

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

04.03.2026 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	5,02	5,26	14,87	125,64	140
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	45	2,16	13,32	13,50	181,8	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	395,44	43 501
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,83	3,71	5,21	58	47
	Суп картофельный с рыбой	180	47,54	10,85	27,94	427,46	119
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,76	35,59	208,38	256
	Азу	80	12,50	13,26	4,64	188,43	325
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕНИЕ	Картофель отварной в молоке	190	6,46	11,40	23,37	222,3	154
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
1685			99,03	71,91	223,37	1946,65	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,45	5,80	27,43	183,51	230

	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107,469
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52 143
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	16,78	11,80	70,34	440,03
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,82
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД						
	Салат из свёклы с солеными огурцами	50	0,65	3,05	3,10	42,31
	Суп картофельный с клецками	180	1,91	2,52	6,80	57,6 115
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,09	4,06	31,76	175,99 205
	Фрикадельки мясные	70	4,32	8,82	0,62	99,18 145
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12 495
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,574
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	14,02	19,20	73,92	521,89
УПЛОТНЕНН	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91,377
	Кнели рыбные припущенные	80	11,96	1,73	4,62	80,82 302
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44 573
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,582
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	490	24,43	13,75	74,84	511,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	55,63	45,15	228,90	1520,18
День 3						
ЗАВТРАК						
	Омлет натуральный	180	16,18	26,15	4,14	317,05 268
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44 573
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	22,14	29,05	37,06	490,49
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43,501
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,50	0,10	10,10	43
ОБЕД						
	Салат "Школьный"	60	2,63	6,16	9,14	101,77 39
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,22	3,73	6,25	63,99 104
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	10,13	3,95	56,00	285,74 177
	Птица в соусе с томатом	80	9,47	12,10	2,61	157,12 367
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2 457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,574
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	27,63	26,78	102,42	745,82
УПЛОТНЕНН	Рагу из овощей (1-й вариант)	200	5,00	7,00	20,00	163,176
	Кисломолочный напиток	190	5,70	1,90	7,60	76,470
	Ватрушка с творогом	70	9,72	5,23	29,74	206,65 531
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	460	20,42	14,13	57,34	445,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1660	70,69	70,06	206,92	1724,96
День 4						

ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,81	4,83	20,19	139,47	229
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	267
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,02	12,44	52,21	372,31	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с картофелем	60	1,09	3,70	5,96	61,77	10
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,44	3,73	9,52	77,53	95
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,76	35,59	208,38	256
	Печень говяжья по-строгановски	80	18,41	10,60	6,45	196,08	356
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,83	23,54	89,16	690,88	
УПЛОТНЕНИЕ	Запеканка из творога	150	24,92	19,41	18,39	345,62	279
	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,47	4,90	35,67	406
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕНИЕ		450	37,04	26,88	66,20	637,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	83,29	63,26	217,37	1748	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,50	31,42	227,7	213
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	25,46	21,15	60,89	526,82	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из свёклы с яблоками	50	0,50	3,00	5,50	51	28
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,07	2,70	15,53	102,96	113
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	8,24	2,46	4,51	73,37	299
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,50	14,20	61,50	455,53	
УПЛОТНЕНИЕ	Капуста тушеная	130	3,38	3,77	14,47	106,72	380
	Зразы "Школьные"	70	5,68	9,58	5,85	131,64	501
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Манник	100	5,81	5,84	33,16	207,03	550

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	17,84	21,80	65,90	529,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	64,30	57,25	198,39	1555,34
День 6						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,45	5,80	27,43	183,51
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
	Бутерброд с повидлом	40	1,58	0,20	9,66	42,72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,00	8,61	49,51	310,83
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43
ОБЕД	Салат "Здоровье"	50	1,85	1,81	7,09	51,56
	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52
	Капуста тушеная	130	3,38	3,77	14,47	106,72
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	0,00	0
	Котлеты "Пермские"	80	7,03	6,43	5,67	108,23
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	21,97	16,99	73,39	520,61
УПЛОТНЕНИ	Суфле из печени	150	34,40	10,45	13,62	288,33
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	10	0,33	0,62	0,64	9,45
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107
	Ватрушки с повидлом	70	3,96	2,16	26,30	142,64
	Маринад овощной без томата	50	0,52	5,05	4,62	66,11
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	45,01	23,58	54,28	613,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	77,48	49,28	187,28	1487,97
День 7						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,55	6,53	31,36	210,38
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,68	9,54	63,10	380,42
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Салат "Степной"	60	0,64	1,58	3,47	30,86
	Рассольник ленинградский	180	1,62	3,87	12,08	90,04
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87
	Шницель натуральный рубленый	80	5,03	10,86	0,20	120
	Соус томатный	30	0,39	0,94	2,45	20
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	19,23	23,60	79,29	607,97

УПЛОТНЕНИЕ	Сырники из творога запеченные	150	25,60	16,68	27,34	360,27	286
	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,47	4,90	35,67	406
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	37,72	24,15	75,15	652,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	70,03	57,69	227,34	1687,85	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	27,51	32,15	47,05	573,57	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,30	3,15	6,18	58,34	42
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,02	3,94	13,52	97,9	129
	Пюре из гороха	130	13,38	1,30	32,31	194,48	388
	Биточки из курицы	80	16,04	17,29	9,90	255,58	372
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	36,92	26,52	90,33	743,5	
УПЛОТНЕНИЕ	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Манник	100	5,81	5,84	33,16	207,03	550
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	3,00	4,10	47	9
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	13,09	16,65	57,22	429,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	78,02	75,42	204,70	1789,7	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	180	6,73	7,52	28,40	208,1	237
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,33	9,09	58,07	351,14	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат картофельный	50	1,30	3,15	5,00	53,5	38
	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,16	7,66	6,00	121,6	123
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,09	4,06	31,76	175,99	205
	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	15,94	10,74	8,59	196,38	359
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495

ИТОГО ЗА ОБЕД		690	31,54	26,36	82,99	694,59
УПЛОТНЕНИЕ	Винегрет овощной	60	0,83	3,71	5,21	58 47
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88 465
	Котлета "Здоровье"	70	0,85	6,60	1,49	68,99 163
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44 573
	Вафли	80	3,12	24,48	50,00	432,8 580
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	10,76	37,69	89,62	733,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	54,03	73,54	240,48	1825,96
День 10						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,54	5,72	28,26	182,63 236
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7 464
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44 573
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68 75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	16,76	15,15	58,89	431,45
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43 501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	1,05	3,15	4,10	49 43
	Свекольник	180	1,62	3,80	12,44	90,25 98
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91 377
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	12,93	4,21	3,04	102,6 298
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2 457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103 574
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	23,29	17,20	55,54	470,05
УПЛОТНЕНИЕ	Котлета "Ленивый голубец"	150	4,60	9,48	9,98	145,9 163
	Кисломолочный напиток	190	5,70	1,90	7,60	76 470
	Пирожки печеные с фруктами	70	4,06	3,58	25,04	150,51 535
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44 573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	17,52	15,36	61,94	457,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,07	47,81	186,47	1402,35
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16715	710,57	611,37	2121,22	16688,96
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1671,5	71,06	61,14	212,12	1668,9