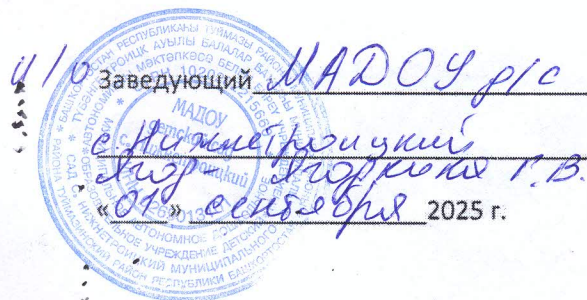


Согласовано:

Утверждаю



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. ТУЙМАЗЫ

с 3 до 7 лет

(осенне-зимний период)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 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 150/5	150/5	6	4	33	196	332,16
	Чай с сахаром, лимоном)))*	200/7			7	31	686,05
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
	Итого за Завтрак	397	8	8	55	332	
2 Завтрак	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
	Итого за 2 Завтрак	150	1		15	69	
Обед	Морковь с сахаром))	60	1		7	32	4,06
	Суп картофельный с пшенной крупой))	200	2	3	16	95	138,03
	Рагу из овощей с мясом 150гр	150	12	14	11	217	7,1
	Компот из сухофруктов)))*	200	1		21	85	639,04
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Итого за Обед	670	20	17	80	554	
Полдник	Вулочка сдобная 50гр.	50	4	4	26	159	117,01
	Кисель с витаминами +*	200			24	95	2,23
	Итого за Полдник	250	4	4	50	254	
Итого за день		1 467	33	29	200	1209	

Рацион: Сад 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 180	180	6	7	19	169	161,13
	Кофейный напиток на молоке)))*	200	3	3	13	93	692,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
Итого за Завтрак		410	11	10	44	324	
2 Завтрак							
	Фрукты))	150	1	1	15	71	67,04
Итого за 2 Завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Суп картофельный с клецками))	200/30	2	4	16	104	151,01
	Котлеты рыбные 50гр	50	8	6	7	112	388,25
	Картофельное пюре 150гр	150	3	5	20	137	520,17
	Соус томатный 30гр	30		1	2	22	23,01
	Напиток лимонный)))*	200			10	42	699,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
Итого за Обед		720	17	16	80	542	
Полдник							
	Плюшка Новомосковская)	50	4	4	28	162	87
	Чай с сахаром)))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		250	4	4	33	183	
Итого за день		1 530	33	31	172	1120	

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

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенинная молочная жидкая 180/5	180/5	7	8	32	226	510,3
	Чай с сахаром, молоком)))*	200	2	2	7	51	685,09
	Бутерброд с сыром))	30/12	5	3	15	110	1,04
	Итого за Завтрак	427	14	13	54	387	
2 Завтрак	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
	Итого за 2 Завтрак	150	1		15	69	
Обед	Суп крестьянский с рисовой крупой 200гр	200	2	4	10	87	138,21
	Фрикадельки из кур 70/5 (филе)	70/5	2	5	6	81	451,32
	Макаронные изделия отварные 150/5	150/5	6	4	33	196	332,16
	Соус томатный 30гр	30		1	2	22	23,01
	Компот из свежих яблок)))*	200			12	51	631,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
Итого за Обед		720	14	14	88	562	
Полдник	Булочка Домашняя/+	70	5	9	43	277	273,1
	Чай с сахаром)))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		270	5	9	48	298	
Итого за день		1 567	34	36	205	1316	

Рацион: Сад 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 180/5	180/5	7	10	30	236	311,14
	Чай с сахаром, молоком)))*	200	2	2	7	51	685,09
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
	Итого за Завтрак	420	11	16	52	392	
2 Завтрак	Компот из сухофруктов)))*	200	1		21	85	639,04
	Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
	Итого за 2 Завтрак	215	2	3	31	153	
Обед	Щи из св. капусты и картофелем 180гр	180	1	4	6	68	124,14
	Гуляш из кур))	70	14	16	5	219	487,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150/4	150/4	8	5	35	224	302,73
	Напиток из плодов шиповника 200гр	200	1		27	111	699,06
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
Итого за Обед		664	28	25	98	747	
Полдник	Лепешки сметанные))	60	5	9	37	248	89,02
	Кефир)))*	200/7	6	6	15	146	698,1
Итого за Полдник		267	11	15	52	394	
Итого за день		1 566	52	59	233	1686	

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

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: Сад 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"))	200/5	6	10	22	205	311,05
	Какао с молоком))*	200	3	4	12	95	693,04
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
Итого за Завтрак		440	11	18	49	405	
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 180/15	180/15	6	4	23	153	134,23
	Плов из курицы 150гр	150	14	18	24	320	492,03
	Компот из свежих яблок))*	200			12	51	631,03
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
Итого за Обед		575	22	22	72	587	
Полдник							
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Макаронные изделия отварные 150/5	150/5	6	4	33	196	332,16
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		385	8	4	50	279	
Итого за день		1 550	42	44	186	1340	

Рацион: Сад 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 200гр	200	5	18	52	387	323,08
	Чай с сахаром, лимоном))*	200/7			7	31	686,05
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
Итого за Завтрак		442	7	22	74	523	
2 Завтрак							
	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед							
	Свекла отварная 60гр	60	1		4	21	564,04
	Суп картофельный с макаронными изделиями*))	200	2	2	19	101	140,03
	Жаркое по домашнему)	150	15	14	20	257	436,06
	Компот из сухофруктов))*	200	1		21	85	639,04
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
Итого за Обед		640	21	16	77	527	
Полдник							
	Каша пшенная молочная жидкая 180/5	180/5	7	8	32	226	510,3
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
		415	9	8	49	309	
Итого за Полдник		1 647	38	46	215	1428	
Итого за день							

Рацион: Сад 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))	200	8	8	22	192	160,01
	Какао с молоком))*	200	3	4	12	95	693,04
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Итого за Завтрак	430	13	12	46	349	
2 Завтрак	Фрукты))	150	1	1	15	71	67,04
	Итого за 2 Завтрак	150	1	1	15	71	
Обед	Уха с крупой 200	200/20	6	3	14	102	181,06
	Гуляш из кур))	70	14	16	5	219	487,02
	Картофельное пюре 150гр	150	3	5	20	137	520,17
	Напиток лимонный))*	200			10	42	699,03
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
Полдник	Итого за Обед	700	27	24	74	625	
	Булочка сдобная 50гр	50	4	4	26	159	117,01
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за день	Итого за Полдник	250	4	4	31	180	
	Итого за день	1 530	45	41	166	1225	

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

Неделя: 2

День: среда

Рацион: Сад Осень 2025 г. - Зима 2026 г.							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая))*	180/5	7	10	28	226	44,03
	Кофейный напиток на молоке))*	200	3	3	13	93	692,03
	Бутерброд с сыром))	30/12	5	3	15	110	1,04
Итого за Завтрак		427	15	16	56	429	
2 Завтрак							
	Компот из сухофруктов))*	200	1		21	85	639,04
	Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
Итого за 2 Завтрак		215	2	3	31	153	
Обед							
	Рассольник ленинградский 180гр	180	2	4	11	94	132,29
	Рагу из птицы 180гр	180	13	12	16	223	7,16
	Напиток из плодов шиповника 200гр	200	1		27	111	699,06
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
Итого за Обед		620	20	16	79	553	
Полдник							
	Плюшка Новомосковская)	50	4	4	28	162	87
	Чай с сахаром, молоком))*	200	2	2	7	51	685,09
Итого за Полдник		250	6	6	35	213	
Итого за день		1 512	43	41	201	1348	

Рацион: Сад 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						204	311,02
	Каша рисовая молочная жидкая))	200/5	5	8	28	51	685,09
	Чай с сахаром, молоком)))*	200	2	2	7	105	1,08
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	360	
Итого за Завтрак		440	9	14	50		
2 Завтрак					15	69	63,02
	Сок нат.)	150	1		15	69	
Итого за 2 Завтрак		150	1				
Обед	Борщ из св. капусты и картофелем))	200/10	2	5	9	83	110,12
	Фрикадельки мясные 75гр	75	8	8	6	125	451,25
	Каша гречневая рассыпчатая 150/4	150/4	8	5	35	224	302,73
	Соус томатный 30гр	30		1	2	22	23,01
	Компот из сухофруктов)))*	200	1		21	85	639,04
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
		729	23	19	98	664	
Итого за Обед							
Полдник					32	178	738,02
	Пирожки печеные с яблоками))	70	4	4	5	21	685,08
	Чай с сахаром)))*	200			37	199	
Итого за Полдник		270	4	4			
Итого за день		1 589	37	37	200	1292	

Рацион: Сад 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)))*	180/5	8	11	29	244	311,11
	Чай с сахаром молоком)))*	200	2	2	7	51	685,09
	Буферброд с маслом)))	30/5	2	4	15	105	1,08
	Итого за Завтрак	420	12	17	51	400	
2 Завтрак	Компот из сухофруктов)))*	200	1	-	21	85	639,04
	Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
	Итого за 2 Завтрак	215	2	3	31	153	
Обед	Огурец соленный 60гр	60	1	-	2	12	78,2
	Суп картофельный с лапшой домашней)))	200	2	2	18	99	140
	Плов из курицы 150гр	150	14	18	24	320	492,03
	Компот из свежих яблок)))*	200	-	-	12	51	631,03
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2	-	13	63	199,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2	-	12	62	70,5
	Итого за Обед	670	21	20	81	607	
Полдник	Шанежка наливная)	60	5	5	33	199	117
	Чай с сахаром)))*	200	-	-	5	21	685,08
	Итого за Полдник	260	5	5	38	220	
Итого за день		1 565	40	45	201	1380	

Итого за период	15 523	397	409	1979	13344	
Среднее значение за период		39,7	40,9	197,9	1334,4	

Составил Самигуллина Ф. К.

Утвердил Аминева Т.М.