

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю:



Возрастная категория: Ясли

06.10.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценност	№ ре- цеп- туры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	150	4,10	4,50	18,90	133	№311
	Бутерброд с маслом	15 5	1,60	3,80	7,40	70	№1
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,60	43	№685
	Фрукт в ассортименте	95	0,20	0,00	8,20	33	№458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	5,95	8,31	45,10	278,9	
ЗАВТРАК 2	Сок в ассортименте	150	0,10	0,00	17,40	70	№518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,10	0,00	17,40	70	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	40	0,60	3,00	3,40	43	№59
	Рассольник домашний с мясом со сметаной	105/10/5	4,20	2,80	7,10	70	№131
	Филе птицы запеченное с яйцом	50	6,30	6,40	2,00	91	№495
	Каша гречневая вязкая	120	3,60	3,40	15,90	109	№510
	Компот из изюма	150	0,20	0,00	12,80	52	№638
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,30	13,20	58	
	Хлеб ржаной	30	0,70	0,40	11,30	52	
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	16,20	16,30	65,70	474,4	
ПОЛДНИК	Булочка с джемом	50	2,20	4,10	25,00	146	№572
	Кисломолочный напиток в ассортименте	160	5,10	3,80	5,00	75	№698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,30	7,90	30,00	220,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,00	33,00	158,00	1044	

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	6,10	6,70	21,20	169	№311
	Бутерброд с маслом	15 5	1,60	3,80	7,40	70	№1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	12,60	51	№685
	Фрукт в ассортименте	100	0,20	0,00	15,40	62	№458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	8,00	10,50	56,60	352,8	
ЗАВТРАК 2	Сок в ассортименте	200	0,10	0,00	22,20	89	№518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,10	0,00	22,20	89	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	60	0,80	4,00	4,30	56	№59
	Рассольник домашний с мясом со сметаной	180/10/5	4,70	3,80	8,70	88	№131
	Филе птицы запеченное с яйцом	70	9,20	8,40	3,10	125	№495
	Каша гречневая вязкая	150	4,20	5,10	29,00	178	№510
	Компот из изюма	180	0,30	0,00	14,10	58	№638
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,30	13,20	58	
	Хлеб ржаной	30	0,70	0,40	11,30	51	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,50	22,00	83,70	614,3	
ПОЛДНИК	Булочка с джемом	50	2,20	4,10	25,00	146	№572
	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	6,80	6,40	9,20	22	№698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,00	10,50	34,20	267	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,00	43,00	197,00	1324	

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю: *Н.С.Сидорова*



Возрастная категория:

Ясли

07.10.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти	150	4,30	4,30	18,60	130	№18/4
	Бутерброд с сыром	20 10	4,20	2,60	7,20	69	№3
	Какао с молоком	180	2,70	2,90	12,70	88	№497
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,20	9,80	38,50	287	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие печеные	130	0,60	0,60	15,50	70	№11.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	0,60	0,60	15,50	70	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	40	0,60	3,10	6,50	56	№9
	Суп гороховый с гренками	150/15	2,90	2,20	16,50	97	
	Жаркое по-домашнему	150	8,50	9,60	19,00	196	№436
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	15,00	61	№631
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,20	8,80	39	
	Хлеб ржаной	30	0,70	0,40	11,30	51	
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	13,20	15,60	77,10	501	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	2,20	3,10	14,00	92	
	Молоко питьевое кипяченое	180	5,20	5,80	8,50	107	№260
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,40	8,90	22,50	199	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,00	35,00	154,00	1058	

Возрастная категория:

Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти	200	6,50	6,50	21,10	169	№18/4
	Бутерброд с сыром	20 15	5,30	3,70	7,20	83,3	№3
	Какао с молоком	200	3,30	4,20	15,90	115	№497
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	15,10	14,40	44,20	367	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие печеные	150	0,70	0,70	20,10	89	№11,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,70	0,70	20,10	89	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	0,80	4,10	7,50	70	№9
	Суп гороховый с гренками	180/20	4,40	3,10	22,90	137	№139
	Жаркое по-домашнему	200	11,30	12,90	22,70	252	№436
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	20,00	81,4	№631
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,20	8,80	39	
	Хлеб ржаной	40	0,90	0,50	15,10	69	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	17,90	20,90	97,00	648	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	50	2,80	3,90	25,40	148	
	Молоко питьевое кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118	№260
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,60	10,30	34,80	266	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,00	46,00	196,00	1370	

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю:



Возрастная категория:

Ясли

08.10.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 3								
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	150	3,70	4,10	15,70	115	№31	
	Бутерброд с маслом и сыром	15 5 5	3,80	5,10	7,40	91	№1,3	
	Чай с молоком	180	2,50	2,20	10,20	71	№495	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	10,00	11,40	33,30	275,8		
ЗАВТРАК 2	Сок в ассортименте	150	0,10	0,00	17,40	70	№518	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,10	0,00	17,40	70		
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	40	0,70	3,10	3,60	45	№75	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150 10 5	3,70	3,90	4,70	69	№142	
	Печень говяжья по-строгановски	50	5,60	6,40	1,60	86	№431	
	Макаронные изделия отварные	110	1,90	2,10	27,60	137	№516	
	Напиток из шиповника	150	0,10	0,00	17,30	70	№705	
	Хлеб пшеничный	10	0,20	0,10	4,40	19		
	Хлеб ржаной	40	0,90	0,50	15,10	69		
ИТОГО ЗА ОБЕД		515	13,10	16,10	74,30			
ПОЛДНИК	Вареники ленивые с молоком сгущенным	130	8,40	9,00	13,70	169	№325	
	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,60	35	№685	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,50	9,00	22,30	204		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,00	37,00	147,00	1045		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ ре- цепт уры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	200	5,10	6,20	21,80	163	№311
	Бутерброд с маслом и сыром	20 5 10	4,50	5,90	7,90	103	№1,3
	Чай с молоком	180	2,50	2,20	10,20	71	№495
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,50	14,50	48,70	375,3	
ЗАВТРАК 2	Сок в ассортименте	200	0,30	0,00	22,40	91	№518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,30	0,00	22,40	91	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	60	1,10	4,10	5,30	63	№75
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	180/10/5	4,10	4,90	5,60	83	
	Печень говяжья по-строгановски	80	11,20	9,60	2,90	143	№431
	Макаронные изделия отварные	150	2,50	2,80	35,80	178	№516
	Напиток из шиповника	180	0,30	0,00	22,4\$	91	№705
	Хлеб пшеничный	10	0,20	0,10	4,40	19	
	Хлеб ржаной	40	0,90	0,50	15,10	69	
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	20,20	22,00	91,50	645	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые с молоком сгущенным	150	9,90	10,80	25,00	237	№325
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,60	43	№685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,00	10,80	35,60	279,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,00	47,30	198,20	1391	

Утверждаю: *Лашко*

Россия, Самарская область, г. Тольятти
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №21 «Светлячок»
МКУОУ «Детский сад №21 «Светлячок»
Тольятти, ул. Мухоморова, д. 10
Тел. 8-495-4000877

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ясли

09.10.25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,10	4,30	14,00	111	№165
	Бутерброд с маслом	15 5	1,60	3,80	7,40	70	
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	№300
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,60	43	№685
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	10,90	12,70	32,30	287,1	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	150	0,10	0,00	17,30	70	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,10	0,00	17,30	70	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	40	0,60	3,00	2,80	41	№1
	Суп картофельный с рыбой	150/50	5,00	5,00	12,60	115	№150
	Котлета домашняя из говядины и свинины	50	9,20	6,60	3,70	110	№450
	Рагу овощное	120	1,80	3,00	14,90	94	№541
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,20	0,00	11,20	46	№508
	Хлеб пшеничный	10	0,20	0,10	4,40	19	
	Хлеб ржаной	30	0,70	0,40	11,30	52	
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	17,70	18,10	60,90	476,7	
ПОЛДНИК	мучное изделие промышленного производства в ассортименте	30	0,70	0,90	24,20	108	
	Молоко питьевое кипяченое	180	5,20	5,80	8,50	107	№260
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,90	6,70	32,70	214,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	37,00	143,00	1049	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,90	20,30	157	№165
	Бутерброд с маслом	15 5	1,60	3,80	7,40	70	№1
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	№300
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	12,60	51	№685
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	12,50	14,30	40,60	341	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	180	0,30	0,00	22,40	91	№705
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,30	0,00	22,40	91	
ОБЕД	Салат из капусты белокачанной	60	1,00	4,00	5,00	60	№1
	Суп картофельный с рыбой	180/50	6,40	6,40	15,10	144	№150
	Котлета домашняя из говядины и свинины	70	10,40	8,40	6,90	145	№450
	Рагу овощное	150	2,70	4,10	17,00	116	№541
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,30	0,00	15,20	62	№508
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,20	8,80	39	
	Хлеб ржаной	30	0,70	0,40	11,30	51	
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	21,90	23,50	79,30	616,1	
ПОЛДНИК	мучное изделие промышленного производства в ассортименте	50	0,90	1,20	34,10	151	
	Молоко питьевое кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118	№260
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,70	7,60	43,50	269,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,00	45,00	186,00	1317	

Ясли

10.10.2025

Утверждаю:



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая жидкая	200	6,20	6,10	26,50	186	№54
	Бутерброд с джемом	20 20	1,20	0,50	19,60	87	
	Кофейный напиток	200	2,30	2,50	14,80	90,9	№501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	9,70	9,10	60,90	364,2	
ЗАВТРАК 2	Сок в ассортименте	200	0,30	0,00	22,40	91	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,30	0,00	22,40	91	
ОБЕД	Икра морковная	60	0,90	4,10	3,90	56	№22
	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	180/10/5	3,90	4,90	12,80	111	№110
	Рыба припущенная в сметане	80	9,90	7,90	2,50	121	№338
	Пюре картофельное	150	3,00	4,10	23,50	143	№520
	Кисель	180	0,30	0,20	15,40	64,3	№505
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,30	13,20	58,5	
	Хлеб ржаной	40	0,90	0,50	15,10	68,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	19,80	21,80	87,80	627	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,50	2,90	26,40	150	№570
	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,80	9,10	3,20	118	№698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,30	12,00	29,70	267,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,00	43,00	201,00	1349	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114403

Владелец Паникаровская Ольга Сергеевна

Действителен с 17.04.2025 по 17.04.2026