

Согласовано:

Утверждаю

И.О. Заведующий И.И. Доду р/с
С. И. Ибрагимович
Ибрагимова Р.В.
«01» сентября 2025 г.

Генеральный директор АО «Общепит»
Аминова Т.М.
«01» сентября 2025 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. ТУЙМАЗЫ
с 1 до 3 лет
(осенне-зимний период)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли Осень 2025 г. - Зима 2026 г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 130/3	130/3	5	3	32	176	332,01
	Чай с сахаром, лимоном)*	180/5			5	22	686,02
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
	Итого за Завтрак	343	6	7	47	281	
2 Завтрак	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
	Итого за 2 Завтрак	150	1		15	69	
Обед	Морковь с сахаром)	40	1		5	22	4,04
	Суп картофельный с пшенной крупой)	150	1	2	12	67	138,04
	Рагу из овощей с мясом 120гр	120	10	11	8	174	7,12
	Компот из сухофруктов)*	150			15	61	639,03
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб, ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		500	14	13	57	408	
Полдник	Булочка сдобная 50гр	50	4	4	26	159	117,01
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		200	4	4	31	179	
Итого за день		1 193	25	24	150	937	

Рацион: Ясди Осень 2025 г. - Зима 2026 г.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой)	150	5	6	16	141	161,02
	Кофейный напиток на молоке)**	180	3	3	10	78	692,02
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Итого за Завтрак	350	9	9	34	261	
2 Завтрак	Фрукты))	150	1	1	15	71	67,04
	Итого за 2 Завтрак	150	1	1	15	71	
Обед	Суп картофельный с клецками)	150/20	2	3	11	73	151,06
	Котлеты рыбные 50гр	50	8	6	7	112	388,25
	Картофельное пюре 120гр	120	2	4	16	109	520,16
	Соус томатный 20гр	20		1	1	14	23
	Напиток лимонный)*	150			7	30	699,02
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
	Итого за Обед	550	14	14	59	422	
Полдник	Плюшка Новомосковская)	50	4	4	28	162	87
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
	Итого за Полдник	200	4	4	33	182	
Итого за день		1 250	28	28	141	936	

Рацион: Ясли Осень 2025 г. - Зима 2026 г.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая 150/4	150/4	6	7	26	187	510,28
	Чай с сахаром, молоком)**	180	1	1	5	35	685,07
	Бутерброд с сыром)	20/8	4	2	10	73	1
	Итого за Завтрак	362	11	10	41	295	
2 Завтрак	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
	Итого за 2 Завтрак	150	1		15	69	
Обед	Суп крестьянский с рисовой крупой 150гр	150	1	3	8	67	138,2
	Фрикадельки из кур 50/4 (филе)	50/4	7	9	4	127	451,33
	Макаронные изделия отварные 130/3	130/3	5	3	32	176	332,01
	Соус томатный 20гр	20		1	1	14	23
	Компот из свежих яблок)*	150			8	34	631,02
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
	Итого за Обед	547	15	16	70	502	
Полдник	Булочка Домашняя/	50	4	7	31	198	273,06
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		200	4	7	36	218	
Итого за день		1 259	31	33	162	1084	

Рацион: Ясли Осень 2025 г. - Зима 2026 г.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная манная жидкая)	150/4	6	8	25	196	311
	Чай с сахаром, молоком)**	180	1	1	5	35	685,07
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
Итого за Завтрак		359	8	13	40	314	
2 Завтрак							
	Компот из сухофруктов)*	150			15	61	639,03
	Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
Итого за 2 Завтрак		165	1	3	25	129	
Обед							
	Щи из св. капусты и картофелем 150гр	150	1	3	5	56	124,13
	Гуляш из кур)	60	12	13	4	182	487,01
	Каша гречневая рассыпчатая 120/4	120/4	7	4	28	179	302,74
	Напиток из плодов шиповника 150гр	150	1		20	83	699,05
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		524	23	20	74	584	
Полдник							
	Лепешки сметанные)	50	4	7	31	207	89,01
	Кефир)	150/5	4	5	11	108	698
Итого за Полдник		205	8	12	42	315	
Итого за день		1 253	40	48	181	1342	

Рацион: Ясли Осень 2025 г. - Зима 2026 г.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба")	150/4	4	8	17	154	311,06
	Какао с молоком)*	180	3	3	10	81	693,02
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
Итого за Завтрак		359	8	15	37	318	
2 Завтрак							
	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 150/10	150/10	5	3	18	122	134,22
	Плов из курицы 120	120	11	15	19	256	492,05
	Компот из свежих яблок)*	150			8	34	631,02
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		450	17	18	54	454	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные 130/3	130/3	5	3	32	176	332,01
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		303	6	3	45	238	
Итого за день		1 262	32	36	151	1079	

Рацион: Яёли Осень 2025 г. - Зима 2026 г.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов с изюмом 150гр	150	4	14	39	292	328,07
	Чай с сахаром, лимоном)*	180/5			5	22	686,02
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
Итого за Завтрак		360	5	18	54	397	
2 Завтрак							
	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед							
	Свекла отварная 40гр	40	1		3	14	564,03
	Суп картофельный с макаронными изделиями*)	150	2	2	14	77	140,05
	Жаркое по домашнему 120	120	12	11	16	206	436,18
	Компот из сухофруктов)*	150			15	61	639,03
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		480	16	13	57	400	
Полдник							
	Каша пшеничная молочная жидкая 150/4	150/4	6	7	26	187	510,28
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		324	7	7	39	249	
Итого за день		1 314	29	38	165	1115	

Рацион: Ясли Осень 2025 г. - Зима 2026 г.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями)	150	5	5	16	136	160
	Какао с молоком)*	180	3	3	10	81	693,02
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
Итого за Завтрак		350	9	8	34	259	
2 Завтрак							
	Фрукты))	150	1	1	15	71	67,04
Итого за 2 Завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Уха с крупой 150	150/10	3	2	10	69	181,05
	Гуляш из кур)	60	12	13	4	182	487,01
	Картофельное пюре 120гр	120	2	4	16	109	520,16
	Напиток лимонный)*	150			7	30	699,02
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		530	19	19	54	474	
Полдник							
	Булочка сдобная 50гр	50	4	4	26	159	117,01
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		200	4	4	31	179	
Итого за день		1 230	33	32	134	983	

Рацион: Ясли Осень 2025 г. - Зима 2026 г.

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая)	150/4	6	8	23	186	44
	Кофейный напиток на молоке)**	180	3	3	10	78	692,02
	Бутерброд с сыром)	20/8	4	2	10	73	1
Итого за Завтрак		362	13	13	43	337	
2 Завтрак							
	Компот из сухофруктов)*	150			15	61	639,03
	Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
Итого за 2 Завтрак		165	1	3	25	129	
Обед							
	Рассольник ленинградский 150гр	150	1	4	9	77	132,28
	Рагу из птицы 150гр	150	11	10	13	186	7,14
	Напиток из плодов шиповника 150гр	150	1		20	83	699,05
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		490	15	14	59	430	
Полдник							
	Чай с сахаром, молоком.)**	180	1	1	5	35	685,07
	Плюшка Новомосковская)	50	4	4	28	162	87
Итого за Полдник		230	5	5	33	197	
Итого за день		1 247	34	35	160	1093	

Рацион: Ясли Осень 2025 г. - Зима 2026 г.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая)	150/4	4	6	23	160	311,04
	Чай с сахаром, молоком)**	180	1	1	5	35	685,07
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	-1,07
Итого за Завтрак		359	6	11	38	278	
2 Завтрак							
	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед							
	Борщ из св. капусты и картофелем)	150/8	1	3	7	61	110,11
	Фрикадельки мясные 60гр	60	6	5	4	89	451,26
	Каша гречневая рассыпчатая 120/4	120/4	7	4	28	179	302,74
	Соус томатный 20гр	20		1	1	14	23
	Компот из сухофруктов)*	150			15	61	639,03
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		552	16	13	72	488	
Полдник							
	Пирожки печеные с яблоками)	50	3	3	23	126	738,03
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		200	3	3	28	146	
Итого за день		1 261	26	27	153	981	

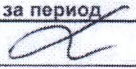
Рацион: Ясли Осень 2025 г. - Зима 2026 г.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая)	150/4	7	9	26	212	311,04
	Чай с сахаром, молоком)**	180	1	1	5	35	685,07
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
Итого за Завтрак		359	9	14	41	330	
2 Завтрак							
	Компот из сухофруктов)*	150			15	61	639,03
	Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
Итого за 2 Завтрак		165	1	3	25	129	
Обед							
	Огурец соленый 40гр	40			2	8	78,19
	Суп картофельный с лапшой домашней)	150	2	1	14	73	140,04
	Плов из курицы 120	120	11	15	19	256	492,05
	Компот из свежих яблок)*	150			8	34	631,02
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		500	15	16	60	455	
Полдник							
	Шанежка наливная)	60	5	5	33	199	117
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		210	5	5	38	219	
Итого за день		1 234	30	38	164	1133	

Итого за период	12 503	308	339	1561	10683	
Среднее значение за период		30,8	33,9	156,1	1068,3	

Составил  Самигуллина Ф. К.

Утвердил  Аминева Т. М.