

Заведующий МБДОУ "Улыбка" (должность)
 Афанасьева О.В. (ФИО)
 28.01.2026 (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 3							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	4,73	4,90	23,82	165,82	229
	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	12,80	10,39	49,25	343,08	
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
	Щи из свежей капусты	180	5,81	8,42	13,01	180	103
	Котлеты из говядины	50	8,64	7,77	5,50	144,73	339
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,49	2,24	24,94	134	207
	Соус томатный	15	0,28	1,75	1,82	25,3	419
	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,22	13,30	68,78	486
	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	22,64	20,78	75,42	638,85	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,75	13,50	33,50	235	580
	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	5,54	22,59	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	1,79	13,50	39,04	257,59	
УЖИН	Запеканка из творога	150	21,65	15,15	15,09	282,13	279
	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 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	26,92	18,33	51,12	455,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	64,15	63,00	230,43	1757,39	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДЕТСКИЙ САД 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	6,30	6,54	31,76	220,82	229
	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	16,90	13,55	64,97	450,25	
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
	Щи из свежей капусты	200	6,46	9,36	14,46	200	103
	Котлеты из говядины	70	12,09	10,88	7,70	202,62	339
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,12	2,65	29,47	158,37	207
	Соус томатный	20	0,38	2,33	2,43	33,73	419
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	28,72	25,94	91,64	784,66	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,75	13,50	33,50	235	580
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	6,16	25,1	459
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,79	13,50	39,66	260,1	
УЖИН	Запеканка из творога	200	28,86	20,20	20,12	376,18	279
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	575/2
ИТОГО ЗА УЖИН		480	34,93	23,53	61,31	576,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2030	82,34	76,52	275,58	2142,14	