

Утверждено приказом
МБДОУ д/с «Аленушка»
г. Мариинский Посад
Корнева Е.Е.

Приказ №07-од от 10 января 2025г

Меню приготавливаемых блюд

В МБДОУ д/с «Аленушка» г. Мариинский Посад
Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет, от 3-х до 7-ми лет
День 1

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Макароны отварные	130/180	4,03/5,05	3,32/4,87	27,65/34,57	161,24/208,16
Кофейный напиток	200/200			11,88/11,88	45,48/45,48
Батон с маслом	30/5 30/5	2,35/2,35	4,5/4,5	14,76/14,76	102,65/102,65
2 завтрак					
Сок фруктовый	150/150	0,45/0,45		13,5/13,5	57/57
Печенье	20/30	1,5/2,25	2,2/3,3	14,8/22,2	87,2/130,8
Обед					
Салат витаминный	40/60	0,7/0,79	2,0/2,07	4,66/4,79	39,42/40,13
Суп гороховый н мясном бульоне	150/200	3,33/5,83	2,8/3,56	7,2/16,84	74,17/118,4
Тефтели мясные томатно- сметанном соусе	60/70	11,29/14,62	12,54/15,11	6,07/6,76	159,35/222,41
Картофельное пюре	110/150	3,15/3,73	4,75/5,13	21,4/24,27	146,6/160,15
Напиток из свежих яблок	150/200	0,083/0,01	0,083/0,01	9,83/14,59	47,04/57,19
Хлеб ржаной	40/50	1,96/245	0,4/0,5	18,4/23	88/102,5
Полдник					
Булочка домашняя – ясли	70	4,36	5,99	26,41	167,57
Ватрушка с повидлом- сад	100	6,48	7,01	32,31	218,97
Рагу овощное	180/200	4,1/4,13	9,09/10,1	19,05/19,09	175,02/175,11
Чай сладкий	150/200			11,83/13,86	45,48/53,08
Яблоко	110/110	0,38/0,38	0,38/0,38	9,48/9,48	43,56/43,56
Батон	30/45	2,31/3,46	0,9/1,35	14,7/22,05	69,6/104,4
Всего за день		39,8/51,79	50,6/55,86	227,01/280,97	1488,31/1825,08

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "АЛЕНУШКА" Г.МАРИНСКИЙ ПОСАД
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ, Корнева Елена Евгеньевна, Заведующий

23.10.25 14:22 (MSK)

Сертификат 00B301ACCA9FD945DA4138C8880F4B714B

День 2

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Пудинг творожный со сладким соусом	130/20 150/20	19,98/22,48	7,02/7,3	31/35,7	343,58/388,83
Какао с молоком	150/200	3,88/4,84	4,33/7,3	16,28/21,78	117,1/151,6
Батон с маслом	30/5 30/5	2,35/2,35	4,5/4,5	14,76/14,76	102,65/102,65
2 завтрак					
Молоко	100/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116
Обед					
Салат морковный	40/60	0,57/0,72	2,02/3,02	4,15/6,01	125,34/128,71
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150/200	4,51/4,93	4,31/4,87	16,02/18,22	74,17/118,4
Голубцы ленивые в сметанном соусе	150/200	14,99/17,81	22,43/36,36	15,42/27,22	271,95/363,24
Напиток из сухофруктов	150/200	0,18/0,23		15,4/20,08	60,5/74,93
Хлеб ржаной	40/50	1,96/245	0,4/0,5	18,4/23	88/102,5
Полдник					
Вермишель в молоке	180/200	5,53/6,6	9,24/9,55	17,47/21,46	177,53/196,04
Кисель фруктовый	150/200			21,9/25,86	86,8/101,96
Батон	40/45	3,08/3,46	1,2/1,35	19,6/22,05	92,8/104,4
Яблоко	110/110	0,38/0,38	0,38/0,38	9,48/9,48	92,8/92,8
Всего за день		65,01/78,27	71,93/78,95	202,27/247,58	1657,21/1891,41

День 3

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Каша пшениная	180/200	5,88/7,82	8,42/9,71	22,34/32,3	189,42/249,19
Чай с молоком	150/200	4,36/4,34	4,16/4,8	6,46/7,89	120,88/140,06
Батон с маслом и сыром	30/5/7 30/5/11	30/5/6,79 40/5/10,67	3,91/5,55	14,76/14,76	127/164,26
2 завтрак					
Сок фруктовый	150/150	0,45/0,45		13,5/13,5	57/57
Печенье -сад	30	2,25	3,3	22,2	130,8
Обед					
Салат из свежей капусты	40/60	0,72/1,01	2,02/3,03	3,35/4,1	34,01/47,32
Рассольник со сметаной мясном бульоне	150/200	2,87/3,77	3,56/5,66	8,95/13,58	81,3/114,01
Рулет мясной с яйцом	70/80	12,29/14,03	12,41/14,03	4,52/5,31	164,31/203,52
Картофель отварной с маслом	130/150	2,59/3,76	4,11/5,19	20,46/26,67	135,05/171,68
Лимонный напиток	150/200	0,008/ 0,01	0,008/ 0,01	12,14/14,15	48,38/56,25
Хлеб ржаной	40/50	1,96/245	0,4/0,5	18,4/23	88/102,5
Полдник					
Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом	180/20 200/20	16,04/17,72	11,04/12,58	23,72/27,72	260,09/301,58
Кисломолочный продукт	180/200	5,04/5,6	5,76/6,4	14,31/15,13	127,33/138,53
Яблоко	110/110	0,38/0,38	0,38/0,38	9,48/9,48	43,56/43,56
Батон	30/45	2,31/3,46	0,9/1,35	14,7/22,05	69,6/104,4
Всего за день		58,8/72,35	59,62/75,4	198,62/267,34	153993/2012,76

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "АЛЁНУШКА" Г.МАРИНСКИЙ ПОСАД
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ, Корнева Елена Евгеньевна, Заведующий

23.10.25 14:22 (MSK)

Сертификат 00B301ACCA9FD945DA4138C8880F4B714B

День 4

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Каша геркулесовая	180/200	5,88/7,82	8,98/10,55	18,95/27,23	180,42/235,7
Кофейный напиток	150/200	3,64/4,48	4,16/5,12	17,99/21,38	120,88/145,86
Батон с маслом и сыром	30/5/7,76 40/5/9,7	4,13/5,55 40/5/10,67	2,41/6,75	14,76/19,86	130,58/145,86
2 завтрак					
Сок фруктовый	150/150	0,45/0,45		13,5/13,5	57/57
Обед					
Салат свекольный	40/60	1,88/2,82	3,08/5,7	2,85/4,28	53,12/79,68
Щи из свежей капусты на курином бульоне	150/200	1,04/1,39	2,9/3,9	5,08/6,78	50,85/67,8
Котлета куриная	60/70	11,31/12,95	12,71/14,36	4,55/4,6	180,63/202,54
Сложный гарнир	70/80 80/100	13,29/14,86	7,12/8,97	16,5/22,34	145,39/184,2
Компот из свежих яблок	150/200	0,69/0,07	0,69/0,07	11,62/14,59	45,82/57,19
Хлеб ржаной	40/50	1,96/2,45	0,4/0,5	18,4/23	88/102,5
Полдник					
Суфле творожное с молочной подливой	130/20 150/30	20,01/24,39	8,07/8,91	24,47/42,52	330,71/363,46
Молоко	180/200	5,04/5,6	5,76/6,4	8,46/9,1	104,4/116
Яблоко	110/110	0,38/0,38	0,38/0,38	9,48/9,48	43,56/43,56
Батон	30/45	2,31/3,46	0,9/1,35	14,7/22,05	69,6/104,4
Всего за день		73,84/87,49	63,47/67,89	184,8/269,51	1621,5/1893,56

День 5

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Каша пшеничная	180/200	5,9/7,82	8,0/9,11	21,75/31,43	186,97/239,6
Какао со сгущенным молоком	150/200	2,75/3,06	3,23/3,48	26,23/26,65	109,71/146,28
Батон с маслом	30/5/40/5	2,35/3,7	4,5/5,4	14,76/19,66	102,65/137,85
2 завтрак					
Молоко	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116
Обед					
Салат витаминный	40/60	0,5/0,82	2,06/3,06	4,15/5,23	36,4/49,35
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150/200	3,82/4,6	3,79/5,59	8,06/14,71	80,75/119,74
Запеканка картофельная печенью с томатно-сметанным соусом	150/20 200/20	14,46/17,12	6,8/10,74	26,3/31,57	237,08/312,17
Напиток из сухофруктов	150/200	0,18/0,23		18,04/18,37	71,07/71,87
Хлеб ржаной	40/50	1,96/245	0,4/0,5	18,4/23	88/102,5
Полдник					
Салат морковный с изюмом	50/80	0,7/1,01	2,04/2,07	12,45/14,17	67,53/74,75
Кисель фруктовый	180/180			21,9/25,86	86,8/101,96
Яблоко	110/110	0,38/0,38	0,38/0,38	9,48/9,48	92,8/92,8
Пирожок с картошкой. Колбаса в тесте	100/120	5,33/13,46	4,72/21,92	33,87/6,6	204,34/352,47
Всего за день		42,84/59,94	41/63,84	223,19/235,38	1433,31/1867,27

День 6

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Каша гречневая со сгущенным молоком	180/200	5,88/7,82	8,42/9,71	22,34/32,3	189,42/249,19
Чай с соком	150/200	4,36/4,34	4,16/4,8	6,46/7,89	120,88/140,06
Батон с маслом и сыром	30/5/7 40/5/11	4,67/5,55	6,76/7,89	14,76/19,86	136,24/164,26
2 завтрак					
Сок фруктовый	150/150	0,45/0,45		13,5/13,5	57/57
Обед					
Салат морковный	40/60	0,57/0,72	2,02/3,03	4,15/6,01	34,97/42,36
Суп крестьянский со сметаной мясном бульоне	150/200	4,19/4,59	4,92/5,17	10,52/14,78	90,32/114,95
Шницель	70/80	10,83/12,27	11,16/13,53	3,9/5,15	142,64/172,42
Пшено в томатном соусе . Гуляш из говядины	130/20 70	4,75/5,54	3,51/5,25	28,46/33,06	169,09/207,05
Компот из свежих яблок	150/200	0,07/0,07	0,07/0,07	9,81/11,62	39/45,82
Хлеб ржаной	40/50	1,96/2,45	0,4/0,5	18,4/23	88/102,5
Полдник					
Сдоба обыкновенная	70/80	4,37/5,62	5/5,99	25,31/40,26	167,6/240,7
Капуста тушеная	130/150	3,2/3,36	8,01/8,74	10,49/11,29	127,22/137,54
Напиток из сухофруктов	150/200	0,18/0,23		17,38/21,01	68,08/82,44
Батон	30/40	2,31/3,46	0,9/1,35	14,7/22,05	69,6/104,4
Яйцо	0,5/1	2,08/4,16	1,91/3,82	0,12/0,24	27,32/54,64
Всего за день		66,11/81,04	57,12/69,08	199,86/246,49	1629,55/1998,96

День 7

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Каша ячневая	180/200	6,43/7,82	7,94/9,11	22,67/31,43	188,01/239,6
Какао с молоком	150/200	3,88/4,48	4,33/5,37	16,28/21,78	117,1/151,6
Батон с маслом	30/5 40/5	1,58/3,12	4,2/4,8	9,86/19,66	79,45/125,5
2 завтрак					
Молоко кипяченое	200/150	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116
Обед					
Салат из свежей капусты	40/60	0,72/1,01	2,02/3,03	23,35/4,39	34,01/51,11
Бульон куриный с гренками	150/200	2,67/3,19	2,97/3,68	6,55/10,1	61,6/82,32
Суфле куриное	60/70	13,18/15,18	14,14/16,5	3,83/4,16	197,15/229,75
Макароны отварные	100/130	3,52/4,54	2,54/4,1	24,18/31,11	137,78/184,7
Напиток из изюма	150/200	1,96/0,25		8,25/16,5	32,89/64,1
Хлеб ржаной	40/50	1,96/245	0,4/0,5	18,4/23	88/102,5
Полдник					
Творожная запеканка со сладким соусом молочной подливой	130/20 150/30	20,06/23,98	6,03/8,32	32,7/39	340,86/416,75
Кисломолочный напиток	180/200	5,04/5,6	5,76/6,4	14,31/15,13	127,33/138,57
Яблоко	110/110	0,38/0,38	0,38/0,38	9,48/9,48	43,56/43,56
Батон	30/40	2,31/3,46	0,9/1,35	14,7/22,05	69,6/104,4
Всего за день		66,11/81,04	57,12/69,08	199,86/246,49	1629,55/1998,96

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "АЛЁНУШКА" Г.МАРИНСКИЙ ПОСАД
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ, Корнева Елена Евгеньевна, Заведующий

23.10.25 14:22 (MSK)

Сертификат 00B301ACCA9FD945DA4138C8880F4B714B

День 8

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Каша пшеничная	180/200	5,88/7,82	8,42/9,71	22,34/32,3	189,42/249,19
Чай с молоком	150/200	4,36/4,34	4,16/4,8	6,46/7,89	120,88/140,06
Батон с маслом и сыром	30/5/7 30/5/11	30/5/6,79 40/5/10,67	3,91/5,55	14,76/14,76	127/164,26
2 завтрак					
Сок фруктовый	150/150	0,45/0,45		13,5/13,5	57/57
Печенье	20/30	1,5/2,25	2,2/3	14,8/22,2	87,2/130,8
Обед					
Салат свекольный	40/60	0,66/0,96	2,02/3,03	4,0/5,82	36,48/53,85
Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150/200	4,05/4,28	5,32/5,58	8,79/11,43	101,29/106,61
Жаркое по домашнему	80/200	11,16/13,67	15,28/18,79	23,06/29,73	281,49/351,57
Лимонный напиток	150/200	0,01/0,009	0,01/0,009	12,18/13,68	48,78/56,25
Хлеб ржаной	40/50	1,96/245	0,4/0,5	18,4/23	88/102,5
Полдник					
Котлета рыбная	60/70	13,3/14,24	3,85/4,79	6,6/6,6	99,26/123,9
Овощи тушеные	130/160	3,07/4,2	9,96/10,07	10,14/13,87	133,14/159,4
Чай сладкий	150/200			11,83/13,86	45,48/53,08
Яблоко	110/110	0,38/0,38	0,38/0,38	9,48/9,48	43,56/43,56
Батон	30/45	2,31/3,46	0,9/1,35	14,7/22,05	69,6/104,4
Всего за день		53,09/63,17	61,62/69,16	200,49/251,54	1540,12/1860,41

День 9

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Каша манная	180/200	6,04/6,84	8,66/10,12	22,14/29,48	210,46/224,23
Кофейный напиток	150/200	3,64/4,48	4,16/5,12	17,99/21,38	120,88/145,86
Батон с маслом и сыром	30/5/7,76 40/5/9,7	4,13/5,55 40/5/10,67	2,41/6,75	14,76/19,86	130,58/145,86
2 завтрак					
Молоко кипяченое	150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116
Обед					
Салат витаминный	40/60	0,5/0,82	2,06/3,06	4,15/5,23	36,4/49,35
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150/200	3,57/3,79	4,22/4,53	9,59/12,27	93,04/102,17
Суфле из печени п Печень по строгановски	60/80	10,69/11,69	4,3/6,29	3,4/4,12	104,51/123,4
Картофельное пюре	110/150	3,13/3,73	3,31/5,13	21,38/24,27	104,51/160,15
Напиток из сухофруктов	150/200	0,18/0,23		15,4/20,08	60,5/74,93
Хлеб ржаной	40/50	1,96/245	0,4/0,5	18,4/23	88/102,5
Полдник					
Суп молочный рисовый	180/200	5,49/5,64	7,86/8,88	21,92/24,78	190,02/191,75
Чай с лимоном	180/200	0,003/0,003	0,003/0,003	11,96/11,97	46,21/46,35
Яблоко	110/110	0,38/0,38	0,38/0,38	9,48/9,48	43,56/43,56
Плюшка	70/100	4,38/11,94	5,73/6,78	33,87/6,6	204,34/352,47
Ватрушка с творогом					
Батон	20/40	1,54/3,08	0,6/1,2	9,8/19,6	46,4/92,8
Всего за день		49,83/66,12	55,61/62,8	216,02/264,7	1551,1/1901,62

День 10

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Каша пшеничная	180/200	5,88/7,12	6,98/8,98	20,26/29,95	178,42/230,12
Какао со сгущенным молоком	150/200	4,36/4,34	4,16/4,8	6,46/7,89	120,88/140,06
Батон с маслом и сыром	30/5/7 30/5/11	30/5/6,79 40/5/10,67	3,91/5,55	14,76/14,76	127/164,26
2 завтрак					
Сок фруктовый	150/150	0,45/0,45		13,5/13,5	57/57
Печенье -сад	30	2,25	3,3	22,2	130,2
Обед					
Салат морковный	40/60	0,57/0,73	2,024/3,03	4,15/6,01	34,97/51,35
Суп картофельный с вермишель мясном бульоне	150/200	3,66/3,75	3,01/3,68	15,62/15,91	107,7/115,07
Капуста тушеная с мясом	170/220	8,08/12,77	7,45/18,07	8,61/11,61	189,93/226,2
Компот из свежих яблок	150/200	0,08/ 0,09	0,08/ 0,09	12,22/14,93	48,56/58,71
Хлеб ржаной	40/50	1,96/245	0,4/0,5	18,4/23	88/102,5
Полдник					
Картофельно-рыбная запеканка с томатным соусом	180/20 200/20	17,58/19,11	0,3/12,52	22,68/33,72	281,34/343,62
Чай с соком	150/200	0,15/0,15		10,46/18,38	42,16/72,48
Яблоко	110/110	0,38/0,38	0,38/0,38	9,48/9,48	43,56/43,56
Батон	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,7/19,6	69,6/92,8
Всего за день		39,87/60,63	41,32/65,87	195,7/264,18	1415,03/1803,14

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "АЛЁНУШКА" Г.МАРИНСКИЙ ПОСАД
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ, Корнева Елена Евгеньевна, Заведующий

23.10.25 14:22 (MSK)

Сертификат 00B301ACCA9FD945DA4138C8880F4B714B