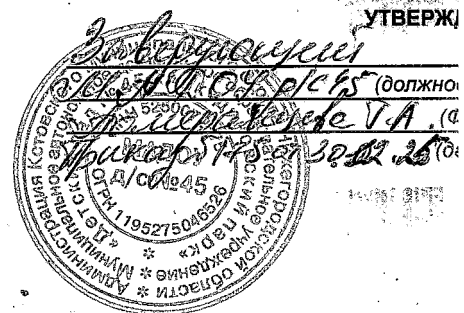


СОГЛАСОВАНО
с Советом родителей
М.А.О.У.Р.С. 165 (должность)
Протокол 52 (ФИО)
от 08.12.2025 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я
категория: Детский сад 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп ты (обл. жид.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	4,24	15,96	117,64	397,6
	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	186,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,15	18,00	55,16	426,29	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399,2
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
	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	700,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,31	26,73	77,49	642,99	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	130	7,80	5,97	28,26	200,78	206
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392,2
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	10,27	6,84	56,84	331,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	45,23	51,57	199,59	1442,78	
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	185.3
	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	401,1
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	67,5
	Биточки из свинины	80	9,90	24,78	6,83	290,19	282.0
	Капуста тушеная	130	3,29	2,80	11,92	87,65	132
	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	700,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	21,05	38,04	70,59	707,92	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,73	3,82	5,55	100,95	93a
	Крендель сахарный	50	3,04	2,61	28,68	148,01	460,2
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	13,32	76,94	394,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	8,63	8,35	47,55	325,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	44,38	67,47	183,02	1540,34	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущ. молоком	160	22,13	15,49	16,19	290,56	2376

	Сгущенное молоко	20	0,00	1,70	11,20	64	705a
	Чай с молоком	200	1,86	1,92	13,32	76,94	394
	Бутерброды с сыром	55	4,94	7,39	10,91	129,93	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	28,93	26,50	51,62	561,43	
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	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	Винегрет овощной	150	2,65	7,73	12,51	130,6	45
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392a
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	5,12	8,60	41,09	261,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	71,63	44,90	175,39	1412,57	
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	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	81.1
	Суфле из рыбы (минтай)	80	13,25	7,62	3,54	136,1	286.2
	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		620	25,23	21,19	71,15	576,65	
ПОЛДНИК	Капуста тушеная	130	3,29	2,80	11,92	87,65	132
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392a
	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	134,32	581a
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	7,68	4,79	71,58	352,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	45,06	43,70	212,17	1413,14	
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	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	18,28	2,96	22,94	191,72	302
	Уха с крупой и рыбой	200	5,80	2,00	18,12	114,08	2
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	16,00	60,84	376
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	700,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	27,09	5,50	72,09	444,94	
ПОЛДНИК	Омлет с рисом	120	11,77	16,66	22,14	285,92	227
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	16,24	20,53	73,92	544,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	59,76	44,99	200,94	1447,69	
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	2

ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,32	2,84	13,08	107,48	87
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	16,00	60,84	376
	Биточки из свинины	80	9,90	24,78	6,83	290,19	282,01
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	317
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	25,34	32,13	75,53	691,5	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	10,62	19,01	2,14	221,65	215
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392a
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.3
	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	134,32	581a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	15,01	21,00	61,80	486,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	51,95	71,41	201,01	1641,71	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	160/5	3,84	5,22	22,06	150,56	185.1
	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	397
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	376
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	187.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	15,09	16,90	63,43	468,73	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия с сыром	130	7,80	5,97	28,26	200,78	206
	Крендель сахарный	80	4,86	4,17	45,89	236,82	460
	Чай с молоком	200	3,38	3,46	18,42	117,56	394a
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	18,29	14,47	107,99	633,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	46,95	51,83	230,09	1577,69	
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	200	1,86	1,92	13,32	76,94	11394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,58	14,99	53,32	401,06	
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	11336
	Птица отварная	80	21,93	1,77	0,54	105,69	300
	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	33,24	8,83	61,96	481,29	
ПОЛДНИК	Оладьи п-ф промышленного производства со сгущенным молоком	100	0,77	0,87	0,69	-26,88	500,03
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392a
	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,05	701
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	2,59	2,27	54,40	196,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	49,81	26,49	179,48	1122,42	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	160/5	4,32	5,26	22,75	155,65	185a
	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	11,15	18,00	55,16	426,29	
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	376
	Биточки рыбные (Минтай)	80	11,14	5,11	5,99	115,23	2566
	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	Рагу овощное (1-й вариант)	130	2,48	3,54	14,59	101,15	342,1
	Печенье	20	1,60	2,60	13,40	84	703
	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	13,16	51,9	392,5
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	6,55	7,01	56,57	315,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	43,46	47,77	205,98	1427,84	
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	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,36	3,68	15,18	106,18	395,5
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	305,1
	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	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком	120	14,35	7,54	9,08	161,11	230
	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	392,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	16,57	10,54	45,44	341,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	57,60	48,69	173,36	1393,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15635	515,83	498,82	1961,03	14419,65	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1563,5	51,58	49,88	196,10	1441,96	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240714

Владелец Померанцева Татьяна Анатольевна

Действителен с 17.10.2025 по 17.10.2026