

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 27 с. Кленовское  
(МКДОУ детский сад № 27)

Утверждаю  
Заведующая МКДОУ детским садом № 27

  
/ Феленёва В.М./  
« 4 » августа 2021 год



**Ежедневное меню основного питания  
на период с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г.**

*Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 27 с. Кленовское*

**Возрастная категория детей:** от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет  
**Длительность пребывания в детском саду:** 9 часов

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	каша ячневая вязкая молочная	150	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,1	28,13	153	204
	чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0	0	9,9	12,8	39,9	51,5
	хлеб с маслом	30/5	40/5	2,46	3,27	6,56	4,53	14,68	19,56	110	134,2
итого за завтрак		335	425								
второй завтрак	сок фруктовый	130	130	0,65	0,65	0,13	0,13	12,87	12,87	55,9	55,9
итого за второй завтрак		130	130	0,65	0,65	0,13	0,13	12,87	12,87	55,9	55,9
обед	салат из свеклы смяблоком	40	60	0,45	0,7	3,32	5	4,67	7	49,3	74
	суп картофельный с клецками со сметаной	150	180	4,3	6,4	4,3	5,8	13,6	15,4	118,8	131,39
	котлеты рубленые из говядины	60	70	9,86	11,5	9,09	10,6	9	10,5	157,7	184
	овощи тушеные	120	150	2,64	3	2,7	3,1	10,7	12,9	79,1	92,9
	Кисель витаминизиров		200		0		0		24		95
	компот из сухофруктов	150		0		0		11,6		46,5	
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
итого за обед		550	697,5								
полдник	булочка домашняя молочная	40	60	4,12	6,4	3,2	5,6	24,6	43,7	145,5	249,9
	молоко кипяченое	150	180	4,58	5,47	3,98	4,75	7,58	9,06	84,67	101,32
итого за полдник		190	240								
итого за день:		1205	1492,5							1158,07	1507,26

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	каша манная	130	200	4,1	5,9	5,5	6,7	20,1	29,7	147,1	202,9
	чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0	0	9,9	12,8	39,9	51,5
	хлеб с маслом	30/5	40/5	2,46	3,27	6,56	4,53	14,68	19,56	110	134,2
итого за завтрак		315	425								
второй завтрак	биоюгурт	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4	4	51	51
итого за второй завтрак		100	100							60	
обед	салат из свежих огурцов с раст.м	45	60	0,3	0,4	4,42	5,9	1,05	1,4	45	60
	суп картофельный с рыбой	150	200	5,43	7,24	3,08	4,11	9,72	12,96	89,4	119,2
	фрикадельки из говядины	60	70	6,45	7,53	7,02	8,19	3,83	4,47	104,47	121,88
	рагу из овощей	100	150	2,3	3,45	3,7	5,55	13,5	20,25	97	145,5
	компот из сухофруктов	150	180	0	0	0	0	11,6	13,92	46,5	55,8
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
итого за обед		535	707,5								
полдник	винегрет	45	60	0,57	0,76	4,59	6,12	3,3	4,4	57,13	76,17
	Кисель витаминизированный		200		0		0		24		95
	чай с молоком	150		2,2		1,8		13,2		78,4	
	фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
итого за полдник		295	360								
итого за день:		1245	1592,5							1034,7	1237,4

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	каша пшеничная										
	молочная	150	200	5,6	7,39	6,3	8,45	26,4	32,74	185	236,28
	чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0	0	9,9	12,8	39,9	51,5
	хлеб с маслом	30/5	40/5	2,46	3,27	6,56	4,53	14,68	19,56	110	134,2
итого за завтрак		335	425								
второй завтрак	сок фруктовый	130	130	0,65	0,65	0,13	0,13	12,87	12,87	55,9	55,9
итого за второй завтрак		130	130								
обед	салат из свежих помидор	40	60	0,5	0,66	3,22	4,29	2,03	2,7	39,91	53,21
	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	4,3	6,4	4,3	5,8	13,6	15,4	118,8	131,39
	запеканка картофельная с печенью	120	160	9,1	12,1	7,13	9,5	19,3	25,7	178	237
	Кисель витаминизированный		200		0		0		24		95
	кисель из концентрата	150		1,36		0		29,02		121,52	
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
	итого за обед										
полдник	омлет	80	100	7,8	9,65	12,3	15,93	1,4	1,82	148,2	189,28
	какао с молоком	150	180	4,4	5,4	3,7	4,5	16,3	19,2	116,7	138,9
итого за полдник		190	240								
итого за день:		1205	1492,5							1175,73	1399,91

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	суп молочный с лапшой	150	200	4,3	5,71	3,94	5,25	12,94	17,24	103,75	143,13
	какао с молоком	150	180	4,4	5,4	3,7	4,5	16,3	19,2	116,7	138,9
	хлеб с сыром	30/10	40/10	4,71	5,52	3,24	3,34	14,64	19,52	108,57	132,77
итого за завтрак		340	430								
второй завтрак	биоюгурт	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4	4	51	51
итого за второй завтрак		100	100								
обед	салат из моркови с яблоком с раст.мас	40	60	0,4	0,6	2,7	4	4	6	41,3	62
	суп-пюре из разных овощей с гречками	180	200	0,16	0,18	0,01	0,011	0,83	0,92	95,97	106,64
	плов с курицей	160	210	10,03	13,16	10	13,12	27,76	36,43	237,45	311,65
	компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
итого за обед		560	687,5								
полдник	ватрушка со сметаной	65	65	3,64	3,64	5,46	5,46	19,96	19,96	144,95	144,95
	Кисель витаминизирс		200		0		0		24		95
	чай с ахаром	150		0,1		0		9,9		39,9	
итого за полдник		215	265								
итого за день:		1215	1482,5							1074,59	1351,13

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	каша овсяная геркулес	130	200	4,5	6,5	6,5	8,3	17,5	27	146,9	210,3
	кофейный напиток	150	180	3,5	4,2	2,8	3,4	15,7	18,8	102,9	123,3
	хлеб с маслом	30/5	40/5	2,46	3,27	6,56	4,53	14,68	19,56	110	134,2
итого за завтрак		315	425								
второй завтрак	сок фруктовый	130	130	0,65	0,65	0,13	0,13	12,87	12,87	55,9	55,9
итого за второй завтрак		130	130								
обед	салат из капусты с огурцами с раст.маслом	40	60	0,405	0,47	2,7	4	1,2	1,8	30	45
	суп из овощей с курой со сметаной										
	гуляш из говядины	80	95	13,1	15,56	15,76	18,72	4,02	4,77	217,47	258,24
	макароны отварные с маслом	100	130	3,68	4,78	3,01	3,91	17,63	22,92	112,3	145,99
	Кисель витаминизированный		200		0		0		24		95
	кисель из концентрата	150		1,36		0		29,02		121,52	
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
итого за обед		540	702,5								
полдник	запеканка из творога с джемом	100/15	110/20	22,5	24,7	13,2	15,6	25,8	28,4	360,9	357,8
	чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0	0	9,9	12,8	39,9	51,5
итого за полдник		265	310								
итого за день:		1260	1587,5							1359,59	1554,48

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	каша пшеничная										
	молочная	150	200	4,3	5,71	3,94	5,25	12,94	17,24	103,75	143,13
	чай с сахаром	150	180	4,4	5,4	3,7	4,5	16,3	19,2	116,7	138,9
	хлеб с сыром	30/10	40/10	4,71	5,52	3,24	3,34	14,64	19,52	108,57	132,77
итого за завтрак		340	430								
второй завтрак	сок фруктовый	130	130	0,65	0,65	0,13	0,13	12,87	12,87	55,9	55,9
итого за второй завтрак		130	130								
обед	салат из свежей капусты с кукурузой	40	60	1,3	2	3,3	5	3,73	5,6	50,66	76
	суп картофельный с макаронными изд и говядиной	180	200	0,16	0,18	0,01	0,011	0,83	0,92	95,97	106,64
	хлебцы рыбные	160	210	10,03	13,16	10	13,12	27,76	36,43	237,45	311,65
	картофельное пюре	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84
	Кисель витаминизирс		200		0		0		24		95
	компот из сухофрукто	150	180	0	0	0	0	11,6	13,92	46,5	55,8
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
итого за обед		560	687,5								
полдник	пирожок с повидлом	65	65	3,64	3,64	5,46	5,46	19,96	19,96	144,95	144,95
	молоко	150	180	4,58	5,47	3,98	4,75	7,58	9,06	84,67	101,32
итого за полдник		215	245								
итого за день:		1215	1492,5							1180,12	1527,15

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	каша гречневая молочная	170	200	5,93	6,98	8,86	10,42	21,25	25	189,02	222,38
	кофейный напиток	150	180	3,5	4,2	2,8	3,4	15,7	18,8	102,9	123,3
	хлеб с маслом	30/5	40/5	2,46	3,27	6,56	4,53	14,68	19,56	110	134,2
	итого за завтрак	355	425								
второй завтрак	биоюгурт	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4	4	51	51
итого за второй завтрак		100	100								
обед	салат из моркови с яблоками и раст.м	40	60	0,4	0,6	2,67	4	4	6	41,3	62
	свекольник со сметаной										
	макаронник с печенью	120	160	13,66	18,21	8,75	11,66	25,04	33,39	234	312
	кисель из концентрат	150		1,36		0		29,02		121,52	
	Кисель витаминизиро		200		0		0		24		95
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
итого за обед		490	657,5								
полдник	кондитерские изделия	20	40	1,5	3	2	3,9	15	29,8	83,4	166,8
	чай с сахаром	150	180	4,4	5,4	3,7	4,5	16,3	19,2	116,7	138,9
	фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
итого за полдник		270	320								
итого за день:		1215	1502,5							1228,13	1533,95



8 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	омлет, горошек зеленый	80/40	100/50	9	11,25	12,4	16,03	3,9	5,02	163,7	208,68
	кофейный напиток	150	180	3,5	4,2	2,8	3,4	15,7	18,8	102,9	123,3
	хлеб с маслом	30/5	40/5	2,46	3,27	6,56	4,53	14,68	19,56	110	134,2
итого за завтрак		305	375								
второй завтрак	сок фруктовый	130	130	0,65	0,65	0,13	0,13	12,87	12,87	55,9	55,9
итого за второй завтрак		130	130								
обед	салат из отварной свеклы с сыром	30	40	1,41	1,88	2,85	3,8	2,14	2,85	39,84	53,12
	щи из свежей капусты со сметаной	180	200	1,43	1,58	2,3	2,56	5,92	6,57	50,4	56
	тефтели из говядины	50	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,5	150,5
	картофель отварной	100	130	1,53	1,91	2,3	2,88	12,27	15,34	75,92	94,9
	компот из сухофруктов	150	180	0	0	0	0	11,6	13,92	46,5	55,8
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
итого за обед		540	657,5								
полдник	сдоба обыкновенная	40	60	3,1	4,66	1,89	2,83	20,9	31,4	113	169
	Кисель витаминизированный		200		0		0		24		95
	кисель из концентрата	150		1,36		0		29,02		121,52	
	фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
итого за полдник		290	360								
итого за день:		1265	1522,5							1095,98	1320,65

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	каша из пшена и риса Дружба	170	200	4,3	5,71	3,94	5,25	12,94	17,24	103,75	143,13
	какао с молоком	150	180	4,4	5,4	3,7	4,5	16,3	19,2	116,7	138,9
	хлеб с сыром	30/10	40/10	4,71	5,52	3,24	3,34	14,64	19,52	108,57	132,77
итого за завтрак		360	430								
второй завтрак	биойогурт	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4	4	51	51
итого за второй завтрак		100	100								
обед	салат из огурцов и помидоров	45	60	0,44	0,59	3,21	4,28	1,71	2,28	42,44	56,58
	суп картофельный с горохом и гречками	150	200	4,2	5,44	3,2	4,16	18,2	23,52	117,4	153,52
	котлеты куриные	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164	223
	капуста тушеная	110	130	2,2	2,6	3,63	4,29	10,12	11,96	82,5	97,5
	кисель из концентрат	150		1,36		0		29,02		121,52	
	Кисель витаминизирс		200		0		0		24		95
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
итого за обед		445	707,5								
полдник	сырники творожные со сгущен. молоком	110/15	150/20	6,34	11,2	7,2	12,69	22,68	40,2	281,1	498,3
	молоко	150	180	4,58	5,47	3,98	4,75	7,58	9,06	84,67	101,32
итого за полдник		275	350								
итого за день:		1180	1587,5							1335,45	1768,27

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
завтрак	каша рисовая										
	молочная	130	200	3,6	5,55	5,5	9,03	19,9	32,5	144,1	236,21
	кофейный напиток	150	180	3,5	4,2	2,8	3,4	15,7	18,8	102,9	123,3
	хлеб с сыром	30/10	40/10	4,71	5,52	3,24	3,34	14,64	19,52	108,57	132,77
итого за завтрак		320	430								
второй	сок фруктовый	130	130	0,65	0,65	0,13	0,13	12,87	12,87	55,9	55,9
итого за второй завтрак		130	130								
обед	салат из свежей капусты с яблоком	40	60	0,33	0,5	2,2	3,3	1,54	2,32	41	61
	борщ с капустой картофелем со сметаной	150	200	1,07	1,42	3,08	4,11	6,75	8,99	60,94	81,25
	тефтели рыбные	60	80	12,9	17,4	3,7	3,9	8,2	10,9	117	147,8
	картофельное пюре	100	130	1,53	1,91	2,3	2,88	12,27	15,34	75,92	94,9
	компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84
	хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,33	0,41	12,3	15,38	61,8	77,25
	итого за обед		530	687,5							
полдник	суфле творожное	120	150	17,16	21,45	10,76	13,46	14,74	18,42	231,36	289,2
	Кисель витаминизирс		200		0		0		24		95
	кисель из концентрат	150		1,36		0		29,02		121,52	
итого за полдник		270	350								
итого за день:		1250	1597,5							1194,21	1482,42