



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

25.05.2026 (ФИО)

(дата)

Ежедневное
Меню приготавливаемых блюд
 (10-ти дневное) с 18.05.2026 - 29.05.2026г

Возрастная
 я Детский сад
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 18.05.2026							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,92	7,28	19,78	168,94	139
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Сыр	15	7,80	7,95	1,05	106,68	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	19,40	17,88	52,39	440,26	
10:00	Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	16,18	106,11	470
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,5	582
ИТОГО ЗА 10:00		190	6,15	2,78	23,62	147,61	
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, тушеная в сметанном соусе	70	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		660	23,29	17,20	55,54	470,05	
УПЛОТНЕНИЕ	Котлета "Ленивый голубец"	100	4,54	6,72	9,90	120,44	163
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Пирожки печеные с фруктами	50	4,18	3,67	28,04	164,22	535
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573

	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		540	15,25	13,80	79,48	501,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	64,09	51,66	211,03	1559,62	
День 2 19.05.2026							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	5,45	5,80	27,43	183,51	230
	Молоко кипяченое	180	5,80	5,30	9,10	107	469
	Бутерброды с маслом	45	2,16	13,32	13,50	181,8	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	13,41	24,42	50,03	472,31	
10:00	Сок	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 зелёным горошком	50	1,95	3,20	7,78	68,34	42
	Суп с клецками	180	1,91	2,52	6,80	57,6	115
	Макаронные изделия отварные	130	5,84	4,76	35,59	208,38	256
	Фрикадельки мясные	70	5,31	8,95	6,70	126,09	145
	Соус молочный к блюдам	10	0,33	0,62	0,64	9,45	403
	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		670	19,39	20,80	89,15	616,98	
УПЛОТНЕНН	Пюре картофельное	150	3,51	5,20	7,54	91	377
	Кнели рыбные припущенные	70	11,96	1,73	4,62	80,82	302
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,5	582
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	21,90	10,56	51,16	377,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	55,20	55,88	200,44	1510,25	
День 3 20.05.2026							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	21,86	28,80	35,70	481,69	
10:00	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	2,22	5,13	7,70	85,31	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	70	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		670	27,22	25,75	100,98	729,36	

УПЛОТНЕНН	Рагу из овощей	200	5,00	7,00	20,00	163	176
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Ватрушки с повидлом	70	3,96	2,16	26,30	142,64	530
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	15,09	12,17	78,04	475,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	64,92	66,87	229,87	1751,23	
День 4 21.05.26							
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	Фрукт	100	0,60	0,60	14,70	70,5	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,60	0,60	14,70	70,5	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с картофелем	50	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	130	5,84	4,76	35,59	208,38	256
	Печень говяжья по-строгановски	70	16,11	9,28	5,64	171,57	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		660	28,53	22,22	88,35	666,37	
УПЛОТНЕНН	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	3,16	0,40	19,32	85,44	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	34,67	26,58	51,71	573,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	78,82	61,84	206,97	1682,91	
День 5 22.05.26							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,70	7,50	31,42	227,7	213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,38	10,15	62,98	392,34	
10:00	Сок	100	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	Ватрушка с повидлом	70	3,96	2,16	26,30	142,64	530
ИТОГО ЗА 10:00		170	4,71	2,31	41,45	207,14	
ОБЕД	Салат из свёклы с солеными огурцами	50	0,65	3,05	3,10	42	31
	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, тушенная 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	20,65	14,25	59,10	446,53	
УПЛОТНЕНН	Булочка дорожная	70	5,02	9,33	33,60	239,17	543
	Зразы "Школьные"	70	1,78	6,80	5,85	89,98	501
	Салат из квашеной капусты с луком	70	0,96	3,60	4,92	56,4	9
	Какао с молоком	200	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Конфеты	40	0,21	1,40	2,22	21,76	584
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	10,94	23,74	59,01	491,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	50,68	50,45	222,54	1537,92	
День 6 25.05.26							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	5,45	5,80	27,43	183,51	230
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Гренки с сыром	50	2,00	1,40	7,84	48,66	59
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	10,42	9,81	47,69	316,77	
10:00	Сок	100	0,75	0,15	15,15	64,5	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,75	0,15	15,15	64,5	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	50	2,50	1,86	8,69	61,56	28
	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,16	0,40	19,32	85,44	143
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Котлеты "Пермские"	80	7,03	6,43	5,67	108,23	341
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	24,42	18,57	87,07	603,88	
УПЛОТНЕНН	Рагу из овощей и мяса	200	15,12	15,78	19,70	283,92	322
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Ватрушка с творогом	70	9,72	5,23	29,74	206,65	531
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	30,52	23,66	81,00	655,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,11	52,19	230,91	1640,36	
День 7 26.05.26							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Бутерброды с маслом	45	2,16	13,32	13,50	181,8	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	10,59	21,38	52,05	441,72	
10:00	Сок	100	0,75	0,15	15,15	64,5	501
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	64,5	
ОБЕД	Салат "Здоровье"	50	0,50	3,00	5,50	51	28
	Рассольник ленинградский	180	1,62	3,87	12,08	90,04	100

	Капуста тушеная	130	3,38	3,77	14,47	106,72	380
	Шницель натуральный рубленый	70	4,40	9,50	0,18	105	319
	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	13,95	20,89	63,87	499,88	
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога запеченные	180	30,73	20,02	32,81	432,32	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	40	3,16	0,40	19,32	85,44	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	40,48	27,19	66,13	660,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	65,77	69,61	197,20	1666,53	
День 8 27.05.26							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	21,86	28,80	35,70	481,69	
10:00	Фрукт	100	0,60	0,60	14,70	70,5	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,60	0,60	14,70	70,5	
ОБЕД	Салат картофельный	50	0,94	3,17	7,32	61,8	38
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,02	3,94	13,52	97,9	129
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	10,13	3,95	56,00	285,74	177
	Биточки из курицы	70	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
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	10	0,33	0,62	0,64	9,45	403
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	33,64	29,81	115,80	847,67	
УПЛОТНЕНН	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	70	4,07	4,09	23,21	144,92	550
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,96	3,60	4,92	56,4	9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	14,67	15,90	67,41	462,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	70,77	75,11	233,61	1862,22	
День 9 28.05.26							
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
	Гренки с сыром	40	2,00	1,40	7,84	48,66	59
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,17	10,09	46,59	314,36	
10:00	Сок	100	0,75	0,15	15,15	64,5	501

ОБЕД	Салат "Степной"	50	1,42	1,64	5,39	42,86	513
	Суп картофельный с фрикадельками	180	7,16	7,66	6,00	121,6	123
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Печень, тушенная в соусе сметанном	70	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		660	35,94	26,30	84,29	717,83	
УПЛОТНЕН	Винегрет овощной	80	0,81	3,10	4,55	49,71	47
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Котлета "Здоровье"	70	2,85	11,26	1,49	118,97	163
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Печенье	60	0,75	0,98	7,44	41,5	582
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	10,09	17,99	45,04	374,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	56,70	54,48	186,02	1450,01	
День 10 29.05.2026							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	5,92	7,28	19,78	168,94	139
	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	15	7,80	7,95	1,05	106,68	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	18,14	16,71	50,41	417,76	
10:00	Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	16,18	106,11	470
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,5	582
ИТОГО ЗА 10:00		190	6,15	2,78	23,62	147,61	
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	70	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		660	23,29	17,20	55,54	470,05	
УПЛОТНЕН	Котлета "Ленивый голубец"	100	4,54	6,72	9,90	120,44	163
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Пирожки печеные с фруктами	50	4,18	3,67	28,04	164,22	535
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	15,25	13,80	79,48	501,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	62,83	50,49	209,05	1537,12	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		16520	643,41	583,13	2122,24	16131,31	