

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 27.05.2024г. № 47

**15-дневное меню для групп детей дошкольного ВОЗРАСТА (с 3 года до 7 (8) лет)
на летний период с 01.06.2024 по 31.08.2024**

Наименование	вес блюда, г, 3-7 летг	энергетич. ценность (ккал/сут)
1 день (понедельник)		
Завтрак		
Каша манная молочная жидкая	200	158,68
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	36
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	35	82,25
итого	432	363,13
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	180	77,2
Обед		
Помидор свежий в нарезке	50	0,9
или салат из свежих помидоров с луком	50	39,4
Суп с макаронными изделиями (говядина)	200	101,46
Котлета рубленая (говядина)	70	151,37
Соус красный основной	30	19,97
Каша вязкая (гпшенная)	150	157,5
Компот из сушеных фруктов	180	61,12
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	735	660,07
Полдник		
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	180	90
Кондитерские изделия: Пряник	40	147,2

Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	320	281,2
ужин		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Тефтели рыбные (минтай)	70	85,42
Соус томатный	30	18,02
Картофель отварной в молоке	130	109,72
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	500	398,03
среднедневная сбалансированность		1779,7
2 день (вторник)	выход	кк
Завтрак		
Суп молочный с крупой (гречневая)	200	141,6
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	30	70,5
итого	417	348,4
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
обед		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
или салат из свежих огурцов	50	33,52
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	200	108,07
Шницель припущенный (птица)/соус	70	126,48
Соус сметанный с томатом	25	13,65
Рис отварной с овощами	130	159,25
Компот из плодов сушеных (изюм)	180	99,17
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	695	634,1
Полдник		
Кисель из сухофруктов	200	73,45
Сдоба обыкновенная	60	189,16
итого	260	262,61
ужин		
Запекнка из творога с яблоками (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	150	237,82
Соус молочный (сладкий)	40	28,06

Чай с лимоном	200	41
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	450	447,88
среднедневная сбалансированность		1783,3
3 день (среда)	выход	кк
Завтрак		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	183,58
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	97,36
Сыр (порциями)	10	36
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	35	82,25
итого	432	445,39
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Помидор свежий в нарезке	50	9
или салат из свежих помидоров и огурцов	50	44,52
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	200	81,37
Котлеты рыбные любительские	70	80,93
Пюре картофельное	150	137,25
Соус молочный с морковью	30	31,78
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.	20	47
итого	725	529,39
Полдник		
Чай с повидлом	200	40
Кондитерские изделия: Печенье	50	208,45
итого	250	248,45
ужин		
Зразы творожные с изюмом/соус (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	150	339,96
Соус яблочный (из свежих яблок)	50	37,08
Компот из сухофруктов и шиповника	200	52,24
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	450	546,78
среднедневная сбалансированность		1814,0

4 день (четверг)	ВЫХОД	КК
Завтрак		
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	167,44
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	200	83,9
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
итого	442	379,79
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	90,25
обед		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
или салат из свежих огурцов	50	33,52
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	200	89,55
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	273,41
Компот из сухофруктов и шиповника	180	52,24
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	680	566,22
Полдник		
Кисель из повидла	200	89,49
Кондитерские изделия: Печенье	50	208,45
	250	297,94
ужин		
Помидор свежий в нарезке	60	10,80
Макаронник с печенью	165	271
Соус красный основной	30	19,97
Чай с сахаром	180	40
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	480	447,52
		1781,7
5 день (пятница)	ВЫХОД	КК
Завтрак		
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/30)	130	221,3
Икра кабачковая после т/о	30	59,5
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	200	90,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
Масло сливочное	7	46,2

итого	402	499,35
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	180	95,27
обед		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Суп крестьянский с крупой (мясо говядины)	200	102,68
Биточки рубленые (говядина)	70	148,8
Соус томатный	30	18,02
Каша вязкая (ячневая)	130	116,35
Напиток яблочный	200	48,7
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	735	570,77
Полдник		
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	200	83,9
Пирог открытый	60	165
итого	260	248,9
ужин		
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	200	228,98
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
Напиток из шиповника	180	46,07
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого за ужин:	520	459,3
итого за день:		1873,6
6 день (понедельник)	выход	кк
Завтрак		
Каша "Дружба"	200	170,06
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	36
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	35	82,25
итого	432	374,51
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	200	85,8
обед		
Помидор свежий в нарезке	60	10,8
Щи по-уральски (говядина)	200	88,11
Рулет с луком и яйцом	70	124,6

Соус красный основной	30	19,97
Каша вязкая (гречневая)	150	145,5
Компот из сушеных фруктов	180	61,12
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	745	579,35
Полдник		
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	180	90
Кондитерские изделия: Пряник	40	147,2
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
итого	320	327,45
ужин		
Рыба, тушенная с овощами (минтай)	80	74,96
Картофель отварной	130	123,37
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	200	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого за ужин:	450	376,23
итого за день:		1743,3
7день (вторник)	выход	кк
Завтрак		
Суп молочный с крупой (кукуруза)	200	131,8
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	97,36
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	30	70,5
Масло сливочное	7	46,2
итого	417	345,86
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
обед		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	200	114,4
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	157
Пюре из гороха с маслом	130	213,51
Компот из яблок и изюма	180	54,48
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	680	663,86
Полдник		
Чай с лимоном	200	41

Сдоба обыкновенная	60	189,16
итого	260	230,16
ужин		
Пудинг творожный запеченный (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	150	300,97
Соус фруктовый из кураги	50	19,46
Кисель из плодов шиповника	200	94,99
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	450	532,92
Среднедневная сбалансированность		1863,1
8 день (среда)	выход	кк
Завтрак		
Суп молочный с крупой (пшено)	200	146,8
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	35	82,25
Масло сливочное	7	46,2
итого	422	365,35
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	180	95,27
Обед		
Помидор свежий в нарезке	50	9
или салат из свежих помидоров и огурцов	50	44,52
Борщ с капустой и картофелем (мясо птицы)	200	84,62
Плов из отварной птицы	210	316,9
Компот из плодов сушеных (изюм)	180	99,17
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	695	674,42
Полдник		
Чай с сахаром	180	40
Ватрушка французская (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	50	158,81
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	330	242,81
ужин		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Рулет или запеканка картофельная с овощами	150	182
Соус молочный с морковью	40	40,96
Напиток яблочный	180	43,8
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47

Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	460	367,76
Среднедневная сбалансированность		1745,6
9 день	выход	кк
Завтрак (четверг)		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	183,58
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	83,9
Сыр (порциями)	10	36
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
итого	432	431,93
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
обед		
Помидор свежий в нарезке	50	9
Суп картофельный с бобовыми (мясо птицы)	200	117,26
Котлеты рубленые из птицы	70	162,14
Соус красный основной	30	19,97
Каша вязкая (гпшенная)	150	157,5
Напиток из шиповника	200	51,19
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	755	646,31
Полдник		
Чай с лимоном	190	43,27
Рогалик с повидлом	60	161,49
итого	250	204,76
ужин		
Огурец свежий в нарезке	50	8,4
Биточки рыбные запеченные (минтай)	70	99,07
Картофель тушеный	130	155,74
Компот из сушеных фруктов	180	61,12
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	470	418,33
Среднедневная сбалансированность		1791,6

10 день (пятница)	ВЫХОД	КК
Завтрак		
Омлет натуральный/икра кабачковая (130/50)	130	221,3
Икра кабачковая после т/о	50	59,5
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	200	97,36
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
Масло сливочное	7	46,2
итого	422	506,61
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Уха с крупой (минтай)	200	85,5
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	70	149,76
Соус красный основной	30	19,97
Каша вязкая (гречневая)	150	145,5
Компот из яблок и изюма	200	60,54
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	755	597,49
Полдник		
Сок фруктовый грушевый	190	86,4
Булочка дорожная	60	222,57
итого	250	308,97
ужин		
Помидор свежий в нарезке	50	8,96
Макаронны, запеченные с сыром	205	272
Чай с повидлом	180	36
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	475	410,96
Среднедневная сбалансированность		1868,0
11 день (понедельник)	ВЫХОД	КК
Завтрак		
Каша манная молочная жидкая	200	158,68
Чай с сахаром	180	40
Сыр (порциями)	10	36
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С.	35	82,25

(батон)		
итого	432	363,1
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
обед		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
или салат из свежих огурцов	50	33,52
Суп рисовый с мясом (говядина)	200	84,19
Тефтели из говядины с рисом ("ежики")/соус томатный 228/354	100	162,48
Каша вязкая (ячневая)	150	134,25
Компот из сушеных фруктов	180	61,12
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	735	604,81
Полдник		
К/м продукция "Варенец" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	200	100
Кондитерские изделия: Печенье	50	226,5
итого	250	326,5
ужин		
Помидор свежий в нарезке	50	9
Рыба, запеченная в молочном соусе (минтай)	70	91,27
Картофель в молоке	130	109,72
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	83,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	470	387,89
Среднедневная сбалансированность		1777,33
12 день (вторник)	выход	кк
Завтрак		
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	186,93
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	180	90,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
Масло сливочное	7	46,2
итого	422	405,48
2 завтрак		
Сок фруктовый грушевый	200	91,0
обед		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
или салат из свежих огурцов	60	40,38

Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	200	81,37
Мясо кур отварное в соусе (70/30)	100	137,58
Макаронные изделия отварные	150	168,45
Компот из яблок и изюма	200	60,54
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	765	617,57
Полдник		
Чай с лимоном	190	43,27
Пирог открытый	60	165
итого	250	208,27
ужин		
Запеканка рисовая с творогом	150	207,51
Соус яблочный (из свежих яблок)	25	10
Кисель из сухофруктов	200	73,5
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	515	428,96
Среднедневная сбалансированность		1751,28
13 день (среда)	выход	кк
Завтрак		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	145,2
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	97,36
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	35	82,25
Масло сливочное	7	46,2
итого	422	371,01
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	180	95,27
обед		
Помидор свежий в нарезке	50	9
или салат из свежих помидоров и огурцов	50	44,52
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	200	89,55
Суфле из печени	70	107,63
Соус молочный с морковью	30	31,78
Пюре картофельное	130	118,95
Компот из яблок с лимоном	180	47,8
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5

итого	715	569,47
Полдник		
Чай с сахаром	200	44
Кондитерские изделия: Пряник	50	184
итого	250	228,00
ужин		
Сырники с морковью	150	281,18
Соус молочный сладкий	50	35,07
Компот из плодов сушеных (изюм)	180	99,17
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
итого	520	599,67
Среднедневная сбалансированность		1863,4
14 день (четверг)	выход	кк
Завтрак		
Каша молочная пшеничная жидкая	200	177,5
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	180	83,9
Сыр (порциями)	10	36
Масло сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
итого	432	425,85
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	200	114,4
Рагу из курицы	200	290,2
Напиток яблочный	200	48,7
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	705	589,54
Полдник		
Млоко кипяченое (м.д.ж. 2,5% АО "АФ"Ангара")	190	100,7
Булочка "Веснушка"	60	199,3
итого	250	300,00
ужин		
Фрикадельки рыбнве (горбуша)	70	104,1
Соус томатный	30	18,02

Каша вязкая (рис)	130	133,51
Чай с лимоном	180	41
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	450	390,63
Среднедневная сбалансированность		1750,0
15 день (пятница)	выход	кк
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 сливочное	7	46,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	35	82,25
итого	422	402,13
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	95
обед		
Огурец свежий в нарезке	50	6,97
Суп картофельный с крупой (птица)	200	110,38
Котлеты рубленые из птицы	70	162,14
Соус красный основной	30	19,97
Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная 55/55)	130	108,29
Сок фруктовый яблочный	200	85,8
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	720	587,51
Полдник		
Чай с сахаром	190	40
Сдоба обыкновенная	60	189,16
итого	250	229,16
ужин		
Икра кабачковая	50	59,5
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/50)	130	221,3
Компот из сушеных фруктов	200	67,92
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	35	82,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	35	82,25
итого	450	513,22
Среднедневная сбалансированность:		1817,8
<i>среднедневная сбаланс-ность за 15дн (таб.№3)</i>		1800,24

