

# Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Возрастная категория:

Ясли

27.10.25

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                               | Вес<br>блюд<br>а | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценнос | №<br>рецепт<br>уры |
|--------------------|--------------------------------------------------|------------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|--------------------|
|                    |                                                  |                  | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды |                          |                    |
| День 6             |                                                  |                  |                  |       |              |                          |                    |
| ЗАВТРАК            | Каша ячневая жидкая                              | 150              | 4,20             | 5,50  | 20,90        | 150                      | №311               |
|                    | Бутербродс маслом                                | 15 5             | 1,60             | 3,80  | 7,40         | 70                       | №1                 |
|                    | Чай с сахаром                                    | 180              | 0,10             | 0,00  | 10,60        | 43                       | №685               |
|                    | Хлеб пшеничный                                   | 10               | 0,20             | 0,10  | 4,40         | 19                       |                    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                  | 350              | 6,10             | 9,40  | 43,30        | 282,3                    |                    |
| ЗАВТРАК 2          | Сок в ассортименте                               | 150              | 0,10             | 0,00  | 17,40        | 70                       |                    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                                  | 150              | 0,10             | 0,00  | 17,40        | 70                       |                    |
| ОБЕД               | Салат степной из разных овощей                   | 40               | 0,70             | 3,00  | 3,00         | 42                       | №25                |
|                    | Суп картофельный с мясными фрикадельками         | 150/15           | 3,70             | 3,30  | 11,80        | 92                       | №137               |
|                    | Плов из птицы                                    | 130              | 8,50             | 10,90 | 15,10        | 193                      | №406               |
|                    | 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               | 0,80             | 0,30  | 11,30        | 51                       |                    |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                                  | 515              | 14,20            | 17,80 | 65,00        | 476,6                    |                    |
| ПОЛДНИК            | Запеканка царская из творога с молоком сгущенным | 130              | 6,60             | 4,50  | 14,50        | 125                      | №10/5              |
|                    | Молоко питьевое кипяченое                        | 150              | 4,30             | 3,80  | 7,10         | 80                       |                    |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                  | 280              | 10,90            | 8,30  | 21,60        | 204,7                    |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                  |                  | 31,00            | 36,00 | 147,00       | 1034                     |                    |

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Детский сад

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                                  | Вес<br>блюд<br>а | Пищевые вещества |       |              | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос | №<br>рецепт<br>уры |
|--------------------|-----------------------------------------------------|------------------|------------------|-------|--------------|----------------------------------|--------------------|
|                    |                                                     |                  | Белки            | Жиры  | Углево<br>ды |                                  |                    |
| День 6             |                                                     |                  |                  |       |              |                                  |                    |
| ЗАВТРАК            | Каша ячневая жидкая                                 | 200              | 6,50             | 7,70  | 25,30        | 196                              | №311               |
|                    | Бутербродс маслом                                   | 15 5             | 1,60             | 3,80  | 7,40         | 70                               | №1                 |
|                    | Чай с сахаром                                       | 200              | 0,10             | 0,00  | 12,60        | 51                               | №685               |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 15               | 0,30             | 0,20  | 6,60         | 29                               |                    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                     | 420              | 8,50             | 11,60 | 51,90        | 345,4                            |                    |
| ЗАВТРАК 2          | Витаминизированный напиток                          | 200              | 0,30             | 0,00  | 22,40        | 91                               | №518               |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                                     | 200              | 0,30             | 0,00  | 22,40        | 91                               |                    |
| ОБЕД               | Салат степной из разных овощей                      | 60               | 1,00             | 3,00  | 4,50         | 49                               | №25                |
|                    | Суп картофельный с мясными фрикадельками            | 180/15           | 4,10             | 3,60  | 15,10        | 109                              | №137               |
|                    | Плов из птицы                                       | 200              | 12,40            | 13,50 | 24,50        | 269                              | №406               |
|                    | 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      |                                                     | 655              | 18,90            | 20,90 | 88,00        | 615,8                            |                    |
| ПОЛДНИК            | Запеканка царская из творога с молоком<br>сгущенным | 150              | 9,90             | 6,70  | 21,20        | 184,7                            | №10/5              |
|                    | Молоко питьевое кипяченое                           | 180              | 5,20             | 4,50  | 8,50         | 95                               | №260               |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                     | 330              | 15,10            | 11,20 | 29,70        | 280                              |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                     |                  | 43,00            | 44,00 | 192,00       | 1332                             |                    |



ао: 

Ясли

| Прием пищи                | Наименование блюда                                             | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                           |                                                                |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>День 7</b>             |                                                                |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша пшенная жидкая                                            | 150        | 4,50             | 5,10         | 16,70         | 131                     | №311        |
|                           | Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте | 20         | 2,90             | 4,20         | 5,10          | 70                      |             |
|                           | Какао с молоком                                                | 180        | 2,70             | 2,90         | 12,70         | 88                      | №497        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                                | <b>350</b> | <b>10,10</b>     | <b>12,20</b> | <b>34,5</b>   | <b>288,3</b>            |             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Сок в ассортименте                                             | 150        | 0,10             | 0,00         | 17,40         | 70                      | №518        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                                | <b>150</b> | <b>0,10</b>      | <b>0,00</b>  | <b>17,40</b>  | <b>70</b>               |             |
| <b>ОБЕД</b>               | Салат картофельный с кукурузой и морковью "Мозайка"            | 40         | 0,80             | 3,00         | 5,00          | 50                      | №73         |
|                           | Свекольник с мясом, со сметаной                                | 150/10/5   | 3,80             | 4,00         | 11,50         | 97                      | №34         |
|                           | Биточки печеночные                                             | 60         | 9,80             | 4,80         | 5,90          | 106                     | №35/8       |
|                           | Каша гречневая вязкая                                          | 120        | 3,60             | 3,40         | 15,90         | 109                     | №510        |
|                           | Компот из смеси сухофруктов                                    | 150        | 0,20             | 0,00         | 11,20         | 46                      | №508        |
|                           | Хлеб пшеничный                                                 | 20         | 0,40             | 0,20         | 8,80          | 38                      |             |
|                           | Хлеб ржаной                                                    | 20         | 0,50             | 0,30         | 7,60          | 34                      |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                                | <b>535</b> | <b>19,00</b>     | <b>15,70</b> | <b>65,90</b>  | <b>479,6</b>            |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Полоска песочная с молоком сгущенным                           | 50         | 1,60             | 4,90         | 25,00         | 151                     | №586        |
|                           | Чай с сахаром                                                  | 150        | 0,10             | 0,00         | 8,60          | 35                      | №685        |
|                           | Фрукт в ассортименте                                           | 95         | 0,40             | 0,00         | 6,40          | 27                      | №458        |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                                                | <b>295</b> | <b>2,10</b>      | <b>4,90</b>  | <b>40,00</b>  | <b>212,5</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                                                |            | <b>31,00</b>     | <b>33,00</b> | <b>158,00</b> | <b>1050</b>             |             |

### Возрастная

Детский сад

| Прием пищи         | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая | № рецепту |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|----------------|-----------|
|                    |                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                |           |
| День 7             |                                                                |           |                  |       |         |                |           |
| ЗАВТРАК            | Каша пшенная жидкая                                            | 200       | 4,20             | 7,20  | 20,20   | 162            | №311      |
|                    | Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте | 30        | 4,30             | 5,80  | 7,70    | 100            |           |
|                    | Какао с молоком                                                | 200       | 3,30             | 4,20  | 15,90   | 115            | №497      |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                                | 430       | 11,80            | 17,20 | 43,80   | 377,2          |           |
| 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 кукурузой и морковью" Мозайка"            | 60        | 1,30             | 4,00  | 7,50    | 71             | №73       |
|                    | Свекольник с мясом, со сметаной                                | 180/10/5  | 4,10             | 4,20  | 12,50   | 104            | №34       |
|                    | Биточки печеночные                                             | 80        | 12,70            | 6,40  | 8,20    | 141            | №35/8     |
|                    | Каша гречневая вязкая                                          | 150       | 4,20             | 5,10  | 29,00   | 178            | №510      |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                                    | 180       | 0,30             | 0,00  | 15,20   | 62             | №508      |
|                    | Хлеб пшеничный                                                 | 20        | 0,40             | 0,20  | 8,80    | 38             |           |
|                    | Хлеб ржаной                                                    | 20        | 0,50             | 0,30  | 7,60    | 34             |           |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                                                | 665       | 23,50            | 20,10 | 88,80   | 629            |           |
| ПОЛДНИК            | Полоска песочная с молоком сгущенным                           | 50        | 1,60             | 4,90  | 25,00   | 151            | №586      |
|                    | Чай с сахаром                                                  | 200       | 0,10             | 0,00  | 12,60   | 51             | 685       |
|                    | Фрукт в ассортименте                                           | 100       | 1,20             | 0,30  | 11,80   | 55             | №458      |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                                | 350       | 2,90             | 5,20  | 49,40   | 256            |           |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                                |           | 38,00            | 43,00 | 204,00  | 1353           |           |



# Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю

Возрастная категория:

Если

29.10.25

| Прием пищи         | Наименование блюда                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|----------------|-------------|
|                    |                                                          |              | Белки            | Жиры  | Углевод |                |             |
| День 8             |                                                          |              |                  |       |         |                |             |
| ЗАВТРАК            | Суп молочный с крупой                                    | 150          | 2,30             | 3,30  | 12,50   | 89             | №164        |
|                    | Бутерброд с повидлом                                     | 25           | 1,10             | 0,40  | 14,60   | 66             | №2          |
|                    | Яйца вареные                                             | 40           | 5,10             | 4,60  | 0,30    | 63             | №300        |
|                    | Кофейный напиток                                         | 150          | 1,80             | 1,90  | 11,10   | 69             | №501        |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                          | 365          | 10,30            | 10,20 | 38,50   | 287            |             |
| 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               | Свекла отварная с маслом растительным                    | 40           | 0,60             | 3,20  | 2,50    | 41             | №56         |
|                    | Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной           | 150/10/5     | 4,10             | 4,30  | 8,60    | 90             | №129        |
|                    | Котлеты рыбные любительские                              | 60           | 7,90             | 6,50  | 3,40    | 104            | №346        |
|                    | Пюре картофельное                                        | 120          | 2,60             | 3,50  | 18,80   | 117            | №520        |
|                    | 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      |                                                          | 560          | 16,40            | 18,20 | 68,40   | 503            |             |
| ПОЛДНИК            | мучное изделие промышленного производства в ассортименте | 40           | 3,30             | 5,60  | 16,50   | 130            |             |
|                    | Чай с молоком                                            | 180          | 2,50             | 2,20  | 10,20   | 71             | №495        |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                          | 220          | 5,80             | 7,80  | 26,70   | 201            |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                          | 1295         | 32,60            | 36,20 | 151,00  | 1061           |             |

Возрастная категория:

Детский сад

| Прием пищи         | Наименование блюда                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                                          |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                |             |
| День 8             |                                                          |              |                  |       |          |                |             |
| ЗАВТРАК            | Суп молочный с крупой                                    | 200          | 3,10             | 4,40  | 19,00    | 128            | №164        |
|                    | Бутерброд с повидлом                                     | 20/20        | 1,20             | 0,50  | 19,60    | 88             | №2          |
|                    | Яйца вареные                                             | 40           | 5,10             | 4,60  | 0,30     | 63             | №300        |
|                    | Кофейный напиток                                         | 200          | 2,30             | 2,50  | 14,80    | 90,9           | №501        |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                          | 480          | 11,70            | 12,00 | 53,70    | 369            |             |
| ЗАВТРАК 2          | Сок в ассортименте                                       | 200          | 0,30             | 0,00  | 22,10    | 89             | №518        |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                                          | 200          | 0,30             | 0,00  | 22,10    | 89             |             |
| ОБЕД               | Свекла отварная с маслом растительным                    | 60           | 1,00             | 4,00  | 4,30     | 57             | №56         |
|                    | Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной           | 180/10/5     | 4,70             | 4,90  | 11,20    | 108            | №129        |
|                    | Котлеты рыбные любительские                              | 80           | 11,50            | 8,80  | 5,80     | 148            | №346        |
|                    | Пюре картофельное                                        | 150          | 3,00             | 4,10  | 23,50    | 143            | №520        |
|                    | 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                                            |              | 680              | 21,50 | 22,70    | 88,30          | 644         |
| ПОЛДНИК            | Мучное изделие промышленного производства в ассортименте | 50           | 4,20             | 7,90  | 19,50    | 166            |             |
|                    | Чай с молоком                                            | 200          | 2,50             | 2,20  | 14,90    | 89             | №495        |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                          | 250          | 6,70             | 10,10 | 34,40    | 255            |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                          |              | 40,00            | 45,00 | 198,00   | 1357           |             |



Утверждаю

## Ясли

30.10.25



## Меню приготавливаемых блюд

| Прием пищи                | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                           |                                   |              | Белки            | Жиры         | Углевод       |                            |                |
| <b>День 9</b>             |                                   |              |                  |              |               |                            |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Омлет натуральный с поджариванием | 180          | 10,60            | 8,40         | 8,40          | 151                        | №340           |
|                           | Бутерброд с сыром                 | 20 15        | 5,30             | 3,70         | 7,20          | 83,3                       | №3             |
|                           | Чай с сахаром                     | 200          | 0,10             | 0,00         | 12,60         | 51                         | №865           |
|                           | Хлеб пшеничный                    | 20           | 0,40             | 0,20         | 8,80          | 39                         |                |
|                           | Хлеб ржаной                       | 20           | 0,60             | 0,20         | 7,60          | 35                         |                |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                   | <b>415</b>   | <b>17,00</b>     | <b>12,50</b> | <b>44,60</b>  | <b>358,7</b>               |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Яблоки свежие печеные             | 150          | 0,70             | 0,70         | 20,10         | 89                         |                |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                   | <b>150</b>   | <b>0,70</b>      | <b>0,70</b>  | <b>20,10</b>  | <b>89</b>                  |                |
| <b>ОБЕД</b>               | Винегрет овощной                  | 60           | 1,20             | 4,10         | 7,60          | 72                         | №4             |
|                           | Суп лапша домашняя с курицей      | 180/10       | 4,10             | 4,20         | 15,20         | 115                        | №148           |
|                           | Шницель из мяса                   | 70           | 9,20             | 8,80         | 8,30          | 149                        | №451           |
|                           | Овощи, припущенные в сметане      | 150          | 1,90             | 5,10         | 15,40         | 115                        |                |
|                           | Компот из кураги                  | 180          | 0,50             | 0,00         | 16,20         | 67                         | №638           |
|                           | Хлеб пшеничный                    | 20           | 0,50             | 0,30         | 7,60          | 34                         |                |
|                           | Хлеб ржаной                       | 30           | 0,70             | 0,40         | 11,30         | 52                         |                |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                   | <b>650</b>   | <b>17,80</b>     | <b>22,90</b> | <b>81,50</b>  | <b>602,9</b>               |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Булочка "Нежная"                  | 50           | 1,50             | 3,90         | 28,50         | 155                        | №560           |
|                           | Кисломолочный напиток             | 200          | 5,50             | 6,00         | 12,30         | 125                        | №698           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                   | <b>250</b>   | <b>7,00</b>      | <b>9,90</b>  | <b>40,80</b>  | <b>280</b>                 |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                   |              | <b>42,00</b>     | <b>46,00</b> | <b>187,00</b> | <b>1331</b>                |                |



# Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю: *Подпись*

Возрастная категория:

Если

31.10.25

| Прием пищи         | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепту |
|--------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|--------------|
|                    |                                           |              | Белки            | Жиры  | Углево |                            |              |
| День 10            |                                           |              |                  |       |        |                            |              |
| ЗАВТРАК            | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 150          | 4,50             | 5,90  | 20,80  | 154                        | №311         |
|                    | Бутерброд с маслом                        | 15 5         | 1,60             | 3,80  | 7,40   | 70                         | №1           |
|                    | Чай с лимоном                             | 180          | 0,10             | 0,00  | 10,50  | 42                         | №686         |
|                    | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                          | 350          | 6,20             | 9,70  | 38,70  | 266,9                      |              |
| 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 моркови с сыром                  | 40           | 1,00             | 3,60  | 3,30   | 50                         | №89          |
|                    | Уха рыбацкая                              | 150/50       | 5,80             | 5,40  | 12,60  | 122                        | №30/2        |
|                    | Биточки рубленые из птицы запеченные      | 60           | 6,80             | 7,60  | 7,50   | 126                        | №498         |
|                    | Макароны отварные с овощами               | 120          | 2,40             | 2,50  | 18,30  | 105                        | №294         |
|                    | Кисель                                    | 150          | 0,30             | 0,20  | 13,40  | 56                         | №505         |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 10           | 0,20             | 0,10  | 4,40   | 19                         |              |
|                    | Хлеб ржаной                               | 20           | 0,50             | 0,30  | 7,60   | 34                         |              |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                           | 520          | 12,80            | 16,80 | 69,20  | 479,2                      |              |
| ПОЛДНИК            | Суфле творожное со сладкой глазурью       | 130          | 10,00            | 6,40  | 19,70  | 176                        | №19/3        |
|                    | Чай с сахаром                             | 150          | 0,10             | 0,00  | 8,60   | 35                         | №685         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                           | 280          | 10,10            | 6,40  | 28,30  | 211,2                      |              |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                           |              | 33,00            | 36,00 | 151,00 | 1060                       |              |

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Детский сад

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                           | Вес<br>блюد | Пищевые вещества |       |               | Энерг<br>етиче | №<br>рецеп |
|--------------------|----------------------------------------------|-------------|------------------|-------|---------------|----------------|------------|
|                    |                                              |             | Белки            | Жиры  | Углев<br>овод |                |            |
| День 10            |                                              |             |                  |       |               |                |            |
| ЗАВТРАК            | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"<br>жидкая | 200         | 5,90             | 6,40  | 28,80         | 196            | №311       |
|                    | Бутерброд с маслом                           | 20 10       | 1,80             | 7,10  | 9,90          | 111            | №1         |
|                    | Чай с лимоном                                | 180         | 0,10             | 0,00  | 10,50         | 42             | №686       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                              | 410         | 7,80             | 13,50 | 49,20         | 350            |            |
| 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 из моркови с сыром                     | 60          | 1,70             | 4,70  | 7,40          | 78,6           | №89        |
|                    | Уха рыбацкая                                 | 180/50      | 6,20             | 6,10  | 15,10         | 140            | №30/2      |
|                    | Биточки рубленые из птицы запеченные         | 70          | 8,70             | 8,90  | 10,30         | 156            | №498       |
|                    | Макароны отварные с овощами                  | 150         | 3,10             | 2,80  | 27,40         | 147            | №294       |
|                    | Кисель                                       | 180         | 0,30             | 0,20  | 15,40         | 64,3           | №505       |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 20          | 0,40             | 0,20  | 8,80          | 38             |            |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 20          | 0,50             | 0,30  | 7,60          | 34             |            |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                              | 690         | 20,80            | 23,10 | 92,00         | 658,5          |            |
| ПОЛДНИК            | Суфле творожное со сладкой глазурью          | 150         | 12,90            | 9,60  | 24,40         | 236            | №19/3      |
|                    | Чай с сахаром                                | 180         | 0,10             | 0,00  | 10,60         | 43             | №685       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                              | 330         | 13,00            | 9,60  | 35,00         | 278,4          |            |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                              |             | 42,00            | 46,00 | 199,00        | 1377           |            |



Утверждаю:

01. 11. 2025



| Прием пищи                | Наименование блюда                      | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                           |                                         |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>День 1</b>             |                                         |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                         | <b>445</b> | <b>5,95</b>      | <b>8,31</b>  | <b>45,10</b>  | <b>278,9</b>            |             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Сок в ассортименте                      | 150        | 0,10             | 0,00         | 17,40         | 70                      | №518        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                         | <b>150</b> | <b>0,10</b>      | <b>0,00</b>  | <b>17,40</b>  | <b>70</b>               |             |
| <b>ОБЕД</b>               | 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                      |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                         | <b>525</b> | <b>16,20</b>     | <b>16,30</b> | <b>65,70</b>  | <b>474,4</b>            |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                         | <b>210</b> | <b>7,30</b>      | <b>7,90</b>  | <b>30,00</b>  | <b>220,3</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                         |            | <b>30,00</b>     | <b>33,00</b> | <b>158,00</b> | <b>1044</b>             |             |

Возрастная категория: Детский сад

| Категория                 | Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углево<br>ды  | Энергети<br>ческая<br>ценност | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|-----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------------|
| <b>День 1</b>             |                                         |              |              |              |               |                               |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша манная жидкая                      | 200          | 6,10         | 6,70         | 21,20         | 169                           | №31             |
|                           | 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            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                         | <b>520</b>   | <b>8,00</b>  | <b>10,50</b> | <b>56,60</b>  | <b>352,8</b>                  |                 |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Сок в ассортименте                      | 200          | 0,10         | 0,00         | 22,20         | 89                            | №518            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                         | <b>200</b>   | <b>0,10</b>  | <b>0,00</b>  | <b>22,20</b>  | <b>89</b>                     |                 |
| <b>ОБЕД</b>               | 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                            |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                         | <b>660</b>   | <b>20,50</b> | <b>22,00</b> | <b>83,70</b>  | <b>614,3</b>                  |                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | 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            |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                         | <b>250</b>   | <b>9,00</b>  | <b>10,50</b> | <b>34,20</b>  | <b>267</b>                    |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                         |              | <b>38,00</b> | <b>43,00</b> | <b>197,00</b> | <b>1324</b>                   |                 |