

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
Н.Ф. Карпуша
приказ № 78-о от 28 августа 2024



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(возрастная категория: от 2-7 лет)

МАДОУ № 482

(безмолочное меню)

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1		Понедельник					
Завтрак	Повидло	5	0	0	3	13	7.185/2
	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	4	4	29	380	2021/16/4
	Батон	35	3	1	19	83	7.189-9
	Чай	200					
	Итого:	440	11	11	64	419	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	10	46	7.031/1
	Итого:	100	1	0	10	46	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	1	3	6	55	7.13/1/1
	Суп овощной на курином бульоне	200	1	3	7	61	7.044с-1
	Птица отварная	70	14	13	1	174	7.н114
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	2	4	13	107	7.н272/2
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500
	Компот из сухофруктов	180	1	0	16	70	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	37	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.050
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	725	21	24	61	550	
	Полдник	Фрукты	100	0	0	10	45
Итого:		100	0	0	10	45	
Ужин	Чай	150	0	0	0	0	
	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный)	150	3	4	40	438	2021/6/-15
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	37	2021/003/1
	Итого:						
	Всего:						

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
_____ Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2		Вторник					
Завтрак	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0	4	8	82	2021/2/6-1
	Масло сливочное	5	2	1	16	71	2021/6
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Чай	200	1	1	11	68	7.032
	Итого:	399	18	20	36	416	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	Итого:	100	1	0	10	47	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	50	1	2	2	29	7.130
	Суп геркулесовый на мясном бульоне	200	2	2	13	82	7.55с-1
	Кнели рыбные паровые	70	10	5	3	131	7.10/7/1
	Картофель отварной	150	3	3	25	145	7.1/3
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0	0	17	72	7.7/10/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	37	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	745	18	13	79	542	
	Полдник	Яблоко	100	0	0	10	40
Итого:		100	0	0	10	40	
Ужин	Чай без сахара	200	0	0	0	0	2021/27/10
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	4	5	18	149	
	Ватрушка с повидлом	60	4	4	33	196	7.150/4
	Итого:						
	Всего:						

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
_____ Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3		Среда						
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4	5	29	182	2021/11/4	
	Масло сливочное	5	0	4	0	38	2021/6	
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5	
	Чай с сахаром	200	2	2	13	95	7.032	
	Итого:							
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1	
	Итого:	100	1	0	10	47		
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	1	5	5	76	7.32/1/1	
	Борщ (безмолочное меню)	200	1	4	9	75	2021/2/2	
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	70	10	10	5	161	7.н104/1	
	Морковь тушеная	130	2	6	14	119	7.10/3/2	
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500	
	Компот из изюма	200	0	0	18	76	7.078	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1	
	Хлеб «Солнышко»	20	2	0	10	47	7.184/1	
	Соль	5	0	0	0	0	7.044	
	Итого:	725						
	Полдник	Фрукты	100	0	0	10	45	7.023
		Итого:	100	0	0	10	45	
	Ужин	Чай без сахара	200	0	0	10	0	2021/27/10
Макаронные изделия отварные		100	14	17	20	321	7.н151-2	
Хлеб ржаной		20	1	0	8	37	2021/003/1	
Итого:								
Всего:								

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №482
_____ Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4		Четверг					
Завтрак	Повидло	5	0	0	3	13	7.185/2
	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	200	4	6	26	191	2021/8/4/2
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Чай	200	3	3	16	113	7.032
	Итого:	425	12	12	66	412	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	Итого:	100	1	0	10	47	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	1	4	4	54	7.20/1/1
	Щи из свежей капусты безмолочное меню	200	1	2	7	117	2021/6/2
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	70	6	13	12	211	7.22/8/1
	Картофель отварной	150	3	3	25	150	7.1/3
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500
	Компот из яблок и изюма	180	0	0	16	65	7.2/10/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	725	20	23	70	601	
	Полдник	Фрукты	100	1	0	7	28
Итого:		100	1	0	7	28	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	2	3	9	81	
	Булочка дорожная	50	5	3	27	153	7.6/12/9
	Итого:	350	7	6	43	263	
	Всего:	1700	39	41	197	1351	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №482
Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5		Пятница					
Завтрак	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200	4	6	29	182	2021/11/4
	Масло сливочное	5					2021/6
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Чай	200	0	0	0		7.032
	Итого:						
Второй завтрак	Яблоко	100	0	0	10	40	7.346
	Итого:	100	0	0	10	40	
Обед	Салат картофельный с огурцом	60	1	2	5	47	7.169
	Уха рыбацкая	180	6	2	10	101	7.30/2/2
	Запеканка капустная с говядиной	200	22	22	16	373	7н.250/2
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500
	Напиток из шиповника	200	0	0	18	76	7.063
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	735	32	26	69	680	
	Полдник	Сок фруктовый	100				
Итого:		150	4	5	6	85	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Пряник	20	1	1	16	71	7.209-2
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	3	38	197	2021/43/3
	Итого:						
	Всего:						

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6		Понедельник					
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200	4	4	30	361	
	Повидло	5	0	0	3	13	7.185/2
	Батон	35	3	1	19	93	7.189-9
	Чай	200	0	0	5	38	7.032
	Итого:	440	10	11	61	397	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	10	46	7.031/1
	Итого:	100	1	0	10	46	
Обед	Икра кабачковая	50	1	4	5	62	7.275/1
	Бульон из кур с гречками	200	2	0	12	52	7.259
	Мясо кур отварное в соусе	70	16	15	1	199	7.2/9/2
	Каша перловая (рисовая) рассыпчатая	150	2	4	23	140	7.45/3/4
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500
	Компот из изюма	200	0	0	0	19	7.078
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	755	18	19	84	596	
	Полдник	Фрукты	100				
Итого:		150	4	5	16	126	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Морковь тушенная	130	12	15	22	247	7.10/3/2
	Пряник	20				4	7.209-2
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Итого:						
	Всего:						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7		Вторник					
Завтрак	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	5	10	45		2021/2/6
	Масло сливочное	5					2021/6
	Батон	35	3	1	19	83	7.189-9
	Чай с лимоном	200	0	0	13	55	7.022-3
	Итого:	394	15	12	46	363	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	Итого:	100	1	0	10	47	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	1	2	7	55	7.013
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	2	4	11	191	2021/38/3
	Шницель из говядины	80	12	11	4	181	7.н-234
	Капуста тушеная	130	3	4	12	70	7.н76с/2
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500
	Компот из сухофруктов	180	1	0	16	70	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.050
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	745	22	24	69	610	
Полдник	Яблоко	100	1	0	15	63	7.346
	Итого:	100	1	0	15	63	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	120	3	4	15	115	7.16/4/3
	Ватрушка с повидлом	60	4	6	22	174	
	Итого:						
	Всего:						

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
_____ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10		Пятница					
Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис гречневая крупа)с маслом растительным	200	2	5	22	137	2021/19/4
	Повидло	5	0	0	3	13	7.185/2
	Батон	35	3	1	19	83	7.189-9
	Чай	200					7.032
	Итого:	400	10	9	57	364	
Второй завтрак	Яблоко	100	1	0	7	28	7.346
	Итого:	100	1	0	7	28	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0	5	2	52	7.14/1/1
	Суп из свежей рыбы	200	8	2	14	14	7.н161-1
	Запеканка картофельная с печенью	200	14	11	32	306	7.82р
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0	0	17	72	7.7/10/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	725	25	19	83	641	
	Полдник	Сок фруктовый	100				
Итого:		150	4	5	16	126	
Ужин	Чай без сахара	200	0	0	7	29	2021/27/10
	Макаронные изделия отварные	180	4	6	14	133	7.н132/2
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	37	2021/003/1
	Пряник	20	1	1	16	71	7.209-2
	Итого:	420	7	6	38	240	
	Всего:	1795	46	39	202	1399	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ № 482
 _____ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 12		Вторник					
Завтрак	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	13	15	0	190	2021/2/6-1
	Батон	35	3	1	19	83	7.189-9
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6
	Чай	200	0	0	0	68	032
	Итого:	390	16	22	34	412	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	Итого:	100	1	0	10	47	
Обед	Помидор порционный	60	1	0	4	16	7.098/1
	Щи из свежей капусты безмолочное меню	200	1	2	7	49	2021/6/2
	Плов из мяса говядины	200	15	17	30	362	7.4/8/1
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500
	Компот из изюма	200	0	0	16	65	7.078
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	715	20	22	74	584	
Полдник	Апельсин	100	1	0	7	28	7.090-1
	Итого:	100	1	0	7	28	
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Рагу из овощей с крупой	150					2021/34/3
	Пирожок с яблоками	80	6	9	31	259	7.085/1
	Итого:						
	Всего:						

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
_____ Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 3 День 14		Четверг						
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным		5	7	22	179	7.5/4/1	
	Яйцо отварное		2	2	0	29	7.435/5	
	Батон	35	3	1	19	132	7.189-9	
	Чай с лимоном	200	0	0	13	55	7.022-3	
	Итого:	424	10	8	57	348		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1	
	Итого:	100	1	0	10	47		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с реп. луком, соленым огурцом, растительным маслом	50	1	7	6	95	7.30/1/1	
	Борщ (безмолочное меню)	200	2	4	14	102	2021/2/2	
	Бигус с мясом	230	21	19	15	254	7.061	
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500	
	Компот из изюма	200	0	0	18	76	7.078	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1	
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1	
	Соль	5	0	0	0	0	7.044	
	Итого:	785	27	27	70	575		
	Полдник	Яблоко	100	0	0	10	40	7.346
		Итого:	100	0	0	10	40	
	Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
		Суп пюре из разных овощей	150	2	3	8	70	7.27/2/3
Гренки		10	1	0	5	2	7.34/2/3	
Сдоба обыкновенная		60	5	4	34	213	7.206с/2	
Итого:		370	8	7	54	340		
Всего:		1769	45	46	202	1384		

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
_____ Карпуша Н.Ф

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 16		Понедельник					
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	6	8	24	210	7.н331/1
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Повидло	5	0	0	3	13	7.185/2
	Чай	200	2	2	18	112	7.032
	Итого:	445	11	11	66	431	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	Итого:	100	1	0	10	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	1	3	7	59	7.4/1/1
	Суп гороховый	200	4	3	16	114	7.
	Гуляш из мяса кури	80	15	4	4	124	7.190-1с/3
	Макаронные изделия отварные	150	6	3	41	235	7.н151-2
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500
	Напиток из шиповника	200	0	0	18	76	7.063
	Хлеб ржаной	20	2	0	10	47	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	10	0	2	36	7.050
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	775	22	19	103	692	
	Полдник	Фрукты	100				
Итого:		100					
Ужин	Чай	200	0	0	0	0	7.10/10/2
	Пряник	20	1	1	16	71	7.209-2
	Картофель отварной	100	11	17	14	282	7.12/5
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Итого:						
	Всего:						

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
_____ Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 18		Среда					
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным						
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	2021/6
	Батон	40	3	1	21	95	7.189-5
	Чай	200	3	3	16	113	7.285/1
	Итого:	360	17	20	66	610	
Второй завтрак	Апельсин	100	-1	0	7	28	7.090-1
	Итого:	100	1	0	7	28	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	50	1	2	2	76	7.130
	Борщ (безмолочное меню)	200	1	4	9	70	2021/2/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11	11	6	191	7.14/8
	Рис, припущенный с овощами	150	4	7	32	218	7.179/1
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500
	Компот из яблок и изюма	180	0	0	16	65	7.2/10/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	755					
	Полдник	Сок фруктовый	100				
Итого:		100					
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Картофель отварной	150	3	3	24	135	2021/1/3
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Итого:	320	5	4	35	202	
	Всего:	1685	50	53	205	1558	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 482
Карпуша Н.Ф.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 20		Пятница					
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	200	4	4	30	167	2021/15/4
	Повидло	5	0	0	3	13	7.185/2
	Батон	35	3	1	19	83	7.189-9
	Чай с лимоном	200	0	0	13	55	7.022-3
	Итого:	420	7	7	55	318	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	10	47	7.031/1
	Итого:	100	1	0	10	47	
Обед	Салат из отварного картофеля моркови, свеклы с реп луком соленным огурцом растительным маслом	50	1	4	6	71	7.29/1/1
	Суп из свежей рыбы	200	7	2	12	119	7.424
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	6	6	40	237	7.44/3/2
	Печень (безмолочное меню)	70	16	12	0	176	2021/9/8-1
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	50	0	0	0	0	7.500
	Компот из сухофруктов	200	0	0	17	77	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	36	2021/003/1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	7.н003-1
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого:	745	34	31	94	833	
	Полдник	Фрукты	100				
Итого:		100					
Ужин	Чай	150	0	0	7	29	7.10/10/2
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	8	7	39	278	7.н151
	Пряник	20	1	1	16	71	7.209-2
	Итого:	320	9	8	62	378	
	Всего:	1695	54	51	239	1703	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061480

Владелец Карпуша Наталья Федоровна

Действителен с 10.02.2025 по 10.02.2026