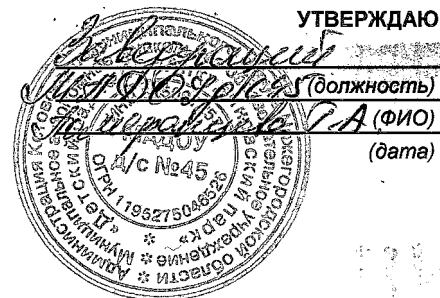


СОГЛАСОВАНО
с Советом родителей
М.А. Д. Г. О. С. 248 (должность)
Протокол 32 (ФИО)
от 02.12.2015 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Детск. сад 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угледо ы		
День 1							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,26	3,39	12,77	94,11	397a
	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	1.1
	Каша молочная "Дружба"	160/5	4,32	5,26	22,75	155,65	186a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10,33	17,15	51,97	402,76	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	160	1,31	3,42	5,57	59,31	67.1
	Котлеты особые с маслом сливочным	60	8,39	11,41	4,33	153,52	2
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,15	6,64	32,06	216,32	165
	Компот из сушеных фруктов	160	0,03	0,00	12,80	48,67	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	20,18	22,07	71,46	564,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		925	30,51	39,22	123,43	967,58	
День 2							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	1.1
	Каша геркулесовая молочная	160/5	4,99	6,10	21,95	162,34	185.3a
	Кофейный напиток с молоком	160	2,69	2,94	12,14	84,94	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10,43	17,54	50,54	400,28	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем и мясом	160	3,49	7,82	10,14	125,1	57
	Биточки из свинины	60	7,42	18,59	5,12	217,64	282.01
	Капуста тушеная	130	3,29	2,80	11,92	87,65	132
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов	160	0,16	0,06	17,97	69,36	375
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	17,66	29,87	61,85	586,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		925	28,09	47,41	112,39	987,03	165
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущ. молоком	160	22,13	15,49	16,19	290,56	2376
	Сгущенное молоко	10	0,00	0,85	5,60	32	705a
	Бутерброды с сыром	55	4,94	7,39	10,91	129,93	3
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	10,66	61,55	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	28,56	25,27	43,36	514,04	1414v
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	160	4,08	2,05	7,65	83,28	82
	Плов из птицы	200	28,74	6,24	30,62	294,1	304a
	Компот из сушеных фруктов	160	0,03	0,00	12,80	48,67	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	36,15	8,89	67,77	513,05	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		955	64,71	34,16	111,13	1027,09	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	160/5	5,54	5,54	27,71	182,62	185.11
	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	1.1
	Кофейный напиток с молоком	160	2,69	2,94	12,14	84,94	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10,98	16,98	56,30	420,56	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и мясом	160	5,65	8,91	11,87	150,45	81.1

	Суфле из рыбы (минтай)	50	8,28	4,76	2,21	85,06	268,2
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Компот из свежих яблок	160	0,13	0,13	15,90	63,55	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	20,23	18,30	65,84	509,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		915	31,21	35,28	122,14	930,28	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	160/5	4,51	4,83	24,06	157,76	185,4
	Какао с молоком	160	3,26	3,39	12,77	94,11	397a
	Бутерброды с сыром	55	4,94	7,39	10,91	129,93	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	12,71	15,61	47,74	381,8	
ОБЕД	Уха с крупой и рыбой	160	4,64	1,60	14,50	91,26	2
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	18,28	2,96	22,94	191,72	302
	Компот из сушеных фруктов	160	0,03	0,00	12,80	48,67	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	26,25	5,16	66,94	418,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		945	38,96	20,77	114,68	800,45	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	160/5	4,99	6,10	21,95	162,34	185,3a
	Кофейный напиток с молоком	160	2,69	2,94	12,14	84,94	395
	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	1.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10,43	17,54	50,54	400,28	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	160	5,86	2,27	10,46	85,98	87
	Биточки из свинины	60	7,42	18,59	5,12	217,64	262,01
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	317,7
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	160	0,03	0,00	12,80	48,67	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	21,39	25,37	68,00	585,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		925	31,82	42,91	118,54	985,56	
День 7							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	178
	Каша рисовая молочная	160/5	3,84	5,22	22,06	150,56	185,1
	Какао с молоком	160	3,26	3,39	12,77	94,11	397a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	9,85	17,11	51,28	397,67	
ОБЕД	Тефтели из говядины с соусом	80	6,70	9,06	7,97	140,5	286
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	160	1,31	3,42	5,57	59,31	163,3a
	Капуста тушенная	130	3,29	2,80	11,92	87,65	132
	Компот из свежих яблок	160	0,13	0,13	15,90	63,55	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	14,73	16,01	58,06	438,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		945	24,58	33,12	109,34	835,68	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	160/5	6,78	5,68	29,09	194,19	168
	Бутерброды с сыром	55	4,94	7,39	10,91	129,93	3
	Чай с молоком	160	1,49	1,54	10,66	61,55	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	13,21	14,61	50,66	385,67	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	160	4,08	2,05	7,65	83,28	182,1
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Птица отварная	60	16,45	1,33	0,40	79,27	300
	Компот из сушеных фруктов	160	0,03	0,00	12,80	48,67	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	26,73	7,88	56,71	421,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		935	39,94	22,49	107,37	807,55	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	160/5	4,32	5,26	22,75	155,65	186a
	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	1.1
	Какао с молоком	160	3,26	3,39	12,77	94,11	397a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10,33	17,15	51,97	402,76	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с мясом	160	3,73	7,73	12,86	136,19	163
	Биточки рыбные (Минтай)	60	8,36	3,83	4,49	86,42	256b
	Рис отварной	130	3,56	4,81	29,02	173,73	315
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов	160	0,16	0,06	17,97	69,36	375

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	19,11	17,03	81,04	552,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		925	29,44	34,18	133,01	955,46	
День 10							2566
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	55	4,94	7,39	10,91	129,93	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,59	4,70	6,83	124,24	93
	Кофейный напиток с молоком	160	2,69	2,94	12,14	84,94	395
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	375	12,22	15,03	29,88	339,11	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем и мясом	160	3,49	7,82	10,14	125,1	57
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	9,59	4,02	5,59	97,01	305
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,15	6,64	32,06	216,32	165
	Компот из сушеных фруктов	160	0,03	0,00	12,80	48,67	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	23,56	19,08	77,29	574,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		935	35,78	34,11	107,17	913,21	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		9330	355,04	343,65	1159,20	9209,89	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		933	35,50	34,36	115,92	920,99	

3

57

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240714

Владелец Померанцева Татьяна Анатольевна

Действителен с 17.10.2025 по 17.10.2026