

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ №78 «Ивушка»



И.В. Куликова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ №78 «Ивушка»

ДЕТСАД (с 3-х до 7-ми лет)

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ

(Основание СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Сургут

2025

Утверждаю:
Заведующая Куликова И.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	26,48	204,13	99/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	11,70	93,06	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	16	54	409	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая консерв.	50	0,83	3,28	3,85	48,20	361/1
	Суп картофельный с рыбными фрикадел	180	7,00	6,07	9,62	120,92	40/3
	Жаркое по-домашнему	220	14,40	15,81	25,41	301,35	153/3
	Компот из изюма	180	0,37	0,08	15,02	62,26	2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	26	26	79	657	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	20/1
	Гренки с сыром	40	5,31	6,04	16,49	141,48	5/1
	Банан	60	0,90	0,06	11,52	50,22	344/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	11	12	35	293	
УЖИН			0	0	0	0	
	Суфле из печени	80	15,34	9,64	5,39	169,57	171/3
	Рис припущенный с маслом	150	3,90	4,90	40,78	222,80	2/1
	Соус красный основной	40	0,53	1,50	3,09	27,92	228/3
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,01	28,01	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	23	17	76	547	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1985	74	71	254	1949	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	27,62	209,33	84/1
	Кофейный напиток без молока	200	0,39	0,07	7,85	33,59	34/1
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	14	17	51	417	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из сладкого перца	50	0,25	3,31	1,93	38,53	9/4
	Борщ	180	1,99	4,89	12,14	100,44	25/3
	Котлеты, биточки (говяжьи)	70	12,28	11,25	3,42	163,93	161/3
	Картофельное пюре	130	2,87	4,88	18,24	128,31	9/1
	Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,15	8,98	38,15	33/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	21	26	70	598	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Груша	60	0,24	0,18	6,18	27,30	370/1
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	347/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	8	11	22	215	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из яблок, бананов и апельсинов	60	0,81	0,18	13,43	58,64	34/7
	Суфле морковно-творожное	150	10,87	6,34	19,71	179,24	15/5
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	232/2
	Кисель молочный	180	5,25	5,76	19,07	149,11	9/2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	21	16	77	536	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1926	64	70	230	1811	

Утверждаю:
Заведующая Куликова И.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Апельсины	60	0,54	0,12	4,86	22,68	348/1
	Каша пшенная молочная	200	7,26	8,53	28,72	220,63	96/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,34	10,75	85,56	7/3
	Батон с маслом слив., сыр	50	6,50	8,76	15,49	166,70	322/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	17	21	60	496	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,78	5,04	4,43	66,19	23/1
	Суп фасолевый со сметаной	180	6,27	8,16	12,78	149,62	52/4
	Бефстроганов из мяса	80	11,89	14,81	3,93	196,47	148/3
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	3,55	35,30	195,29	256/11
	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	19,40	77,60	395/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	28	33	101	810	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	2/1
	Пирожок с капустой	110	6,53	7,97	35,75	240,67	2/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	12	12	43	332	
УЖИН			0	0	0	0	
	Рыбные фрикадельки	70	11,41	2,39	3,43	80,76	147/1
	Картофель в сметане	150	3,52	5,63	26,20	169,53	24/1
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	6,31	25,67	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	18	9	56	374	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2030	76	75	270	2055	

Утверждаю:
Заведующая Куликова И.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	200	6,46	8,00	29,84	217,20	91/1
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	10,71	83,22	4/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	16	56	412	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеной капусты	50	0,91	4,25	3,16	54,61	44/2
	Свекольник с яйцом	180	3,49	6,51	10,92	116,08	34/3
	Суфле куриное	70	15,41	16,70	2,38	221,53	183/3
	Картофель аппетитный	130	3,05	3,67	19,31	122,47	11/1
	Компот из кураги и изюма	180	0,54	0,05	14,36	59,99	2/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	27	33	75	704	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	6/1
	Зефир	30	0,24	0,03	23,49	95,19	335/1
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	6	5	58	300	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из тушеной моркови на молоке	60	0,92	2,43	6,20	50,32	39/1
	Пудинг творожный	150	28,32	11,24	21,60	300,80	10/3
	Соус молочный сладкий	40	0,91	2,12	6,08	47,05	369/1
	Кисель из ягодного концентрата	180	0,10	0,07	1,55	7,25	25/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	33	16	55	499	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1955	79	69	255	1958	

Утверждаю:
Заведующая

Куликова И.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	26,21	201,72	90/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	11,28	92,35	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	17	21	53	468	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из томатов в с/с	60	0,68	4,06	2,23	48,04	31/1
	Суп рисовый с чесноком	180	3,37	5,07	12,26	108,00	60/2
	Бигус с мясом	200	13,29	13,92	9,24	215,50	77/2
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,60	0,13	10,42	45,29	392/9
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	22	24	59	541	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	20/1
	Ватрушка с джемом	70	4,89	5,51	39,06	225,21	289/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	11	46	327	
УЖИН			0	0	0	0	
	Рыба под овощами	200	15,37	8,44	15,53	199,53	144/1
	Чай полусладкий	200	0,00	0,00	8,00	32,01	6/3
	Конфеты	21	0,41	0,42	2,86	16,83	350/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	461	19	10	46	347	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1917	69	66	215	1727	

Утверждаю: 
Заведующая Куликова И.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Апельсины	60	0,54	0,12	4,86	22,68	348/1
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	93/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	3,24	13,50	96,19	10/3
	Батон с маслом слив., сыр	50	6,50	8,76	15,49	166,70	322/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	17	21	58	491	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат картофельный с соленым огурцом	50	0,91	3,46	6,07	59,06	7/1
	Суп крестьянский с пшеном	180	4,09	6,60	13,65	130,31	42/3
	Рулет мясной с яйцом	80	14,83	14,28	3,57	201,96	169/3
	Гарнир свекольно-морковный	130	2,11	6,48	11,04	110,79	334/1
	Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	11,75	50,68	29/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	26	32	71	677	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	2/1
	Булочка российская	70	5,79	4,79	38,80	221,30	457/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	9	46	313	
УЖИН			0	0	0	0	
	Сердце в соусе	100	17,05	8,47	6,96	172,27	361/8
	Картофельное пюре	150	3,33	5,79	21,09	149,76	9/1
	Чай не сладкий	180	0,00	0,00	0,02	0,07	6/3
	Мармелад	15	0,02	0,24	11,16	46,86	371/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	485	23	15	59	467	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1995	78	78	245	1992	

Утверждаю:
Заведующая Куликова И.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Каша пшеничная молочная	200	6,91	7,99	27,03	207,65	91/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	11,28	92,35	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	18	21	54	474	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеного перца	50	0,50	3,35	2,80	43,31	36/4
	Суп овощной	180	2,04	4,89	11,72	98,98	35/3
	Суфле мясное (мясо 1 кат)	70	19,86	21,83	1,89	283,49	171/3
	Пюре из гороха с маслом	150	12,40	4,66	25,51	193,60	7/1
	Компот из кураги	180	0,57	0,03	10,60	44,99	23/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	39	36	78	793	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	/1
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	370/1
	Пряник	45	2,66	2,12	33,75	164,66	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	295	9	10	43	294	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из яблок, бананов и апельсинов	60	0,81	0,18	13,43	58,64	34/7
	Сырники творожные	150	33,12	9,92	25,09	322,07	7/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	232/2
	Кисель из ягодного концентрата	200	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	38	14	65	538	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2001	104	81	250	2144	

Утверждаю:
Заведующая

Куликова И.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	28,37	208,46	98/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	3,59	13,02	98,71	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	16	57	419	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая консерв.	50	0,83	3,28	3,85	48,20	361/1
	Суп сырный	180	6,04	7,50	13,69	146,42	18/5
	Печень в сметанном соусе	90	13,47	7,39	5,97	144,17	97/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,00	35,33	208,50	256/11
	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	19,40	77,60	395/3
	Хлеб (пшеничный/столичный)	50	3,83	1,06	24,87	124,34	575/11
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30	24	103	749	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	6/1
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	82/11
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	356/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	265	6	6	45	252	
УЖИН			0	0	0	0	
	Расстегай с рыбой	75	11,59	6,99	23,47	203,13	312/1
	Рагу из овощей	150	3,49	5,48	17,85	134,64	14/1
	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	10,84	45,96	26/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	18	14	67	461	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1955	66	59	282	1924	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Мандарин	60	0,48	0,12	4,50	21,00	
	Гречка на молоке	200	6,52	8,26	21,80	187,65	43/1
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	10,71	83,22	4/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	12	16	53	403	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из консер. огурцов и томатов в с/с	50	0,67	3,37	1,86	40,40	32/1
	Рыба в бульоне с гренками	180	13,08	3,66	14,87	144,75	41/3
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,09	15,73	21,75	284,68	153/3
	Компот из свежих яблок и груш	180	0,18	0,16	9,61	40,64	24/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	32	24	73	640	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	20/1
	Булочка дорожная	70	4,75	4,14	40,13	216,73	453/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	10	47	318	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из консер. кукурузы	60	2,11	4,38	10,75	90,87	6/4
	Запеканка из риса с творогом	150	19,31	9,24	28,55	274,56	6/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	232/2
	Кисель из отвара шиповника	200	0,38	0,14	14,84	62,12	28/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	25	18	79	577	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2015	80	68	262	1982	