

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 Медицинский работник
 Ветжатова А.С.

 (дата)

 Заведующая (должность)
 Косякина Л.П.

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)
 Сезон: ОСЕНЬ 2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Сыр Российский	10	0,20	4,06	9,32	36,2	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	5,85	10,83	45,16	348,69	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	5,29	6,08	13,86	99,94	87
	Каша рассыпчатая (гречневая)	90	7,70	6,76	10,48	148,51	282
	Тефтели мясные	70	3,82	2,80	21,03	119,2	168
	Соус томатный	30	1,20	0,50	1,27	28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Огурец свежий	40	2,30	1,25	4,32	25,32	
	Компот из яблок с вит С	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	21,67	20,32	80,19	563,96	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,67	3,77	35,45	195,97	469
	Йогурт питьевой	150	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	12,05	6,47	46,07	298,57	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1432	41,07	38,12	192,42	1307,22
----------------	------	-------	-------	--------	---------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	180	6,44	7,69	31,32	220,68	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Сыр Российский	10	0,20	4,06	9,32	36,2	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		429	15,75	18,32	57,43	451,54	
	Соки фруктовые	100	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ОБЕД	Суп рыбный с крупой	180	2,38	4,61	12,02	100,06	57
	Биточки говяжьи	60	6,95	7,58	18,44	170,65	356
	Макароны отварные с маслом	120	2,69	2,99	21,58	124,31	125
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	
	Хлеб пшеничный	20	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Салат из капусты и моркови	60	1,25	0,25	1,25	124,21	
	Напиток из сока фруктового	150	0,14	0,14	11,50	47,21	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		657	15,00	15,81	77,15	513,61	
	Пряник	55	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Молоко кипяченое	180	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,82	12,12	26,93	225,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	44,36	49,93	207,56	1489,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеной	180	5,38	5,58	27,38	163,76	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	180	2,98	3,20	12,70	91,18	460
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,52	4,50	14,96	111,06	80
	Капуста тушеная	150	10,84	12,44	46,67	370,51	302
	Котлета рубленная из птицы	60	12,30	17,20	35,10	127,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,30	3,20	15,30	25,36	
	Хлеб пшеничный	20	0,79	7,04	2,25	48,91	
	Напиток из сока фруктового	150	0,22	0,04	15,05	59,99	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		647	18,35	17,67	103,10	669,66	
ПОЛДНИК	Печенье	30	12,98	10,50	12,40	250,09	237
	Йогурт питьевой	150	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	21,44	15,87	30,81	402,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1512	52,08	46,20	209,57	1515,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Чай с молоком	200	0,08	0,40	6,00	23,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,07	12,68	54,35	398,84	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	2,25	4,59	10,96	95,04	59
	Пюре картофельное	130	6,93	6,94	17,00	210,3	
	Рыба тушеная с овощами	80	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Огурец свежий	40	0,30	0,10	2,10	9,95	71/70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,072	701
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Кисель из сока с вит С	180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		657	17,44	16,42	94,54	650,04	
	Пряник	55	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Кофейный напиток на молоке	180	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	15,16	17,31	20,72	295,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	45,17	46,91	190,61	1440,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	8,23	8,37	35,44	256,2	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Сыр Российский	10	0,20	4,06	9,32	36,2	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		449	17,02	17,39	58,58	459,07	
	Плоды свежие яблоки	100	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	9,63	6,24	33,09	257,73	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,58	5,27	10,98	98,08	45
	Котлета рыбная любительская	100	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Салат из свеклы с зеленым горошком	90	13,14	10,04	13,72	198,18	299
	Хлеб пшеничный	20	10,56	9,28	10,69	168,95	287
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Напиток лимонный	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	21,31	20,63	69,89	564,41	
ПОЛДНИК	Печенье	30	6,16	3,37	26,00	180,56	458
	Какао на молоке	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,29	6,57	36,44	263,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1591	57,25	50,83	198,00	1544,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,36	8,03	26,10	201,71	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	6,93	11,41	48,90	327,65	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с гречкой	180	4,86	6,28	17,82	131,45	81
	Котлета рыбная минтай	80	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Рис отварной с маслом	130	5,01	14,30	17,50	98,23	
	Помидор свежий	40	0,21	1,25	6,01	32,54	
	Хлеб пшеничный	20	2,71	3,01	13,66	79,32	343
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	19,44	23,81	84,61	632,85	
	Пряник	55	4,43	3,19	36,18	195,76	466
	Йогурт питьевой	150	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	17,19	11,47	74,18	462,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1587	45,06	47,19	228,69	1518,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный "Дружба"	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Яйцо варенное	49	5,20	0,25	0,14	35,2	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	12,48	17,74	47,87	447,87	
	Соки фруктовые	100	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ОБЕД	Уха с крупой	180	2,32	5,00	13,43	108,79	58
	Каша рассыпчатая (гречневая)	90	4,03	3,00	18,16	115,61	165
	Тефтели мясные	70	8,87	10,55	11,53	180,75	
	Соус томатный	30	1,58	0,20	9,66	42,72	
	Салат капустный с морковью	60	2,36	0,25	7,25	28,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Хлеб пшеничный	20	2,33	0,27	12,30	56,2	
	Кисель из сока с вит С	180	0,00	0,00	7,97	30,29	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		657	18,06	19,04	64,70	506,82	
	Печенье	50	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Какао на молоке	180	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	6,83	9,18	26,85	229,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1616	42,16	49,64	185,47	1483,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	5,04	5,94	14,74	133,2	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток на молоке	180	2,98	3,20	12,70	91,18	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,45	12,52	42,02	316,76	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Свекольник с мясом птицы	180	2,21	4,39	22,82	111,26	82
	Каша пшеничная(рассыпчатая)	90	13,68	17,73	50,74	397,08	304
	Птица тушенная с овощами	80	6,21	9,14	13,70	52,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Огурец свежий	40	2,01	0,25	5,32	35,1	
	Напиток из сока фруктового	150	0,13	0,02	8,41	35,19	436
ИТОГО ЗА ОБЕД		647	20,34	22,88	106,09	660,58	
	Булочка домашняя	60	1,08	2,67	7,79	49,58	351
	Чай с сахаром	200	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	19,58	16,55	30,11	400,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522	51,87	52,45	199,22	1473,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеничной)Артек	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7,97	9,14	51,53	343,7	
	Соки фруктовые	100	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ОБЕД	Суп картофельный с (бобовыми) горох	180	5,53	6,17	15,52	148,95	149
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	5,47	6,94	8,47	133,29	247
	Плов из птицы	180	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Помидор свежий	40	0,69	1,68	2,63	29,42	53
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофрукетов с вит С	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	18,83	19,78	92,95	673,45	
ПОЛДНИК	Пряник	55	6,42	5,25	32,08	187,72	483
	Какао на молоке	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,64	11,01	40,54	295,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	43,23	43,61	231,07	1612	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	180	8,80	8,91	31,45	241,34	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	14,47	15,83	57,07	422,42	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом	180	5,13	3,76	23,49	127,28	158
	Жаркое по-домашнему	150	7,70	6,76	10,48	148,51	282
	Хлеб пшеничный	20	2,30	110,00	15,30	158	
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Салат из капусты и моркови	60	1,26	0,25	1,25	32,6	
	Напиток из сока фруктового	150	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		627	18,03	13,97	70,57	459,79	
	Ватрушка с творогом	80	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Кофейный напиток на молоке	180	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	17,12	19,22	41,81	428,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	51,12	49,52	190,45	1406,67	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15612	473,37	474,40	2033,06	14791,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1561,2	47,34	47,44	203,31	1479,18	