

Заведующий МБДОУ "Улыбка"  
Афанасьев О.В.  
06.02.2026

УТВЕРЖДАЮ  
(должность)  
(ФИО)  
(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ЯСЛИ 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	4,34	4,59	19,66	137,13	214
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,4	267
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,25	10,33	75,64	465
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>11,19</b>	<b>9,42</b>	<b>37,67</b>	<b>284,37</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	130	1,56	0,78	22,49	110,5	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>130</b>	<b>1,56</b>	<b>0,78</b>	<b>22,49</b>	<b>110,5</b>	
ОБЕД	Свекла отварная порционно	40	0,60	0,04	3,52	16,8	156
	Суп гороховый	150	7,11	6,40	18,02	183	127
	Котлеты рыбные любительские	50	6,66	4,07	4,11	84,54	308
	Овощной гарнир	110	2,43	3,32	12,58	90,73	392
	Соус томатный	15	0,28	1,75	1,82	25,3	419
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>575</b>	<b>19,54</b>	<b>16,54</b>	<b>63,51</b>	<b>512,37</b>	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	55	2,90	0,37	17,71	114,98	72/2
	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,54	22,59	459
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>235</b>	<b>2,94</b>	<b>0,37</b>	<b>23,25</b>	<b>137,57</b>	
УЖИН	Вареники ленивые	170	24,28	14,94	32,74	340	289
	Соус молочный сладкий	30	1,84	2,63	6,32	40,83	406
	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	180	0,31	0,07	12,51	49,59	494
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	575/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>27,97</b>	<b>17,92</b>	<b>59,11</b>	<b>470,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>63,20</b>	<b>45,03</b>	<b>206,03</b>	<b>1615,43</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДЕТСКИЙ САД 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	5,78	6,12	26,22	182,84	214
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,4	267
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,25	10,33	75,64	465
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>12,63</b>	<b>10,95</b>	<b>44,23</b>	<b>330,08</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	150	1,80	0,90	25,95	127,5	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>1,80</b>	<b>0,90</b>	<b>25,95</b>	<b>127,5</b>	
ОБЕД	Свекла отварная порционно	60	0,90	0,06	5,28	25,2	156
	Суп гороховый	200	9,48	8,54	24,02	244	127
	Котлеты рыбные любительские	70	9,32	5,69	5,76	118,35	308
	Овощной гарнир	130	2,87	3,93	14,87	107,22	392
	Соус томатный	20	0,38	2,33	2,43	33,73	419
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>26,21</b>	<b>21,67</b>	<b>81,88</b>	<b>667,46</b>	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	60	3,16	0,40	19,32	125,43	72/2
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	6,16	25,1	459
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>3,20</b>	<b>0,40</b>	<b>25,48</b>	<b>150,53</b>	
УЖИН	Вареники ленивые	200	28,56	17,58	38,52	400	289
	Соус молочный сладкий	30	1,84	2,63	6,32	40,83	406
	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	573/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>480</b>	<b>34,63</b>	<b>20,91</b>	<b>79,71</b>	<b>598,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2030</b>	<b>78,47</b>	<b>54,83</b>	<b>257,25</b>	<b>1874,52</b>	