

Заведующий МБДОУ "Улыбка"
Афанасьева О.В.

24.04.2026



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ЯСЛИ 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	3,90	4,21	18,96	144,18	214
	Бутерброды с маслом	35	2,46	3,11	14,78	90,84	69
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			385	11,67	11,87	44,21	342,06
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	130	1,56	0,78	22,49	110,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			130	1,56	0,78	22,49	110,5
ОБЕД	Свекла отварная порционно	40	0,60	0,04	3,52	16,8	156
	Рассольник	180	5,40	8,91	15,05	172,17	99
	Котлеты рыбные любительские	50	6,66	4,07	4,11	84,54	308
	Сложный гарнир	110	2,76	3,54	13,07	95,83	397
	Соус красный основной	15	0,29	1,75	1,86	24,39	422
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,31	0,07	13,41	56,86	494/1
	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	18,35	18,76	63,39	512,15
ПОЛДНИК	Пицца школьная	60	7,50	5,61	18,17	154,15	537
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	4,51	17,55	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			210	7,50	5,61	22,68	171,7
УЖИН	Суп картофельный с клецками	180	6,89	10,69	19,66	211,66	115
	Компот из ягод замороженных	180	0,22	0,63	6,82	34,34	491
	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	10,23	11,80	43,68	328,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1730	49,31	48,82	196,45	1465,35

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДЕТСКИЙ САД 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	5,20	5,62	25,28	192,24	214
	Бутерброды с маслом	46	3,23	4,09	19,43	119,39	69
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			446	13,74	14,26	55,18	418,67
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	150	1,80	0,90	25,95	127,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			150	1,80	0,90	25,95	127,5
ОБЕД	Свекла отварная порционно	60	0,90	0,06	5,28	25,2	156
	Рассольник	200	6,00	9,90	16,72	191,3	99
	Котлеты рыбные любительские	70	9,32	5,69	5,76	118,35	308
	Сложный гарнир	130	3,26	4,19	15,44	113,26	397
	Соус красный основной	20	0,38	2,33	2,48	32,52	422
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД			720	23,32	22,73	77,78	626,73
ПОЛДНИК	Пицца школьная	70	8,75	6,55	21,20	179,84	537
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,42	21,06	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			250	8,75	6,55	26,62	200,9
УЖИН	Суп картофельный с клецками	200	7,66	11,88	21,84	235,2	115
	Компот из ягод замороженных	200	0,24	0,70	7,58	38,16	491
	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			450	11,79	13,20	50,39	376,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2016	59,40	57,64	235,92	1750,18