



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

05.26 (ФИО)

(дата)

Ежедневное
Меню приготавливаемых блюд
 (10-ти дневное) с 1.06.2026-12.06.2026

Возрастная категория: **Детский сад**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 01.06.2026							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	4,54	5,72	28,26	182,63	236
	Бутерброды с маслом	45	2,06	14,14	12,86	187,71	69
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,04	21,03	51,47	427,94	
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	0,81	3,10	4,55	49,71	47
	Суп картофельный с рыбой	180	47,54	10,85	27,94	427,46	119
	Азу	150	11,10	24,30	15,07	324,45	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		610	63,50	39,00	79,20	948,74	
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
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	37,04	26,88	66,20	637,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	109,08	87,01	206,97	2057,49	
День 2 02.06.2026							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,92	7,28	19,78	168,94	139

	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Гренки с сыром	40	2,00	1,40	7,84	48,66	59
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	10,89	11,29	40,04	302,2	
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 картофельный с клецками	180	1,91	2,52	6,80	57,6	115
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Фрикадельки мясные	70	5,31	8,95	6,70	126,09	145
	Соус сметанный	30	16,40	65,60	37,20	820	408
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	37,12	86,62	119,57	1419,1	
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	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Вафли	100	3,90	30,60	62,50	541	580
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		530	25,05	40,18	106,22	877,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	73,56	138,19	275,93	2641,76	
День 3 03.06.2026							
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
	Сыр	30	7,80	7,95	1,05	106,68	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	29,66	36,75	36,75	588,37	
10:00	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат "Школьный"	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
	Плов из отварной птицы	200	15,26	20,08	35,32	382,84	375
	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	22,75	29,69	80,91	679,26	
УПЛОТНЕНН	Рагу из овощей и мяса	200	11,82	26,90	18,46	364,24	322
	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	21,91	32,07	76,50	676,92	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	74,72	98,91	203,96	1991,55	
День 4 04.06.2026							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,81	4,83	20,19	139,47	229
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	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	13,49	11,00	50,14	345,31	
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
	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
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	0,00	0	484
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	31,64	23,04	79,39	653,33	
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	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	42,85	27,49	80,62	724,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	88,48	61,63	220,25	1766,15	
День 5 05.06.2026							
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
	Бутерброд с повидлом	40	1,58	0,20	9,66	42,72	73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	16,08	13,00	50,18	377,42	
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 из свёклы с солеными огурцами	50	0,64	3,05	3,43	43,89	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
	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	20,51	14,16	62,65	458,34	
УПЛОТНЕНН	Капуста тушенная	130	3,38	3,77	14,47	106,72	380

	Зразы "Школьные"	70	1,78	6,80	5,85	89,98	501
	Манник	70	4,07	4,09	23,21	144,92	550
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		550	12,60	17,67	65,75	473,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	55,34	47,61	202,20	1456,59	
День 6 08.06.2026							
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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Сыр	30	7,80	7,95	1,05	106,68	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	19,38	16,76	60,22	460,23	
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 "Здоровье"	50	2,50	1,86	8,69	61,56	21
	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,76	35,59	208,38	256
	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Котлеты "Пермские"	80	6,17	12,28	5,67	156,11	341
	Соус сметанный с томатом	30	1,13	3,94	2,80	52,17	410
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,53	27,91	107,28	766,52	
УПЛОТНЕНН	Запеканка картофельная с мясом	200	25,20	23,68	27,46	423,12	334
	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
	Соус молочный к блюдам	10	0,33	0,62	0,64	9,45	403
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	31,21	26,95	59,66	597,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	76,62	71,72	237,26	1866,96	
День 7 09.06.2026							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	180	5,46	5,45	26,13	175,32	235
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Бутерброды с маслом	45	2,16	13,32	13,50	181,8	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	9,06	19,94	49,98	414,72	
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 из свёклы с яблоками	50	0,55	3,09	5,72	52,86	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	80	4,16	16,70	0,20	167,88	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		670	13,76	28,18	64,11	564,62	
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	70	5,53	0,70	33,81	149,52	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	42,85	27,49	80,62	724,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	66,17	75,71	204,81	1746,85	
День 8 10.06.2026							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	25,14	31,85	32,56	509,49	
10:00	Фрукт	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	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
	Пюре из гороха с маслом	150	16,09	3,66	29,06	213,66	389
	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		690	39,27	28,90	88,22	766,14	
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	60	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		480	14,67	15,90	67,41	462,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	79,48	77,05	197,99	1784,99	
День 9 11.06.2026							
ЗАВТРАК	Каша овсяная	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	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат "Степной"	60	1,42	1,64	5,39	42,86	513
	Суп картофельный с фрикадельками	200	4,32	6,42	17,62	144,96	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		700	28,82	23,61	95,00	707,31	
УПЛОТНЕНН	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:		1630	49,58	51,79	196,73	1439,49	
День 10 12.06.2026							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	200	14,94	11,06	58,84	390,7	282
	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		420	20,62	13,71	90,40	555,34	
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	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	
УПЛОТНЕНН	Котлета "Ленивый голубец"	150	19,44	15,96	9,93	263,19	163
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Пирожки печеные с фруктами	70	4,18	3,67	28,04	164,22	535
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		540	30,15	23,04	79,51	644,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	80,21	56,73	249,07	1817,45	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17000	753,24	766,35	2195,17	18569,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1700	75,32	76,63	219,52	1856,93	