

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 24 «Красная шапочка»

666683, Российская Федерация, Иркутская область,
г. Усть-Илимск, ул. Мечтателей, 44
Тел. (39535) 5-98-60
e-mail: dou24@yandex.ru
http://uidou24.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ д/с №; 24 «Красная шапочка»
Касьянова Ю.Н.
Приказ от 29.02.2024г. № 20

**15-дневное меню для групп детей дошкольного ВОЗРАСТА (с 3 года до 7 (8) лет)
на весенний период с 01.03.2024 по 31.05.2024**

Наименование	выход 3-7 л	Ккал
1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)		
Завтрак		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	183,58
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	422	385,2
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	100	77,18
Обед		
Щи по-уральски (птица)	200	88,11
Котлеты припущенные(птица)	70	134,31
Соус красный основной	30	19,97
Пюре из гороха с маслом	130	218,89
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	61,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	665	645.28
Полдник		
К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара", м.д.ж 2,5%)	180	90
Кондитерские изделия: Пряник	60	220,8
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	340	354,8

ужин		
Салат из свеклы с чесноком	50	54,87
Макароны, запеченные с яйцом	205	250
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	485	506,27
среднедневная сбалансированность		1968.73
2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)		
завтрак		
Каша молочная пшеничная жидкая	200	177,5
Чай с сахаром	180	40
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	20	47
итого	407	329,37
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	100	95,27
обед		
Салат "Здоровье"	50	46,5
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	200	108,07
Шницель припущенный (птица)/соус	70	134,31
Макаронные изделия отварные	130	145,99
Компот из сухофруктов и шиповника	180	52,24
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	740	636.31
Полдник		
Чай с сахаром	200	40
Сдоба обыкновенная	60	189,16
итого	260	229,16
ужин		
Запеканка из творога с яблоками/соус молочный сладкий№369	180	258,86
Напиток из шиповника	180	46,07
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
итого	460	399,9
среднедневная сбалансированность		1760.51

3 ДЕНЬ (СРЕДА)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (рис)	200	132,4
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	97,36
Масло (порциями)	7	64,87
Сыр (порциями)	10	38
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	422	391,38
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	180	81,9
обед		
салат из б/к капусты, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	53,04
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	200	80,51
Птица, тушенная с овощами	200	205,35
Компот из свежих яблок с лимоном	180	47,79
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Итого	685	515,94
Полдник		
Чай с лимоном	180	41
Кондитерские изделия: Печенье	60	271,8
итого	240	312,8
ужин		
Сырники из творога запеченные/соус яблочный	150	299,73
Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	110,18
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	480	453,91
среднедневная сбалансированность		1755,93
4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)		
завтрак		
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	200	228,98
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	190	88,09
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	427	452,44
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	100	81,9

обед		
Винегрет овощной	50	47,4
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп из овощей (мясо говядина)	200	81,73
Шницель рубленый (говядина)	70	148,8
Соус молочный	30	33,7
Каша вязкая (гречневая)	130	126,1
Напиток яблочный	180	48,72
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	765	630,28
Полдник		
К/м продукция "Бифидок"(АО "АФ"Ангара")	190	94,5
Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	60	145,17
итого	250	239,67
ужин		
Котлета любительская (минтай)/соус	70	80,93
Картофель отварной	130	123,43
Чай с сахаром	200	40
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	47
итого	450	350,14
Среднедневная сбалансированность		1754,4
5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	146,8
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	35	82,25
итого	432	422,02
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Салат из свеклы и моркови	50	54,59
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Борщ с капустой и картофелем (курица)	200	89,91
Суфле из печени	70	151,67
Пюре картофельное	130	118,9

Компот из яблок и изюма	180	60,54
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	735	613,06
Полдник		
Чай с сахаром	180	40
Сдоба обыкновенная	60	189,16
итого	240	229,16
ужин		
Омлет натуральный/икра кабачковая(дополнительный гарнир)	175	262,59
Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	110,18
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	41,98
итого	395	414,75
Среднедневная сбалансированость		1722,99
6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)		
завтрак		
Каша молочная манная жидкая	200	158,68
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	35	82,25
итого	432	383,80
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	95
обед		
Суп с макаронными изделиями (птица)	200	101,46
Биточки припущенные(птица)/соус молочный	70	134,31
Соус молочный	30	33,7
Рис припущенный	130	173,3
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	61,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	765	633,15
Полдник		
К/м продукция "Йогурт" (АО "АФ" Ангара")	200	100
Кондитерские изделия: Пряник	60	220,8
итого	260	320,8
ужин		
Салат из свеклы	50	47,0

или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Рагу из овощей	215	239,12
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	58,75
итого	455	436,97
Среднедневная сбалансированность		1869,72
7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)		
завтрак		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	183,58
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	417	409,05
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	180	81,9
обед		
Суп-лапша домашняя (птица)	200	114,4
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	136,89
Каша вязкая (пшенная)	130	136,5
Компот из свежих яблок с лимоном	180	47,79
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	635	564,83
Полдник		
Чай с лимоном	190	43,05
Пирог открытый	60	165
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	250	252,05
ужин		
Суфле творожное/соус сметанный 6/11/екат-11	190	268,57
Чай с сахаром	180	40
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
итого	470	352,57
Среднедневная сбалансированность		1719,15
8 ДЕНЬ (СРЕДА)		
Завтрак		
Суп молочный с крупой (ячневая)	200	142,2
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	97,36

Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	412	401,18
2завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	90,25
Обед		
салат из б/к капусты, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	53,04
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп крестьянский с крупой (птица)	200	97,39
Птица, тушенная с овощами	200	205,35
Компот из сухофруктов и шиповника	180	52,24
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	735	545,47
Полдник		
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Ватрушка французская	50	158,81
итого	230	242,71
ужин		
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	80	104,2
Пюре картофельное	130	108,42
Чай с сахаром	180	40
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	420	323,12
Среднедневная сбалансированность		1602,73
9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)		
завтрак		
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	167,44
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	417	386,71
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Суп картофельный с бобовыми (говядина)	200	117,26
Котлеты рубленые (говядина)	70	148,8
Соус молочный	30	33,7

Каша вязкая (гречневая)	130	126,1
Кисель из шиповника	180	94,99
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	665	634.3
Полдник		
К/м продукция "Снежок" (АО "АФ"Ангара")	180	90
Блинчики с повидлом	110	190
итого	290	280
ужин		
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	55,6
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	60	8,2
Голубцы ленивые	190	240,35
Чай с сахаром	180	40
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	51,5
итого	530	454.4
Среднедневная сбалансированность		1799.41
10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (кукуруза)	200	131,8
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Сыр (порциями)	10	38
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	427	395,27
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	180	95,27
обед		
Салат "Здоровье"	50	46,5
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	200	80,51
Фрикадельки из кур (м.д.ж. 12%)	70	131,68
Соус томатный	30	18,02
Рис отварной с овощами	130	159,25
Напиток яблочный	180	55,86
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	765	629.27

Полдник		
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Сдоба обыкновенная	60	189,16
итого	240	273.06
ужин		
Макароны, запеченные с сыром	205	272
Чай с лимоном	180	41
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	485	357
Среднедневная сбалансированность		1749.87
11 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)		
завтрак		
Каша молочная манная жидкая	200	158,68
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	38
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	422	360
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Суп рисовый с мясом (курица)	70	148,8
Шницель припущенный (птица)/соус	70	134,31
Соус молочный	130	126,1
Каша вязкая (гречневая)	180	76,51
Компот из фруктов сушеных (курага)	180	76,51
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	865	678.92
Полдник		
К/м продукция "Варенец"(АО "АФ"Ангара" м.д.ж 2,5%)	200	90
Кондитерские изделия: Пряник	60	220,8
итого	260	310,8
ужин		
Салат из свеклы с чесноком	50	54,87
Котлеты рыбные запеченные (минтай)	70	99,07
Соус томатный	30	18,02
Пюре картофельное	130	118,77

Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
итого	435	378,51
Среднедневная сбалансированность		1842.73
12 ДЕНЬ (ВТОРНИК)		
завтрак		
Суп молочный с крупой ("Геркулес")	180	133,92
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	35	82,5
Итого	402	371,39
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	100	95,27
обед		
Винегрет овощной	50	47,4
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	200	114,4
Мясо кур отварное в соусе	80	137,58
Каша вязкая (пшенная)	130	136,5
Напиток яблочный	200	62,07
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	51,5
итого	760	616.4
Полдник		
Чай с лимоном	190	43,83
Булочка "Веснушка"	60	199,3
итого	250	243,13
ужин		
Пудинг из творога с рисом (творог 5% АО "АФ "Ангара")/соус фруктовый из кураги	190	297,81
Компот из сухофруктов и шиповника	200	57,46
итого	390	355,27
Среднедневная сбалансированность		1822.19
13 ДЕНЬ (СРЕДА)		
завтрак		
Каша "Дружба"	200	170,06
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	97,36
Масло (порциями)	7	64,87

Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	412	391,0
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	100	81,9
обед		
Салат "Степной"	50	42,5
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Суп из овощей (птица)	200	90,77
Зразы рубленые из птицы с омлетом и овощами	70	127,6
Соус молочный	30	18,02
Макаронные изделия отварные	130	145,99
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	61,13
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	765	623.46
Полдник		
Чай с сахаром	180	40
Уголок творожный	80	207,84
итого	260	247,84
ужин		
Рагу из овощей	215	239.12
Кисель из шиповника	180	95,0
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Фрукты и ягоды свежие (банан)	50	47,5
итого	475	452.12
Среднедневная сбалансированность		1796.32
14 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	200	141,6
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Масло (порциями)	7	64,87
Сыр (порциями)	10	38
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	30	70,5
итого	427	398,87
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	100	85,66
обед		
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	50	50,63
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2

Щи из свежей капусты с картофелем (говядина)	200	81,37
Котлеты рубленые (говядина)	30	33,7
Соус красный основной	30	20,0
Каша вязкая (пшеничная)	130	132,08
Компот из свежих яблок с лимоном	180	47,79
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	595	570.45
Полдник		
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	61,13
Пирог открытый	60	165
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	340	270,1
ужин		
Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай)	70	97,98
Картофель отварной	130	123,37
Чай с сахаром	180	40
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
итого	405	320,1
Среднедневная сбалансированность		1715.68
15 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)		
завтрак		
Каша молочная пшеничная жидкая	200	177,5
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло (порциями)	7	64,87
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	35	70,5
итого	422	402.97
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	100	95,27
обед		
Салат из моркови с зеленым горошком	50	60,04
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	50	8,2
Уха с крупой (горбуша)	200	101,22
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	60	128,0
Рис припущенный	130	173,3
Соус томатный	30	16,85
Компот из яблок и изюма	180	54,48
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5

итого	755	671.34
Полдник		
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	83,9
Кондитерские изделия: Пряник	60	220,8
Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	95
итого	340	399.7
ужин		
Макароны, запеченные с сыром	205	272
Чай с сахаром	180	40
итого	385	312
Среднедневная сбалансированность		2006.39