,74	9,11	60,02	357,44
Второй завтрак							
1	698	Кефир 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	10,99	99,45
		Итого	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Обед							
1	114	Рассольник "Ленинградский"	200	6,95	12,14	14,44	192,55
2	350	Тефтели мясные с рисом Ежики	80	8,95	5,41	10,79	144,35
3	587	Соус томатный	40	2,64	0,48	16,40	69,60
4	520	Сложный гарнир:Пюре картофельное и икра кабачковая	130/30	3,05	5,52	18,25	137,07
5	пром	Хлеб ржаной,порция	20	1,32	0,24	8,20	34,80
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
7	375	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,05	20,43	82,98
		Итого	720	24,61	24,00	98,35	708,35
Уплотненный полдник							
1	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150(130/20)	22,09	16,43	18,43	341,00
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,50
3	685	Чай с ягодами	180	0,13	0,03	8,70	35,83
4	766	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
		Итого	460	26,00	17,20	62,89	543,33

2 неделя/четверг

2 неделя/четверг							
Завтрак							
№п/п	№ рец	Наименование	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	180	7,37	6,75	25,41	192,25
2	1	Бутерброд с маслом и яйцом	55	4,83	6,80	15,63	143,05
3	692	Кофейный напиток с молоком	180	4,77	3,80	15,64	114,54
		Итого	415	16,97	17,35	56,68	449,84
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	160	Борщ с картофелем	200	6,23	7,43	10,79	138,60
2	466	Биточки мясные паровые	70	8,70	12,94	6,17	176,98
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и огурец свежий	150(130/20)	7,78	5,34	34,79	245,00
4	601	Соус сметанный с томатом	40	0,70	1,36	2,92	27,13
5	пром	Хлеб ржаной, порция	20	1,32	0,24	8,20	34,80
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,05	16,76	70,18
		Итого	700	26,69	27,52	89,47	739,69
Уплотненный полдник							
1	85	Запеканка картофельная с мясом	200	17,40	17,90	27,50	348,00
2	587	Соус томатный	40	2,64	0,48	16,40	69,90
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	2,28	0,24	14,76	70,50
4	381	Кисель из плодов шиповника	180	0,22	0,11	24,77	100,80
		Итого	450	22,54	18,73	83,43	589,20

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	180	5,85	4,55	25,70	167,41
2	1	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,65
3	686	Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	40,00
		Итого	395	8,20	9,09	51,18	319,06
		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	60	1,22	3,07	6,33	52,43
2	168	Суп-пюре из разных овощей	180	3,89	4,81	13,04	111,78
3	388/595	Биточки рыбные с соусом молочным	90(60/30)	9,10	4,05	8,33	104,02
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,75	32,71	176,99
5	пром	Хлеб ржаной,порция	20	1,32	0,24	8,20	34,80
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	1,52	0,16	9,84	47,00
7	633	Компот из яблок и апельсинов	180	0,23	0,11	24,77	103,00
		Итого	700	20,40	16,19	103,22	630,02
		Уплотненный полдник					
1	160	Суп молочный с вермишелью	200	7,11	7,20	25,04	195,35
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	530	12,28	11,67	88,38	544,31