

Заведующий МАДОУ детский сад №81

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ

МАДОУ детский сад №81

Возрастная категория Дети 1-3 лет

(СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2025 г.



Первый день Первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный 130 гр 7.038/6	206,95200	0,01156	0,01424	0,00282	0,13
Батон с маслом 25/8 гр 7.н035/2	104,51425	0,00172	0,00651	0,01172	0,033
Кофейный напиток с молоком 150 гр 7.13/10/2	78,37500	0,00210	0,00211	0,01061	0,15
Итого:	389,84125	0,01538	0,02287	0,02514	0,313
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	23,76000	0,00021	0,00021	0,00623	0,11
Итого:	23,76000	0,00021	0,00021	0,00623	0,11
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 40 гр. 7.5/1/2	42,66900	0,00069	0,00270	0,00488	0,04
Борщ со сметаной 150гр 7.2/2/3	74,67900	0,00130	0,00341	0,00912	0,15
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" 7.104	133,13150	0,00858	0,00799	0,00385	0,06
Картофельное пюре 130 гр. 7.н64-с-2	95,29550	0,00200	0,00252	0,01476	0,1
Напиток из клюквы. 7.15/15/1	62,05000	0,00009	0,00000	0,01462	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	519,87500	0,01654	0,01719	0,07230	0,585
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр 7.43-2/3/4	167,55200	0,00513	0,00376	0,02551	0,11
Чай с сахаром . 7.032/1	39,79500	0,00000	0,00000	0,00954	0,15
Пряник 20 гр 7.209-2	70,00000	0,00096	0,00056	0,01554	0,02
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	335,09700	0,00799	0,00455	0,06311	0,305
Всего:	1269,12983	40,11800	44,82325	166,78200	1,313



Утверждаю

01.10.2025

Второй День Первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1 4.4/13	80,53375	0,00262	0,00434	0,00669	0,03
Суп молочный с лапшой 0,15 7.21/2/3	79,26594	0,00245	0,00286	0,00929	0,15
Чай с молоком 150 гр 7.12/10/2	38,70625	0,00099	0,00106	0,00558	0,15
Итого:	198,50594	0,00606	0,00826	0,02156	0,33
Завтрак второй					
Компот из яблок 150г 7.197/2	35,37625	0,00006	0,00006	0,00847	0,15
Итого:	35,37625	0,00006	0,00006	0,00847	0,15
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 40гр 7.057/3	43,13281	0,00061	0,00215	0,00532	0,04
Суп-пюре гороховый 150 гр 7.29/2/3	114,74250	0,00623	0,00166	0,01748	0,15
Плов из мяса говядины 180 гр. 7.4/8/2	322,96125	0,01348	0,01545	0,02738	0,18
Компот из кураги 7.110	50,90625	0,00044	0,00000	0,01255	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Гренки 10 гр 7.34/2/3	27,72000	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Итого:	671,51281	0,02550	0,01994	0,09327	0,585
Полдник					
Йогурт питьевой 120 г 7.338	135,60000	0,00360	0,00360	0,02280	0,12
Суфле творожное 120 гр. 7.19/5/2	349,74375	0,01446	0,02225	0,01351	0,12
Сгущенное молоко 10 гр 7.262	32,30000	0,00073	0,00086	0,00564	0,01
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	575,39375	0,02069	0,02693	0,05448	0,275
Всего:	1480,70091	52,31281	55,18438	177,77344	1,34



Утверждаю

01.10.2025

Третий день Первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 7.11/4/4	164,85000	0,00534	0,00427	0,02214	0,15
Повидло. 7.185/1	34,33333	0,00006	0,00000	0,00906	0,015
Батон 25 гр 2021/189/8	58,75000	0,00193	0,00075	0,01333	0,025
Какао с молоком 180 гр 7.14/10/1	138,42000	0,00339	0,00323	0,02156	0,18
Итого:	396,35333	0,01071	0,00825	0,06609	0,37
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	19,80000	0,00018	0,00018	0,00519	0,11
Итого:	19,80000	0,00018	0,00018	0,00519	0,11
Обед					
Салат из капусты со сладкой кукурузой 7.425/1	71,23000	0,00079	0,00541	0,00542	0,04
Рассольник со сметаной*1 4.9/2	57,22500	0,00110	0,00194	0,00804	0,15
Биточки рыбные 7.355	77,89467	0,00607	0,00284	0,00543	0,06
Пюре розовое 7.047	93,49200	0,00223	0,00237	0,01471	0,12
Напиток из шиповника. 7.15/10/4	56,21000	0,00032	0,00000	0,01363	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	468,10167	0,01440	0,01315	0,07230	0,575
Полдник					
Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом 40гр. 7.24/1/2	53,14667	0,00045	0,00299	0,00575	0,04
Чай 150 гр, 7.10/10/2	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Сдоба обыкновенная 50 гр 7.8/13	161,61433	0,00418	0,00326	0,02560	0,05
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	300,93600	0,00653	0,00647	0,05069	0,265
Всего:	1185,44053	31,81733	28,04167	194,26800	1,32



Утверждаю

01.10.2025

Четвертый день Первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом . 7.н123с2	136,60000	0,00408	0,00547	0,01753	0,15
Батон с маслом 20/8 гр 7.н035/3	79,91200	0,00156	0,00423	0,01070	0,033
Чай с лимоном 180г 2021/29/10	36,48600	0,00006	0,00001	0,00849	0,18
Итого:	252,99800	0,00571	0,00970	0,03672	0,363
Завтрак второй					
Компот из яблок 180г 7.197/1	55,59900	0,00007	0,00006	0,01331	0,18
Печенье 20 гр 7.308/6	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	147,19900	0,00215	0,00110	0,02867	0,2
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом*1 4.31/1	78,02667	0,00108	0,00369	0,00867	0,04
Суп-пюре из птицы 4.24/2	138,59100	0,00789	0,00820	0,00483	0,15
Бигус с мясом курицы 7.н350	161,92667	0,01647	0,00572	0,00986	0,18
Компот из кураги 7.110	57,29000	0,00033	0,00000	0,01399	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Гренки 10 гр 7.34/2/3	27,72000	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Итого:	575,60433	0,03050	0,01829	0,06789	0,585
Полдник					
Салат из морковью с изюмом и растительным маслом 40 гр. 7.12/1/2	43,28267	0,00048	0,00203	0,00691	0,04
Чай 150 гр. 7.10/10/2	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Лакомка. Песочное печенье с творогом 7.34	288,82000	0,00775	0,00931	0,03743	0,068
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	418,27767	0,01013	0,01156	0,06369	0,283
Всего:	1396,38667	48,47367	40,66400	196,96200	1,431



Утверждаю

01.10.2025

Пятый день Первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					0,03
Батон с маслом и сыром*1 4.4/13	89,38333	0,00294	0,00417	0,00924	0,15
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 150г 7.17/4/2	126,67800	0,00335	0,00369	0,01779	0,15
Кофейный напиток с молоком 150 гр 7.13/10/2	78,37500	0,00210	0,00211	0,01061	0,33
Итого:	294,43633	0,00839	0,00998	0,03763	
Завтрак второй					0,11
Яблоко 110 гр. 7.344	30,36000	0,00027	0,00027	0,00796	0,11
Итого:	30,36000	0,00027	0,00027	0,00796	
Обед					0,04
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр. 7.20/1/2	46,48667	0,00055	0,00297	0,00422	0,15
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной 7.043с	45,80433	0,00100	0,00217	0,00526	0,18
Запеканка картофельная с отварным мясом 7.041	267,37333	0,01365	0,01307	0,01851	0,15
Компот из сухофруктов 150 гр, 7.6/10/2,	41,13900	0,00037	0,00002	0,00927	0,03
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,025
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,575
Итого:	512,85333	0,01945	0,01881	0,06232	
Полдник					0,12
Пюре из гороха со сливочным маслом. 7.362-1	142,88667	0,00772	0,00300	0,01942	0,15
Чай 150 гр, 7.10/10/2	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,02
Пряник 20 гр 7.209-2	54,83333	0,00075	0,00044	0,01217	0,025
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,315
Итого:	283,89500	0,01038	0,00367	0,05093	
Всего:	1122,67767	38,47933	32,72867	158,85367	1,33



Шестой день Вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный 130 гр 7.038/6	199,08467	0,01160	0,01346	0,00282	0,13
Батон с маслом 25/8 гр 7.н035/2	91,69833	0,00188	0,00458	0,01292	0,033
Кофейный напиток с молоком 180 г 7.067/1	105,42000	0,00252	0,00253	0,01545	0,18
Итого:	396,20300	0,01601	0,02057	0,03119	0,343
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	17,16000	0,00015	0,00015	0,00450	0,11
Итого:	17,16000	0,00015	0,00015	0,00450	0,11
Обед					
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 40гр. 7.28/1/2	33,82867	0,00065	0,00097	0,00534	0,04
Свекольник вегетарианский со сметаной 7.258	79,36100	0,00138	0,00333	0,01050	0,15
Печень по-строгановски 70 гр. 7.9/8/4	145,29167	0,00926	0,00965	0,00160	0,07
Макаронные изделия отварные 7.н151-2	174,22667	0,00470	0,00167	0,03273	0,12
Напиток из клюквы. 7.15/15/1	62,05000	0,00009	0,00000	0,01462	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	606,80800	0,01996	0,01621	0,08985	0,615
Полдник					
Картофель отварной 110г 2021/1/3	124,46667	0,00264	0,00170	0,02307	0,11
Кефир 120 7.342	67,20000	0,00336	0,00384	0,00492	0,12
Вафли 20 гр 2021/015	56,00000	0,00051	0,00045	0,01294	0,02
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	266,64167	0,00505	0,00238	0,05535	0,305
Всего:	1286,81267	41,17600	39,30933	0,18089	1,373

Утверждаю

01.10.2025

Седьмой день Вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1 4.4/13	68,65556	0,00174	0,00345	0,00703	0,03
Каша пшеничная молочная с маслом 7.127	138,37000	0,00426	0,00470	0,01738	0,15
Чай 150 гр. 7.10/10/2	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Итого:	235,45056	0,00600	0,00816	0,03123	0,33
Завтрак второй					
Компот из яблок 150г 7.197/2	47,49500	0,00006	0,00006	0,01137	0,15
Печенье 15 гр 7.005	63,61111	0,00144	0,00072	0,01067	0,015
Итого:	111,10611	0,00151	0,00078	0,02204	0,165
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 40гр 7.057/3	41,11417	0,00054	0,00215	0,00485	0,04
Суп картофельный с рыбой 0,15 7.19/2/3	96,44667	0,00360	0,00353	0,01098	0,15
Биштекс рубленый паровой 70 гр. 7.13/8/1	200,29444	0,01467	0,01340	0,00026	0,07
Соус сметанный 20 гр 7.6/11/2	21,04000	0,00024	0,00162	0,00079	0,02
Картофельное пюре. 7.64с/5	113,48000	0,00237	0,00301	0,01754	0,12
Компот из кураги 7.110	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	647,17528	0,02575	0,02429	0,07488	0,605
Полдник					
Лапшевник с творогом . 7.3/5/2	207,92889	0,00748	0,01047	0,01619	0,12
Чай 150 гр. 7.10/10/2	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	294,10389	0,00938	0,01070	0,03552	0,295
Всего:	1291,36886	42,63667	43,92944	163,66167	1,395



Восьмой день Вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с лапшой . 7.21/2/4	123,46846	0,00381	0,00416	0,01519	0,15
Батон 25 гр 2021/189/8	51,21795	0,00168	0,00065	0,01162	0,025
Кофейный напиток с молоком 150 гр 7.13/10/2	78,47231	0,00210	0,00211	0,01061	0,15
Итого:	253,15872	0,00759	0,00693	0,03742	0,325
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	23,25000	0,00021	0,00021	0,00610	0,11
Итого:	23,25000	0,00021	0,00021	0,00610	0,11
Обед					
Икра кабачковая 30 гр 7.275/2	36,53744	0,00060	0,00270	0,00282	0,03
Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,150 7.31/2/3	69,05974	0,00120	0,00341	0,00753	0,15
Биточки рыбные 7.355	85,52462	0,00707	0,00316	0,00544	0,06
Рис припущенный с овощами . 7.179/1	166,12513	0,00328	0,00483	0,02608	0,12
Напиток из шиповника 7.063	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	534,66692	0,01632	0,01469	0,08274	0,568
Полдник					
Салат из свеклы с черносливом 7.239	45,76026	0,00072	0,00136	0,00809	0,045
Шанежка с картофелем 60г 7.148/4	132,06410	0,00366	0,00324	0,01950	0,05
Чай 150 гр, 7.10/10/2	28,47359	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	264,04795	0,00628	0,00482	0,04693	0,27
Всего:	1074,80754	30,40051	26,63718	173,17436	1,273



Девятый день Вторая Неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом . 7.н123с2	136,60000	0,00408	0,00547	0,01753	0,15
Батон с маслом 25/8 гр 7.н035/2	100,40025	0,00172	0,00606	0,01171	0,033
Чай с лимоном 7.022/2	46,80000	0,00003	0,00000	0,01108	0,15
Итого:	283,80025	0,00584	0,01153	0,04032	0,333
Завтрак второй					
Компот из яблок 150г 7.197/2	46,33125	0,00005	0,00005	0,01110	0,15
Печенье 20 гр 7.308/66	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	137,93125	0,00213	0,00109	0,02646	0,17
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 40гр. 7.27/1/2	40,82475	0,00065	0,00145	0,00552	0,04
Суп-лапша с мясом кури 7.47с	73,10400	0,00269	0,00272	0,00828	0,15
Биточки (котлеты) из мяса кури 7.5/9/4	88,44500	0,00503	0,00563	0,00221	0,06
Капуста тушеная 7.8/3/4	77,78200	0,00215	0,00333	0,01016	0,12
Компот из кураги 7.110	53,39000	0,00024	0,00000	0,01299	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	445,59575	0,01465	0,01372	0,06422	0,575
Полдник					
Снежок 120 г 7.340	99,60000	0,00312	0,00384	0,01308	0,12
Запеканка из творога с морковью 120 гр 7.13/5/2	342,43050	0,01391	0,02451	0,01710	0,12
Сгущенное молоко 10 гр 7.262	33,76000	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	533,54050	0,01969	0,02947	0,04861	0,275
Всего:	1403,22985	42,30975	55,81100	179,60750	1,353

Утверждаю

01.10.2025



Десятый день Вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1 4.4/13	49,50947	0,00187	0,00194	0,00588	0,03
Каша рисовая молочная со сливочным маслом. 7.н162-1	140,78026	0,00398	0,00552	0,01700	0,15
Чай с молоком 180 гр 2021/30/1	87,21000	0,00237	0,00253	0,01202	0,18
Итого:	277,49974	0,00821	0,01000	0,03490	0,36
Завтрак второй					
Бананы 230 гр 7.299	73,94026	0,00125	0,00008	0,01811	0,23
Итого:	73,94026	0,00125	0,00008	0,01811	0,23
Обед					
Салат из свеклы с соленым огурцом 7.133	23,61632	0,00051	0,00091	0,00368	0,04
Суп-пюре из разных овощей 150 гр 7.27/2/3	67,30500	0,00173	0,00292	0,00745	0,15
Гуляш из мяса свинины 80 гр. 7.11/8/1-1	230,81158	0,01525	0,01478	0,00363	0,08
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 7.44/3/4	177,30395	0,00458	0,00555	0,02843	0,12
Компот из сухофруктов 150 гр, 7.6/10/2	46,44500	0,00037	0,00002	0,01054	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Гренки 10 гр	27,72000	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Итого:	685,25184	0,02718	0,02486	0,08426	0,605
Полдник					
Кефир 120 г 7.342	67,20000	0,00336	0,00384	0,00492	0,12
Картофель отварной 110 гр 7.63с-1/4	107,19053	0,00210	0,00217	0,01832	0,11
Пряник 20 гр 7.209-2	70,00000	0,00096	0,00056	0,01554	0,02
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	302,14053	0,00832	0,00679	0,05130	0,275
Всего:	1341,98405	44,95500	41,74053	188,57000	1,47

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807258

Владелец Федотова Юлия Геннадьевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026