

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детский сад №81

Федотова Ю.Г.

01.10.2025



МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ

МАДОУ детский сад №81

Возрастная категория Дети 3-7 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	213,56318	0,01137	0,01498	0,00236	0,13
Батон с маслом 25/8 гр 7.н035/2	99,16045	0,00202	0,00490	0,01385	0,033
Кофейный напиток с молоком 200 гр 7.13/10	106,83182	0,00283	0,00282	0,01428	0,2
Итого:	419,55545	0,01623	0,02270	0,03050	0,363
Завтрак второй					
Яблоко 150г 7.344	39,37255	0,00005	0,00005	0,00932	0,15
Итого:	39,37255	0,00005	0,00005	0,00932	0,15
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60 гр. 7.5/1	64,81391	0,00103	0,00406	0,00732	0,06
Борщ со сметаной 200гр 7.2/2	103,09500	0,00176	0,00483	0,01206	0,2
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" 7.104	208,38873	0,01387	0,01271	0,00448	0,08
Картофельное пюре 130 гр. 7.н64-с-2	125,04227	0,00260	0,00327	0,01919	0,13
Напиток из клюквы. 7.15/15/1	62,61409	0,00009	0,00000	0,01462	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	61,37545	0,00222	0,00040	0,01406	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	62,47500	0,00204	0,00024	0,01344	0,025
Итого:	687,80445	0,02361	0,02551	0,08518	0,705
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр 7.43-2/3/2	188,45636	0,00559	0,00505	0,02642	0,13
Чай с сахаром . 7.032/1	49,71791	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Пряник 30 гр 7.209-1	143,18182	0,00195	0,00114	0,03157	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,27500	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	439,63109	0,00944	0,00641	0,08232	0,385
Всего:	1573,00023	49,32209	54,67455	207,31509	1,603



Второй день Первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1 4.4/13	136,48671	0,00434	0,00689	0,01256	0,045
Суп молочный с лапшой 0,18 7.21/2/2	99,75019	0,00311	0,00360	0,01152	0,18
Чай с молоком 180 гр 2021/30/1	82,96449	0,00237	0,00253	0,01087	0,18
Итого:	319,20139	0,00982	0,01303	0,03496	0,405
Завтрак второй					
Сок фруктовый 150 г 7.031-4	69,87342	0,00075	0,00015	0,01525	0,15
Итого:	69,87342	0,00075	0,00015	0,01525	0,15
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 60 гр 7.057/1	60,50171	0,00078	0,00398	0,00678	0,06
Суп-пюре гороховый 200 гр 7.29/2	157,80241	0,00858	0,00224	0,02388	0,2
Плов из мяса говядины 200 гр. 7.4/8/1	397,18873	0,01683	0,01908	0,03260	0,2
Компот из кураги 180 г 7.110/2	66,92196	0,00058	0,00000	0,01638	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	63,46456	0,00230	0,00042	0,01458	0,03
Гренки 10 гр 7.34/2/3	27,89544	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,11551	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	831,89032	0,03182	0,02603	0,11222	0,705
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г 7.023	175,12139	0,00462	0,00462	0,02926	0,15
Суфле творожное 120 гр. 7.19/5/2	373,75639	0,01492	0,02275	0,01689	0,12
Сгущеное молоко 15 гр 7.004	49,47848	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	69,60703	0,00228	0,00027	0,01502	0,025
Итого:	667,96329	0,02292	0,02894	0,06976	0,31
Всего:	1877,12828	65,31057	68,15272	232,18500	1,57



Третий день Первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная со сливочным маслом 7.н119с	206,49187	0,00571	0,00738	0,02443	0,2
Повидло 20гр. 7.185/4	50,75000	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Батон 25 гр 2021/189/8	59,53333	0,00194	0,00076	0,01341	0,025
Какао с молоком 200 гр 7.14/10	130,84793	0,00378	0,00360	0,01820	0,2
Итого:	447,62313	0,01151	0,01174	0,06935	0,445
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	31,86900	0,00028	0,00028	0,00827	0,11
Итого:	31,86900	0,00028	0,00028	0,00827	0,11
Обед					
Салат из капусты со сладкой кукурузой 7.425/1	74,68633	0,00119	0,00446	0,00819	0,06
Рассольник со сметаной 200гр 7.9/2	78,76967	0,00145	0,00286	0,01053	0,2
Биточки(котлеты) рыбные 80 гр. 7.9/7	88,06880	0,00757	0,00272	0,00624	0,08
Пюре розовое 7.047	136,30353	0,00280	0,00477	0,01836	0,15
Напиток из шиповника 180 гр 7.15/10/1	66,07300	0,00046	0,00000	0,01596	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	61,66067	0,00224	0,00041	0,01416	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,13500	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	563,69700	0,01760	0,01544	0,08597	0,725
Полдник					
Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом 60гр. 7.24/1	86,25980	0,00067	0,00506	0,00863	0,06
Чай 200 гр. 7.10/10	38,15267	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Сдоба обыкновенная 60 гр 7.8/12	211,14227	0,00552	0,00402	0,03357	0,06
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	63,34020	0,00207	0,00025	0,01365	0,025
Итого:	398,89493	0,00827	0,00933	0,06493	0,345
Всего:	1434,94924	37,65680	36,77740	228,52393	1,625



Четвертый день Первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 7.н123с2	179,07093	0,00556	0,00665	0,02386	0,2
Батон с маслом 20/8 гр 7.н035/3	97,18893	0,00204	0,00464	0,01400	0,033
Чай с лимоном ,с сахаром. 7.11/10/4	51,32327	0,00004	0,00000	0,01204	0,2
Итого:	327,58313	0,00765	0,01129	0,04990	0,433
Завтрак второй					
Компот из яблок 200г 7.197	47,72480	0,00008	0,00007	0,01143	0,2
Печенье 20 гр 7.308/6	141,06400	0,00319	0,00159	0,02355	0,02
Итого:	188,78880	0,00326	0,00167	0,03498	0,22
Обед					
Салат из отварного картофеля с сол.огурцом раст.маслом 60гр. 7.31/1/0	58,90167	0,00078	0,00291	0,00613	0,06
Суп-пюре из птицы 200 гр 7.24/2	203,64093	0,01255	0,01183	0,00644	0,2
Бигус с мясом кури. 7.350	245,78100	0,02382	0,00843	0,01643	0,23
Кисель Валетек " Киселек" (только сад и сотр) 4.17/10	75,88000	0,00000	0,00000	0,01714	0,2
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	61,54000	0,00223	0,00041	0,01413	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,13500	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Гренки 10 гр	27,90480	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Итого:	731,78340	0,04214	0,02389	0,07826	0,755
Полдник					
Салат из морковью с изюмом и растительным маслом 60 гр. 7.12/1	60,56520	0,00072	0,00238	0,01071	0,06
Чай 180 гр. 7.10/10/1	34,33740	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Лакомка. Песочное печенье с творогом 7.34	267,77507	0,00709	0,00974	0,03168	0,068
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	63,83300	0,00209	0,00025	0,01376	0,025
Итого:	426,51067	0,00990	0,01236	0,06433	0,333
Всего:	1666,85572	62,94233	49,21240	227,47033	1,741



Утверждаю

01.10.2025

Пятый день Первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром•1 4.4/13	150,87443	0,00546	0,00781	0,01251	0,045
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 180г 7.17/4/1	174,30507	0,00424	0,00565	0,02320	0,18
Кофейный напиток на молоке 7.084	115,72907	0,00285	0,00282	0,01707	0,2
Итого:	440,90857	0,01255	0,01627	0,05278	0,425
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	30,30750	0,00027	0,00027	0,00785	0,11
Итого:	30,30750	0,00027	0,00027	0,00785	0,11
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г 8.20/1	84,50314	0,00097	0,00545	0,00736	0,06
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной 7.043с	58,07314	0,00125	0,00276	0,00657	0,2
Запеканка картофельная с отварным мясом 7.041	458,93021	0,02387	0,02591	0,02194	0,23
Компот из сухофруктов 180 гр, 7.6/10/1,	66,15986	0,00058	0,00003	0,01480	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	59,60071	0,00216	0,00039	0,01367	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,16250	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	785,42957	0,03072	0,03477	0,07688	0,725
Полдник					
Пюре из гороха со сливочным маслом. 7.362-1	199,43857	0,01042	0,00458	0,02619	0,15
Чай с сахаром . 7.032/1	49,62193	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Пряник 30 гр 7.209-1	63,25000	0,00086	0,00050	0,01388	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	65,58750	0,00214	0,00025	0,01414	0,025
Итого:	377,89800	0,01342	0,00533	0,06601	0,405
Всего:	1627,47761	56,95900	56,63664	203,52279	1,665



Шестой день Вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный 130 гр 7.038/6	203,38967	0,01186	0,01354	0,00305	0,13
Батон с маслом 25/8 гр 7.н035/2	86,81767	0,00194	0,00378	0,01335	0,033
Кофейный напиток на молоке 7.084	115,79253	0,00283	0,00282	0,01722	0,2
Итого:	405,99987	0,01663	0,02013	0,03362	0,363
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	28,28700	0,00025	0,00025	0,00733	0,11
Итого:	28,28700	0,00025	0,00025	0,00733	0,11
Обед					
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр. 7.28/1	68,20800	0,00093	0,00326	0,00768	0,06
Свекольник вегетарианский со сметаной 7.258	102,58300	0,00182	0,00410	0,01392	0,2
Печень по-строгановски 80 гр. 7.9/8/2	184,65653	0,01282	0,01165	0,00224	0,08
Макаронные изделия отварные 7.н151-2	223,69413	0,00588	0,00252	0,04091	0,15
Напиток из клюквы. 7.15/15/1	62,94900	0,00010	0,00000	0,01472	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	60,93667	0,00221	0,00040	0,01399	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,13500	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	761,16233	0,02566	0,02215	0,10598	0,725
Полдник					
Картофель отварной 130 г 7.1/3/2	123,84480	0,00238	0,00262	0,02072	0,13
Кефир 150 гр 7.342	78,88200	0,00000	0,00000	0,03181	0,15
Вафли 20 гр 2021/015	70,46667	0,00064	0,00056	0,01618	0,02
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	65,06500	0,00213	0,00025	0,01403	0,025
Итого:	338,25847	0,00514	0,00343	0,08274	0,325
Всего:	1533,70767	47,68593	45,95347	0,22967	0,65



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	146,72440	0,00514	0,00766	0,01224	0,045
Каша пшеничная молочная с маслом 7.127	213,36528	0,00607	0,00811	0,02514	0,2
Чай 180 гр. 7.10/10/1	34,32453	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Итого:	394,41421	0,01121	0,01576	0,04556	0,425
Завтрак второй					
Сок фруктовый 150 г 7.031-4	69,43396	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Зефир 20 гр 7.007-1	76,47799	0,00020	0,00000	0,01965	0,02
Итого:	145,91195	0,00095	0,00015	0,03480	0,17
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 60 гр 7.057/1	41,16252	0,00078	0,00183	0,00678	0,06
Суп картофельный с рыбой 0,200 7.19/2	123,98151	0,00511	0,00399	0,01465	0,2
Бифштекс рубленый паровой 80 гр. 7.13/8	251,16277	0,01842	0,01664	0,00030	0,08
Соус сметанный 20 гр 7.6/11/2	25,69082	0,00030	0,00200	0,00087	0,02
Картофельное пюре 130 гр. 7.н64-с-2	124,68296	0,00260	0,00327	0,01919	0,13
Компот из кураги 180 г 7.110/2	78,01057	0,00057	0,00000	0,01904	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	61,69937	0,00224	0,00041	0,01417	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,11321	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	764,50371	0,03192	0,02837	0,08751	0,725
Полдник					
Лапшевник с творогом .7.3/5/2	364,29887	0,01417	0,01888	0,02535	0,15
Чай 180 гр. 7/10/10/1	34,32453	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	63,92453	0,00209	0,00025	0,01379	0,025
Итого:	462,54792	0,01626	0,01913	0,04731	0,355
Всего:	1761,91223	60,33119	63,41321	215,17956	1,675



Восьмой день Вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с лапшой 0,18 7.21/2/2	102,28012	0,00313	0,00346	0,01247	0,18
Повидло 20гр. 7.185/4	53,68012	0,00009	0,00000	0,01408	0,02
Батон 25 гр 2021/189/88	59,11491	0,00193	0,00075	0,01333	0,025
Кофейный напиток на молоке 180г 7.084-2	107,97056	0,00258	0,00257	0,01628	0,18
Итого:	323,04571	0,00772	0,00677	0,05615	0,405
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	31,29876	0,00028	0,00028	0,00813	0,11
Итого:	31,29876	0,00028	0,00028	0,00813	0,11
Обед					
Икра кабачковая 40 гр 7.275/5	50,52012	0,00082	0,00370	0,00387	0,04
Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,200 7.31/2	99,77149	0,00178	0,00460	0,01141	0,2
Биточки(котлеты) рыбные 80 гр. 7.9/7	94,02385	0,00841	0,00295	0,00624	0,08
Рис припущенный с овощами . 7.197/1	235,57199	0,00449	0,00731	0,03565	0,15
Напиток из шиповника 180 гр 7.15/10/1	64,75398	0,00044	0,00000	0,01564	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	60,37081	0,00219	0,00040	0,01386	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	66,94696	0,00219	0,00026	0,01444	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	671,95919	0,02031	0,01923	0,10112	0,71
Полдник					
Салат из свеклы с черносливом 7.239	75,96652	0,00096	0,00318	0,01097	0,06
Шанежка с картофелем 60г 7.148/4	168,27932	0,00472	0,00395	0,02519	0,06
Чай 200 гр. 7.10/10	38,13540	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,10870	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	340,48994	0,00758	0,00735	0,05777	0,345
Всего:	1361,68176	35,88907	33,63106	223,16342	1,57



01.10.2025

Девятый день Вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом . 7.н123с2	195,25788	0,00562	0,00814	0,02409	0,2
Батон с маслом 25/8 гр 7.н035/2	96,75094	0,00195	0,00488	0,01337	0,033
Чай с лимоном ,с сахаром. 7.11/10/4	51,31044	0,00004	0,00000	0,01204	0,2
Итого:	343,31925	0,00761	0,01302	0,04949	0,433
Завтрак второй					
Компот из яблок 150г 7.197/2	45,55569	0,00007	0,00006	0,01083	0,15
Печенье 20 гр 7.308/6	120,22500	0,00272	0,00136	0,02006	0,02
Итого:	165,78069	0,00279	0,00142	0,03090	0,17
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр. 7.27/1	82,99594	0,00112	0,00371	0,00938	0,06
Суп-лапша с мясом кури 7.47с	115,74300	0,00478	0,00448	0,01193	0,2
Биточки (котлеты) из мяса кури 7.5/9/4	190,24156	0,01474	0,01094	0,00328	0,08
Капуста тушеная 7.8/3/4	107,72475	0,00278	0,00425	0,01479	0,15
Напиток с витаминами "Витошка" 7.507	16,70000	0,00000	0,00000	0,00359	0,2
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	59,95625	0,00217	0,00040	0,01377	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,11094	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	631,47244	0,02749	0,02399	0,06926	0,745
Полдник					
Снежок 120 г 7.340	102,11594	0,00318	0,00391	0,01333	0,12
Запеканка из творога с морковью 120 гр 7.13/5/2	359,01706	0,01435	0,02507	0,01911	0,12
Сгущенное молоко 15 гр 7.004	53,78000	0,00120	0,00142	0,00935	0,015
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	65,31525	0,00214	0,00025	0,01409	0,025
Итого:	580,22825	0,02087	0,03065	0,05588	0,28
Всего:	1713,25875	58,75950	69,08381	205,52663	1,628



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	133,47926	0,00416	0,00644	0,01324	0,045
Каша рисовая молочная со сливочным маслом . 7.н162-2	148,90407	0,00366	0,00543	0,01868	0,18
Чай с молоком 200гр 2021/30/2	97,49815	0,00263	0,00282	0,01336	0,2
Итого:	379,88148	0,01046	0,01469	0,04528	0,425
Завтрак второй					
Бананы 230 гр 7.299	144,55358	0,00242	0,00016	0,03510	0,23
Итого:	144,55358	0,00242	0,00016	0,03510	0,23
Обед					
Салат из свеклы с соленым огурцом 7.133	73,05235	0,00079	0,00499	0,00556	0,06
Суп-пюре из разных овощей 200г 8.27/2	102,16210	0,00290	0,00394	0,01229	0,2
Гуляш из мяса свинины 80 гр. 7.11/8/1-1	233,28321	0,01529	0,01479	0,00382	0,08
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 7.44/3/4	223,55648	0,00587	0,00662	0,03643	0,15
Компот из сухофруктов 180 гр, 7.6/10/1,	72,94580	0,00057	0,00003	0,01647	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	59,88642	0,00217	0,00039	0,01375	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,10648	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Гренки 10 гр	27,89111	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Итого:	850,88395	0,03036	0,03109	0,10631	0,735
Полдник					
Кефир 120 г 7.342	78,88200	0,00000	0,00000	0,03181	0,12
Картофель отварной 150 г 7.1/3	143,31926	0,00283	0,00271	0,02473	0,15
Пряник 30 гр 7.209-1	134,81481	0,00184	0,00107	0,02979	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	63,15426	0,00207	0,00024	0,01362	0,025
Итого:	410,16488	0,01016	0,00794	0,07314	0,325
Всего:	830,33521	53,38994	53,87062	0,17308	0,65

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807258

Владелец Федотова Юлия Геннадьевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026