



Заведующий МБОУ "Ульянка" (Должность)
 Афанасьева С.В. (ФИО)
 04.02.2026 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ЯСЛИ 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,95	13,71	4,47	189,42	268
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573/1
	Кофейный напиток	180	4,34	3,80	12,87	104,26	464
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	17,87	17,51	27,00	336,4	
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	Овощи консервированные (горошек зеленый)	40	1,64	0,00	4,48	24,48	157
	Свекольник	150	3,16	5,84	11,68	115,25	98
	Голубцы ленивые	50	6,64	6,32	5,05	108,93	333
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,61	3,04	20,70	139,79	202
	Соус томатный с овощами	15	0,28	0,57	1,82	13,62	420
	Компот из ягод замороженных	180	0,22	0,63	6,82	34,34	491
	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	18,88	16,78	62,92	497,97	
ПОЛДНИК	Печенье	50	4,25	8,80	31,00	220	582
	Чай со сгущенным молоком	180	2,30	2,32	6,12	53,91	471
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,55	11,12	37,12	273,91	
УЖИН	Суп-харчо	180	6,07	10,03	17,41	192,6	109
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,31	0,07	13,41	56,86	494/1
	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
ИТОГО ЗА УЖИН		400	9,50	10,58	48,02	332,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	52,80	55,99	190,66	1503,06	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДЕТСКИЙ САД 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	14,35	16,45	5,36	227,3	268
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	575/2
	Кофейный напиток	200	4,82	4,00	14,30	115,84	464
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	21,48	20,87	30,97	403,44	
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	Овощи консервированные (горошек зеленый)	50	2,05	0,00	5,60	30,6	157
	Свекольник	200	4,22	7,78	15,58	153,66	98
	Голубцы ленивые	70	9,30	8,85	7,08	152,5	333
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,45	3,59	24,47	165,2	202
	Соус томатный с овощами	20	0,37	0,76	2,42	18,16	420
	Компот из ягод замороженных	200	0,24	0,70	7,58	38,16	491
	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		710	24,75	22,16	79,93	641,2	
ПОЛДНИК	Печенье	50	4,25	8,80	31,00	220	582
	Чай со сгущенным молоком	200	2,56	2,58	6,80	59,9	471
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,81	11,38	37,80	279,9	
УЖИН	Суп-харчо	200	6,74	11,14	19,34	214	109
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,34	0,08	14,90	63,18	494/1
	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
ИТОГО ЗА УЖИН		450	10,97	11,84	55,21	380,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	64,01	66,25	221,91	1776,74	