

Утверждаю

Генеральный директор АО «Общепит»
 _____ Аминаева Т.М.
 «02» ноября 2026 г.

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли Весна - Лето 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 отварная 40гр	40	1		2	11	770
	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	54	397	
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	147	926	

Рацион: Ясли Весна - Лето 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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная 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	

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 Весна - Лето 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 гренками 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: Ясли Весна - Лето 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 пшениная 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 Весна - Лето 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	

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	

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 Весна - Лето 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	1558	10672	
Среднее значение за период		30,8	33,9	155,8	1067,2	

Составил  Самигуллина Ф. К.

Утвердил  Аминева Т.М.

Согласовано:

Утверждаю



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. ТУЙМАЗЫ
с 3 до 7 лет
(весенне-летний период)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад Весна - Лето 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 отварная 60гр	60	1		3	17	770,03
	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	76	539	
Полдник	Булочка 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	196	1194	

Рацион: Сад Весна - Лето 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
		410	11	10	44	324	
Итого за Завтрак							
2 Завтрак	Фрукты)))	150	1	1	15	71	67,04
		150	1	1	15	71	
Итого за 2 Завтрак							
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
		720	17	16	80	542	
Итого за Обед							
Полдник	Плюшка Новомосковская)	50	4	4	28	162	87
	Чай с сахаром)))*	200			5	21	685,08
		250	4	4	33	183	
Итого за Полдник							
Итого за день							
		1 530	33	31	172	1120	

Рацион: Сад Весна - Лето 2026 г.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							510,3
	Каша пшеничная молочная жидкая 180/5	180/5	7	8	32	226	
	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							63,02
	Сок нат.)	150	1		15	69	
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед							138,21
	Суп крестьянский с рисовой крупой 200гр	200	2	4	10	87	
	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							273,1
	Булочка Домашняя/+	70	5	9	43	277	
	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 Весна - Лето 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 Весна - Лето 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 гренками 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	

		Подели. 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	328,08
	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
Итого за Полдник		415	9	8	49	309	
Итого за день		1 647	38	46	215	1428	

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
	Итого за Обед	700	27	24	74	625	
Полдник	Булочка сдобная 50гр	50	4	4	26	159	117,01
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
	Итого за Полдник	250	4	4	31	180	
Итого за день		1 530	45	41	166	1225	

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 Весна - Лето 2026 г.

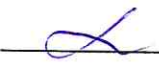
Неделя: 2

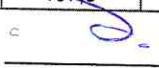
День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая))	200/5	5	8	28	204	311,02
	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		440	9	14	50	360	
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))	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
Итого за Обед		729	23	19	98	664	
Полдник							
	Пирожки печеные с яблоками))	70	4	4	32	178	738,02
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		270	4	4	37	199	
Итого за день		1 589	37	37	200	1292	

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
	Бутерброд 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 соленый 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	1975	13329	
Среднее значение за период		39,7	40,9	197,5	1332,9	

Составил  Самигуллина Ф. К.

Утвердил  Аминева Т.М.