

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с «Чебурашка»
М.Б. Комланец И.В.

102540433
ИНН 5433129525
«Чебурашка»
детский сад
г. Пермь, Пермский район

Март – Сентябрь 2026

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	6,1	7,4	26,6	195,5	273 Пермь
	Бутерброд с повидлом	55	2,71	4,28	30,06	176,5	2 Москва
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
	Итого за завтрак	435	8,87	11,71	67,86	422,4	
Обед							
	Суп "Харчо" на мясном бульоне	180	21,8	3,8	6,9	158,3	82 Москва
	Бефстроганов из отварной говядины со сметаной	80	13,9	13,6	2,7	189,8	278 Москва
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	6,7	31,5	209,3	248 Пермь
	Салат из отварной свеклы	50	0,8	2,8	4,2	45	51 Пермь
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	105	518 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	115 Пермь
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь	
Итого за обед	690	46,03	28,12	95,86	825		
Полдник							
	Бананы	200	3	1	42	192	118 Пермь
Итого за полдник		200	3	1	42	192	
Ужин							
	Капуста тушеная с картофельным пюре	160	6,4	6,6	22,6	142	439 Пермь
	Хлеб пшеничный	40	4,3	0,4	25,9	102	469 Москва
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за ужин		380	10,76	7,03	59,7	294,4	
Итого за 1 день		1705	68,66	47,86	265,42	1733,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша овсяная молочная "Геркулес"	200	6,7	9,1	34,4	244,3	272 Пермь
	Бутерброд с маслом	45	2,9	9,3	16,3	185	3 Москва
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	141	397 Москва
Итого за завтрак		425	13,8	22	67,98	570,3	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	180	6,2	6	10,4	120,4	159 Пермь
	Запеканка из печени	85	19,6	8,6	20,6	238	294 Москва
	Картофельное пюре	150	4,2	5,4	29	181,7	321 Москва
	Соус сметанный	20	0,4	1,6	1,9	31	354 Москва
	Овощи натур (св.огурец)	50	0,4	0,05	1,25	7	112 Пермь
	Компот из ягод с/м	180	0,54	0	22,1	104,4	530 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		715	35,87	22,87	110,81	800,1	
Полдник							
	Сушки	30	3,5	0,45	22,4	108,5	5
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	24,4	86,7	398 Москва
Итого за полдник		220	9,4	8,1	47	321,9	
Ужин							
	Запеканка творожная	100	18	13,1	21,4	310	319 Пермь
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	4,1	48	351 Москва
	Чай без сахара	180	0,06	0,03	0	2,5	392 Москва
Итого за ужин		490	18,72	14,66	36,7	410,9	
Итого 2 день		1850	77,79	67,63	262,49	2103,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,3	8,8	34,2	238,7	271 Пермь
	Бутерброд с повидлом	55	2,71	4,28	30,06	176,5	2 Москва
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за завтрак		435	9,07	13,11	75,46	465,6	
Обед							
	Суп с бобовыми на мясном бульоне	180	6,7	5,3	19,8	161,2	81 Москва
	Котлеты рубленные из птицы	90	10,6	10,9	11,1	183,4	305 Москва
	Макароны отварные с маслом	150	5,7	4,2	38,4	218,45	297 Пермь
	Соус сметанно-томатный	20	0,4	0,05	0,05	23	112 Пермь
	Икра морковная	50	1,2	2,1	5,6	48	54 Москва
	Компот из плодов (курага/чернослив)	180	1,44	0	25,56	108	527 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		720	30,57	23,77	126,07	859,65	
Полдник							
	Пряник	35	2,5	3,3	25	143	608 Пермь
	Чай с молоком без сахара	180	1,4	1,3	2,35	28,2	507/2 Пермь
Итого за полдник		215	3,9	4,6	27,35	171,2	
Ужин							
	Пирожок печеный с картошкой	80	5,8	5,9	35,9	285	454 Москва
	Салат Винегрет овощной	80	2	5	12,9	98,3	45 Москва
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	24,4	86,7	398 Москва
Итого за ужин		340	8,41	11,15	73,2	470	
Итого 3 день		1710	51,95	52,63	302,08	1966,45	

Присем пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	7,5	36,5	243	270 Пермь
	Бутерброд с маслом и сыром	55	10,2	18,7	37,8	199	3 Москва
	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	2,9	18,7	110,5	395 Москва
Итого за завтрак		435	21	29,1	93	552,5	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мяс/бул и гренками	180	6	3	27	156,5	152 Пермь
	Тефтели рыбные запеченные	90	16,8	5,8	11,3	160,1	261 Москва
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3	3,8	21,2	144	431 Пермь
	Соус белый	20	0,54	0,76	0,9	12,5	54-3 Новоси
	Овощи натур (св.помидор)	50	0,55	0,1	1,9	12	112 Пермь
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	105	518 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		720	31,82	14,68	112,86	707,7	
Полдник							
	Бананы	200	3	1	42	192	118 Пермь
Итого за полдник		200	3	1	42	192	
Ужин							
	Омлет натуральный	110	11,85	13,1	3	181,2	215 Москва
	Салат из зеленого горошка	30	1,08	0,53	2,94	27	10 Москва
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за ужин		350	16,19	13,96	36,54	335,1	
Итого 4 день		1705	72,01	58,74	284,4	1787,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность	N рецептуры
Неделя 1 День 5								
	Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	200	5,8	10,2	34,8	265,1	261 Пермь
		Бутерброд с повидлом	55	2,71	4,28	30,06	176,5	2 Москва
		Чай с молоком	180	1,4	1,6	16,4	89,3	507 Пермь
	Итого за завтрак		435	9,91	16,08	81,26	530,9	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	180	4	6	11,2	119,7	57 Москва	
	Плов из отварной говядины	180	13,6	13,5	32,4	306	304 Москва	
	Салат из св. огурцов и помидор	50	0,5	3,7	2	44,5	15 Москва	
	Кисель из ягод (облепихи) с/м	180	0,25	0	17,95	124,6	518 Пермь	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	115 Пермь	
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь	
Итого за обед		640	22,88	24,42	89,11	712,4		
Полдник								
	Печенье	40	2,9	3,8	28,6	168,9	609 Пермь	
	Кисломолочный напиток	180	6,5	4,3	18,4	153	401 Москва	
Итого за полдник		220	9,4	8,1	47	321,9		
Ужин								
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,8	153	483 Москва	
	Яблоко	150	0,6	0,6	17,1	78	118 Пермь	
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	24,4	86,7	398 Москва	
Итого за ужин		380	7,75	3,88	66,3	317,7		
Итого 5 день		1675	49,94	52,48	283,67	1882,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,7	9,1	34,4	244,3	266 Пермь
	Бутерброд с маслом и сыром	55	10,2	18,7	37,8	199	3 Москва
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за завтрак		435	16,96	27,83	83,4	493,7	
Обед							
	Щи с квашеной капустой на мясном бульоне	180	3	3,9	5,4	119,7	77 Москва
	Тефтели мясные запеченные	90	12,4	10,8	12,6	195	287 Москва
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	40,4	265	313 Москва
	Соус томатный	20	0,3	1,2	2,2	23,3	348 Москва
	Свекольный салат	50	0,9	2	5,4	42,5	33 Москва
	Компот из плодов (курага)	180	1,44	0	25,56	108	527 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		720	31,67	25,62	117,12	871,1	
Полдник							
	Бананы	200	3	1	42	192	118 Пермь
Итого за полдник		200	3	1	42	192	
Ужин							
	Ватрушка с творогом	60	8,6	4,1	28,57	192,7	560 Пермь
	Суп молочный с лапшой	150	2,6	4	15,42	117,17	94 Москва
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за ужин		570	11,32	8,16	66,39	410,67	
Итого 6 день		1925	62,95	62,61	308,91	1967,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7								
	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	7,5	36,5	243	270 Пермь
		Бутерброд с маслом	45	2,9	9,3	16,3	185	3 Москва
		Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	141	397 Москва
	Итого за завтрак		425	14,5	20,4	70,08	569	
Обед								
	Рассольник "Ленинградский" на мяс.	180	4,1	6,2	15,4	133	76 Москва	
	Голубцы ленивые	90	15,8	10,2	22,8	246	298 Москва	
	Картофельное пюре	150	4,2	5,4	29	181,7	321 Москва	
	Овощи натур (св.огурец)	50	0,4	0,05	0,05	23	112 Пермь	
	Компот из ягод с/м	180	0,54	0	22,1	104,4	530 Пермь	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	115 Пермь	
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь	
Итого за обед		700	29,57	23,07	114,91	805,7		
Полдник								
	Сушки	30	3,5	0,45	22,4	108,5	5	
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	24,4	86,7	398 Москва	
Итого за полдник		210	4,11	0,7	46,8	195,2		
Ужин								
	Запеканка манная	100	5,5	2,5	26,5	330	282 Пермь	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	4,1	48	351 Москва	
	Чай без сахара	180	0,06	0,03	0	2,5	392 Москва	
Итого за ужин		310	6,16	4,03	30,6	380,5		
Итого 7 день		1645	54,34	48,2	262,39	1950,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая я ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Каша овсяная молочная "Геркулес"	200	6,7	9,1	34,4	244,3	272 Пермь
	Бутерброд с повидлом	55	2,71	4,28	30,06	176,5	2 Москва
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за завтрак		435	9,47	13,41	75,66	471,2	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне	180	4,7	5	17,2	133,9	136 Пермь
	Шницель рыбный запеченный	90	13,9	2,1	9,6	113	255 Москва
	Рис с овощной смесью "Мексиканская"	150	6,4	14,7	68,9	398	420/2 Пермь
	Икра кабачковая промыш.пр-ва	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121 Пермь
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	105	518 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		700	30,88	27,47	150,11	927	
Полдник							
	Пряник	35	2,5	3,3	25	143	608 Пермь
	Молоко кипяченое	150	4,7	4,3	7,7	96,7	468 Пермь
Итого за полдник		185	7,2	7,6	32,7	239,7	
Ужин							
	Макароны отварные с маслом и сыром	150	7,9	8,5	19,4	198	206 Москва
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Компот из облепихи	180	0,3	1	10,7	89	54-23 Новоси
Итого за ужин		360	11,4	9,8	49,5	363,5	
Итого 8 день		1680	58,95	58,28	307,97	2001,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	268 Пермь
	Бутерброд с маслом	45	2,9	9,3	16,3	185	3 Москва
	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	2,9	18,7	110,5	395 Москва
Итого за завтрак		425	12,5	19,7	65,9	510,9	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мяс/бул и гренками	180	6	3	27	156,5	152 Пермь
	Жаркое по-домашнему из птицы	180	18	5,8	31,4	261,2	276 Москва
	Овощи натур (св.помидор)	50	0,4	0,06	1,7	33	112 Пермь
	Компот из плодов (изюм)	180	1,44	0	25,56	108	531 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		640	30,37	10,08	111,22	676,3	
Полдник							
	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,4	70,5	118 Пермь
Итого за полдник							
Ужин	Запеканка пшенная с творогом "Нежная"	100	11,7	9,2	18,4	202,6	321 Пермь
	Соус брусничный	30	0,04	0,03	7,06	28,1	1053 ДеЛи
	Чай без сахара	180	0,06	0,03	0	2,5	392 Москва
Итого за ужин		310	11,8	9,26	25,46	233,2	
Итого 9 день		1525	55,27	39,49	217,98	1490,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,8	5,16	16,52	131,8	94 Москва
	Бутерброд с повидлом	55	2,71	4,28	30,06	176,5	2 Москва
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за завтрак		435	7,57	9,47	57,78	358,7	
Обед							
	Суп с крупой (пшено) на мяс/бул	180	4,5	2,4	16	119	80 Москва
	Тефтели из мяса птицы (Ежики)	80	10,9	17,5	13	252	395 Пермь
	Пюре гороховое	150	14,7	4,5	29,1	215,3	431 Москва
	Соус сметанный с томатом	20	0,7	4,25	1,3	46,06	453 Пермь
	Икра морковная	50	1,2	2,1	5,6	48	54 Москвам
	Компот из облепихи	180	0,3	1	10,7	89	54-23 Новосиби
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		710	36,83	32,97	101,26	886,96	
Полдник							
	Печенье	40	2,9	3,8	28,6	168,9	609 Пермь
	Кисломолочный напиток	180	6,5	4,3	18,4	153	401 Москва
Итого за полдник		220	9,4	8,1	47	321,9	
Ужин							
	Омлет натуральный	110	11,85	13,1	3	181,2	215 Москва
	Кукуруза консервированная	30	1,3	2	3,8	48	12 Москва
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за ужин		240	4,56	2,33	34,4	356,1	
Итого 10 день		1605	58,36	52,87	240,44	1923,66	

СВОДНАЯ ЗА 10 ДНЕЙ.
Март - Сентябрь 2026

	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1 день	1705	68,66	47,86	265,42	1733,8
2 день	1850	77,79	67,63	262,49	2103,2
3 день	1710	51,95	52,63	302,08	1966,45
4 день	1675	72,01	58,74	284,4	1787,3
5 день	1675	49,94	52,48	283,67	1882,9
6 день	1925	62,95	62,61	308,91	1967,47
7 день	1645	54,34	48,2	262,39	1950,4
8 день	1680	58,95	58,28	307,97	2001,4
9 день	1525	55,27	39,49	217,98	1490,9
10 день	1605	58,36	39,49	240,44	1923,66
Итого за весь период	16995	610,22	527,41	2735,75	18807,48
Среднее значение за период	1699,50	61,02	52,74	273,58	1880,75

Исполнитель : Калькулятор

Набиева М.А.