

Заведующий МБДОУ "Улыбка"  
Афанасьева О.В.  
23.04.2026



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ЯСЛИ 1-3

| Прием пищи                | Наименование блюда                | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
|                           |                                   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |
| <b>День 4</b>             |                                   |             |                  |              |               |                         |               |
| ЗАВТРАК                   | Каша кукурузная молочная жидкая   | 150         | 4,20             | 4,65         | 21,33         | 157,5                   | 233           |
|                           | Бутерброды с маслом и повидлом    | 43          | 2,52             | 3,71         | 15,17         | 111,89                  | 73            |
|                           | Чай со стуженным молоком          | 180         | 2,30             | 2,32         | 6,12          | 46,8                    | 471           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                   | <b>373</b>  | <b>9,02</b>      | <b>10,68</b> | <b>42,62</b>  | <b>316,19</b>           |               |
| ЗАВТРАК 2                 | Сок фруктовый                     | 130         | 0,00             | 0,00         | 15,60         | 62,4                    | 501           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                   | <b>130</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>15,60</b>  | <b>62,4</b>             |               |
| 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            |
|                           | Котлеты "Нежные"                  | 50          | 10,28            | 4,83         | 2,72          | 91,08                   | 373           |
|                           | 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           |
|                           | 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           |
|                           | Гренки из ржано-пшеничного хлеба  | 20          | 1,55             | 0,28         | 7,60          | 40,5                    | 143           |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>              |             | <b>575</b>       | <b>23,77</b> | <b>15,26</b>  | <b>54,39</b>            | <b>462,49</b> |
| ПОЛДНИК                   | Сдоба обыкновенная                | 50          | 3,97             | 3,82         | 25,59         | 154,24                  | 545           |
|                           | Чай с молоком                     | 160         | 1,17             | 0,99         | 6,69          | 39,92                   | 460           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                   | <b>210</b>  | <b>5,14</b>      | <b>4,81</b>  | <b>32,28</b>  | <b>194,16</b>           |               |
| УЖИН                      | Плов из отварной птицы            | 160         | 10,67            | 6,80         | 37,30         | 208                     | 375           |
|                           | Компот из смеси сухофруктов       | 180         | 0,04             | 0,00         | 7,85          | 51,79                   | 495           |
|                           | 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         |
|                           | Мармелад                          | 20          | 0,02             | 0,00         | 15,88         | 64,2                    | 581           |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>      |                                   | <b>400</b>  | <b>13,85</b>     | <b>7,28</b>  | <b>78,23</b>  | <b>406,91</b>           |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                   | <b>1688</b> | <b>51,78</b>     | <b>38,03</b> | <b>223,12</b> | <b>1442,15</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 4</b>             |                                   |             |                  |              |               |                         |               |
| ЗАВТРАК                   | Каша кукурузная молочная жидкая   | 200         | 5,60             | 6,20         | 28,44         | 210                     | 233           |
|                           | Бутерброды с маслом и повидлом    | 55          | 3,22             | 4,75         | 19,40         | 143,12                  | 73            |
|                           | Чай со стуженным молоком          | 200         | 2,56             | 2,58         | 6,80          | 52                      | 471           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                   | <b>455</b>  | <b>11,38</b>     | <b>13,53</b> | <b>54,64</b>  | <b>405,12</b>           |               |
| ЗАВТРАК 2                 | Сок фруктовый                     | 150         | 0,00             | 0,00         | 18,00         | 72                      | 501           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                   | <b>150</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>18,00</b>  | <b>72</b>               |               |
| 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            |
|                           | Котлеты "Нежные"                  | 70          | 14,40            | 6,76         | 3,81          | 127,51                  | 373           |
|                           | 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           |
|                           | 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           |
|                           | Гренки из ржано-пшеничного хлеба  | 20          | 1,55             | 0,28         | 7,60          | 40,5                    | 143           |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>              |             | <b>720</b>       | <b>31,81</b> | <b>20,07</b>  | <b>68,54</b>            | <b>594,93</b> |
| ПОЛДНИК                   | Сдоба обыкновенная                | 70          | 5,56             | 5,35         | 35,83         | 215,93                  | 545           |
|                           | Чай с молоком                     | 180         | 1,31             | 1,12         | 7,52          | 44,91                   | 460           |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                   | <b>250</b>  | <b>6,87</b>      | <b>6,47</b>  | <b>43,35</b>  | <b>260,84</b>           |               |
| УЖИН                      | Плов из отварной птицы            | 180         | 12,01            | 7,65         | 41,96         | 234                     | 375           |
|                           | 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                   | 573/1         |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный              | 30          | 2,31             | 0,42         | 11,31         | 60,3                    | 575/2         |
|                           | Мармелад                          | 20          | 0,02             | 0,00         | 15,88         | 64,2                    | 581           |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>      |                                   | <b>450</b>  | <b>16,96</b>     | <b>8,27</b>  | <b>87,53</b>  | <b>458,76</b>           |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                   | <b>2025</b> | <b>66,02</b>     | <b>48,34</b> | <b>272,06</b> | <b>1791,65</b>          |               |