

Заведующий МБДОУ "Улыбка" (подпись)
Афанасьева О.В. (Ф.И.О.)
02.02.2026 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ЯСЛИ 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 6									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,34	4,74	18,45	133,48	139		
	Бутерброды с повидлом	40	2,30	0,29	14,05	83,95	72		
	Какао с молоком сгущенным	160	2,72	2,62	6,24	59,02	463		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			350	9,36	7,65	38,74	276,45		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	130	0,00	0,00	15,60	62,4	501		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			130	0,00	0,00	15,60	62,4		
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	36	150		
	Борщ из свежей капусты	150	3,27	5,94	9,83	109,74	93		
	Зразы из говядины	60	10,35	9,45	7,46	179,66	336		
	Макаронные изделия отварные	110	4,81	2,73	29,48	172,44	256		
	Соус томатный	15	0,28	1,75	1,82	25,3	419		
	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	180	0,31	0,07	12,51	49,59	494		
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	573		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	575		
	ИТОГО ЗА ОБЕД			585	22,11	23,88	76,55	634,29	
	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	4,36	5,38	28,06	179,06	542	
Кисломолочный напиток		150	4,50	9,00	6,15	97,5	470		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			200	8,86	14,38	34,21	276,56		
УЖИН	Суп с рыбными консервами	180	8,48	14,15	14,65	198	122		
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,56	0,04	11,79	50,6	494/2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573/1		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	575/2		
	Зефир	20	0,20	0,02	16,00	69,8	155		
ИТОГО ЗА УЖИН			420	12,36	14,69	59,64	401,32		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1685	52,69	60,60	224,74	1651,02		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДЕТСКИЙ САД 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 6									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,78	6,32	24,60	177,98	139		
	Бутерброды с повидлом	55	3,16	0,40	19,32	115,43	72		
	Какао с молоком сгущенным	180	3,06	2,95	7,02	66,4	463		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			435	12,00	9,67	50,94	359,81		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	18,00	72	501		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			150	0,00	0,00	18,00	72		
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69	120		
	Борщ из свежей капусты	200	4,36	7,92	13,10	146,32	93		
	Зразы из говядины	70	12,08	11,02	8,71	209,6	336		
	Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,22	34,84	203,79	256		
	Соус томатный	20	0,38	2,33	2,43	33,73	419		
	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,34	0,08	13,90	55,1	494		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	575		
	ИТОГО ЗА ОБЕД			760	27,26	29,95	95,18	800,46	
	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	5,23	6,45	33,67	214,87	542	
Кисломолочный напиток		190	5,70	11,40	7,79	123,5	470		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			250	10,93	17,85	41,46	338,37		
УЖИН	Суп с рыбными консервами	200	9,42	15,72	16,28	220	122		
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,62	0,04	13,10	56,22	494/2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573/1		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	575/2		
	Зефир	20	0,20	0,02	16,00	69,8	155		
ИТОГО ЗА УЖИН			470	14,13	16,40	66,35	449,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2065	64,32	73,87	271,93	2019,68		