

Заведующий МБДОУ "Улыбка" (подпись)
Афанасьева О.В. (ФИО)
03.02.2026 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ЯСЛИ 1-3



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая на сухом молоке	150	4,98	5,82	21,22	157,15	212
	Бутерброды с вареной сгущенкой	40	2,30	0,29	14,05	62,13	472
	Чай с молоком	160	1,17	0,99	6,89	39,92	460
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,45	7,10	41,96	259,2	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	130	1,56	0,78	22,49	110,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	1,56	0,78	22,49	110,5	
ОБЕД	Овощи консервированные (огурец соленый)	40	0,32	0,04	0,68	7,2	149
	Суп гороховый	150	7,11	6,40	18,02	183	127
	Биточки рыбные	50	9,85	5,49	2,24	99,62	307
	Рис с овощами	110	3,30	4,41	33,69	187,76	241
	Соус белый с овощами	15	0,26	0,75	1,68	14,7	416
	Кисель из ягод свежих	180	0,13	0,58	11,09	50,44	479
	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	575	23,30	18,05	79,77	604,28	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	60	5,14	7,13	31,78	192	547
	Молоко кипяченое	150	3,45	9,39	19,50	138	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,59	16,52	51,28	330	
УЖИН	Щи из свежей капусты	180	5,81	8,42	13,01	180	103
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	7,85	51,79	495
	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
	Конфеты шоколадные	20	0,40	1,80	15,80	107	12
ИТОГО ЗА УЖИН		420	9,37	10,70	53,86	421,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	51,27	53,15	249,36	1725,69	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДЕТСКИЙ САД 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая	200	7,22	7,76	29,22	215,18	212
	Бутерброды с вареной сгущенкой	55	3,16	0,40	19,32	85,43	472
	Чай с молоком	180	1,31	1,12	7,52	44,91	460
		435	11,69	9,28	56,06	345,52	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	150	1,80	0,90	25,95	127,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,80	0,90	25,95	127,5	
ОБЕД	Овощи консервированные (огурец соленый)	50	0,40	0,05	0,85	9	149
	Суп гороховый	200	9,48	8,54	24,02	244	127
	Биточки рыбные	70	13,79	7,69	3,14	139,48	307
	Рис с овощами	130	3,90	5,21	39,82	221,9	241
	Соус белый с овощами	20	0,35	1,00	2,24	19,6	416
	Кисель из ягод свежих	200	0,14	0,64	12,32	56,04	479
	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
		710	31,18	23,61	99,59	772,94	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	5,99	8,32	37,07	224	547
	Молоко кипяченое	200	4,60	12,52	26,00	184	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	10,59	20,84	63,07	408	
УЖИН	Щи из свежей капусты	200	6,46	9,36	14,46	200	103
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	8,72	57,54	495
	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
	Конфеты шоколадные	20	0,40	1,80	15,80	107	12
ИТОГО ЗА УЖИН		470	10,79	11,78	59,95	467,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2035	66,05	66,41	304,62	2121,52	