

Заведующий МБДОУ "Улыбка" _____ (должность)
 Афанасьева О.В. _____ (ФИО)
 26.01.2026 _____ (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ЯСЛИ 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	4,82	4,71	22,24	165	227
	Бутерброды с вареной сгущенкой	40	2,30	0,29	14,05	62,13	472
	Чай с молоком	160	1,17	0,99	6,69	39,92	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,29	5,99	42,98	267,05	
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
	Рассольник	180	5,40	8,91	15,05	172,17	99
	Тефтели из говядины	50	7,01	6,20	5,87	130,26	350
	Макаронные изделия отварные	110	4,81	2,73	29,48	172,44	256
	Соус красный основной	15	0,29	1,75	1,86	24,39	422
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	7,85	51,79	495
	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		605	20,64	23,63	75,56	648,61	
ПОЛДНИК	"Бантики"	50	4,47	3,87	28,90	170,2	528
	Кисломолочный напиток	150	4,50	9,00	6,15	97,5	470
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,97	12,87	35,05	267,7	
УЖИН	Суп с рыбными консервами	180	8,48	14,15	14,65	198	122
	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	11,91	14,70	45,26	337,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	49,81	67,09	214,45	1583,54	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДЕТСКИЙ САД 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,42	6,28	29,66	220	227
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	10,89	7,80	56,50	350,34	
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	50	0,95	4,45	3,85	45	150
	Рассольник	200	6,00	9,90	16,72	191,3	99
	Тефтели из говядины	70	9,81	8,68	8,22	182,36	350
	Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,22	34,84	203,79	256
	Соус красный основной	20	0,38	2,33	2,48	32,52	422
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,98	29,06	92,03	795,43	
ПОЛДНИК	"Бантики"	60	5,36	4,64	34,67	204,24	528
	Кисломолочный напиток	190	5,70	11,40	7,79	123,5	470
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,06	16,04	42,46	327,74	
УЖИН	Суп с рыбными консервами	200	9,42	15,72	16,28	220	122
	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
	Конфеты шоколадные	20	0,40	1,80	15,80	107	12
ИТОГО ЗА УЖИН		470	14,05	18,22	67,95	493,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2016	61,98	71,12	276,94	2038,71	