

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Улыбка"

(должность)

Афанасьева О.В.

(ФИО)

05.02.2026

(дата)

Возрастная
я ЯСЛИ 1-3
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	150	4,21	4,65	24,66	157,11	217
	Бутерброды с сыром	40	4,70	2,69	14,23	94,13	63
	Какао с молоком	170	3,37	2,80	11,20	83,33	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	12,28	10,14	50,09	334,57	
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 (кукуруза)	40	0,88	0,16	4,48	23,2	157/1
	Бульон из кур	150	5,25	5,70	1,15	82,5	87
	Биточки из птицы	50	10,41	4,62	3,34	92,07	372
	Пюре картофельное	120	2,70	2,89	18,36	110,5	377
	Соус сметанный с томатом	15	0,31	0,89	1,89	16,9	410
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,56	0,04	11,79	50,6	494/2
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	573
	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	1,55	0,28	7,60	40,5	143
	ИТОГО ЗА ОБЕД		585	22,45	14,68	53,44	437,63
ПОЛДНИК	Пирожки печеные	60	5,30	6,28	29,32	193,88	535
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	4,51	17,55	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,30	6,28	33,83	211,43	
УЖИН	Капуста тушеная	160	11,04	8,43	11,06	163,25	380
	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,22	13,30	68,78	486
	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		400	14,81	9,15	57,56	384,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	54,84	40,25	210,52	1430,78	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я ДЕТСКИЙ САД 3-7
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,62	6,20	32,88	209,48	217
	Бутерброды с сыром	60	7,04	4,04	21,35	141,19	63
	Какао с молоком	180	3,56	2,97	11,86	88,24	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	16,22	13,21	66,09	438,91	
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 (кукуруза)	60	1,32	0,24	6,72	34,8	157/1
	Бульон из кур	200	7,00	7,60	1,54	110	87
	Биточки из птицы	70	14,58	6,48	4,68	128,9	372
	Пюре картофельное	140	3,15	3,37	21,42	128,91	377
	Соус сметанный с томатом	20	0,42	1,18	2,52	22,53	410
	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
	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	1,55	0,28	7,60	40,5	143
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	30,22	19,39	67,24	564,58	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные	70	6,18	7,32	34,20	226,2	535
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,42	21,06	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,18	7,32	39,62	247,26	
УЖИН	Капуста тушеная	180	12,42	9,49	12,44	183,65	380
	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,24	14,78	76,42	486
	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		450	17,01	10,37	64,19	432,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	69,63	50,29	255,14	1755,64	