

с Советом родителей
 М.П. [подпись] (должность)
 [подпись] (ФИО)
 от 08.12.2025 (дата)

СОГЛАСОВАНО



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

Дет. сад 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угледо ы		
День 1							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	4,24	15,96	117,64	397a
	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	1,1
	Каша молочная "Дружба"	160/5	4,69	5,38	24,88	166,59	186
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,52	18,12	57,29	437,23	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	1,64	4,28	6,96	74,14	67.1
	Котлеты особые с маслом сливочным	80	11,18	15,21	5,77	204,69	2
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	16,00	60,84	375
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,15	6,64	32,06	216,32	186
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,31	26,73	77,49	642,99
ПОЛДНИК	Печенье	50	4,00	6,50	33,50	210	703a
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,22	6,50	46,66	261,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	39,55	51,35	191,54	1384,34	
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	200	3,36	3,68	15,18	106,18	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,10	18,28	53,58	421,52	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой	100	3,60	2,80	11,30	85	401.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	3,60	2,80	11,30	85	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем и мясом	200	4,36	9,78	12,68	156,38	57
	Биточки из свинины	80	9,90	24,78	6,83	290,19	282.01
	Капуста тушеная	130	3,29	2,80	11,92	87,65	186
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов	200	0,20	0,08	22,46	86,7	375
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД		660	21,05	38,04	70,59	707,92
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,04	2,61	28,68	148,01	460a
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	13,32	76,94	394
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,90	4,53	42,00	224,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	40,65	63,65	177,47	1439,39	
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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		170	22,13	15,49	16,19	290,56

	Бутерброды с сыром	55	4,94	7,39	10,91	129,93	3
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	13,32	76,94	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	28,93	25,65	46,02	529,43	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5,10	2,56	9,56	104,1	705a 82
	Плов из птицы	200	28,74	6,24	30,62	294,1	304a
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	16,00	60,84	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	37,18	9,40	72,88	546,04	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,05	701
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,82	1,40	53,71	222,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	68,33	36,85	182,41	1342,42	

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	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,36	3,68	15,18	106,18	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,65	17,72	59,34	441,8	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и мясом	160	5,65	8,91	11,87	150,45	89.1
	Суфле из рыбы (минтай)	60	9,94	5,72	2,65	102,07	268.2
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	19,88	79,44	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	21,92	19,29	70,26	542,62	
ПОЛДНИК	Пряники	50	1,20	0,70	19,42	83,95	88.1
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,42	0,70	32,58	135,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	35,49	37,71	172,28	1162,49	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	160/5	4,51	4,83	24,06	157,76	185.4
	Бутерброды с сыром	55	4,94	7,39	10,91	129,93	3
	Какао с молоком	200	4,08	4,24	15,96	117,64	397a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,53	16,46	50,93	405,33	
ЗАВТРАК 2	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	53	401a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	53	
ОБЕД	Уха с крупой и рыбой	200	5,80	2,00	18,12	114,08	2
							268.2
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	18,28	2,96	22,94	191,72	302
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	16,00	60,84	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	27,42	5,56	73,76	453,64	
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,60	2,60	13,40	84	703
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	2,22	3,00	36,36	179,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	46,07	27,52	165,05	1091,87	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	160/5	4,99	6,10	21,95	162,34	185.3a
	Кофейный напиток с молоком	200	3,36	3,68	15,18	106,18	395
	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	1.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,10	18,28	53,58	421,52	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,32	2,84	13,08	107,48	87
	Биточки из свинины	80	9,90	24,78	6,83	290,19	28.01
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	317
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	16,00	60,84	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	25,34	32,13	75,53	691,5	
ПОЛДНИК	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	134,32	581a

	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	701,2
	Омлет натуральный	110	10,88	17,05	2,15	205,7	215a
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	14,52	18,75	56,67	444,32	700
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	51,46	69,16	195,88	1599,56	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	160/5	3,84	5,22	22,06	150,56	185,1
	Какао с молоком	200	4,08	4,24	15,96	117,64	397a
	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	1,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10,67	17,96	54,47	421,2	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54	401,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,20	54	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	1,64	4,28	6,96	74,14	67,1
	Тефтели из говядины с соусом	80	6,70	9,06	7,97	140,5	286
	Капуста тушеная	130	3,29	2,80	11,92	87,65	132
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	19,88	79,44	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	15,09	16,90	63,43	468,73	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	80	4,86	4,17	45,89	236,82	460
	Чай с молоком	150	2,54	2,60	13,82	88,17	394a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,40	6,77	59,71	324,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	36,06	44,13	181,81	1268,92	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	160/5	6,62	5,55	28,48	189,89	168a
	Бутерброды с сыром	55	4,94	7,39	10,91	129,93	3
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	13,32	76,94	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,42	14,86	52,71	396,76	401,3
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5,10	2,56	9,56	104,1	82
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Птица отварная	80	21,93	1,77	0,54	105,69	300
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	16,00	60,84	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	33,24	8,83	61,96	481,29	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,05	701
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,82	1,40	53,71	222,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	48,88	25,49	178,18	1145	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	160/5	4,69	5,38	24,88	166,59	186
	Бутерброды с маслом	45	2,75	8,50	16,45	153	1,1
	Какао с молоком	200	4,08	4,24	15,96	117,64	397a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,52	18,12	57,29	437,23	368
ЗАВТРАК 2	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	53	401a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	53	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с мясом	200	4,66	9,66	16,08	170,24	76
	Биточки рыбные (Минтай)	80	11,14	5,11	5,99	115,23	256a
	Рис отварной	130	3,56	4,81	29,02	173,73	315
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов	200	0,20	0,08	22,46	86,7	375
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	22,86	20,26	90,25	632,9	
ПОЛДНИК	Печенье	50	4,00	6,50	33,50	210	703a
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,22	6,50	46,66	261,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	41,50	47,38	198,20	1385,03	
День 10							
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	403a
	Кофейный напиток с молоком	200	3,36	3,68	15,18	106,18	395

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,89	15,77	32,92	360,35	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем и мясом	200	4,36	9,78	12,68	156,38	57
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	12,79	5,36	7,46	129,35	395
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,15	6,64	32,06	216,32	165
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	16,00	60,84	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	27,64	22,38	84,90	649,89	
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,60	2,60	13,40	84	703
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	2,22	3,00	36,36	179,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	43,25	41,15	164,28	1232,36	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14360	451,24	444,39	1807,10	13051,4	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1436	45,12	44,44	180,71	1305,14	

305

105

308

302a

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240714

Владелец Померанцева Татьяна Анатольевна

Действителен с 17.10.2025 по 17.10.2026