

Согласовано:

Утверждаю

Заведующий

Абдрахманова А.Р.
«29» мая 2026 г.



Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.



2026 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. ТУЙМАЗЫ

с 3 до 7 лет

(летний период)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад Лето 2026 г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром 200	200	11	10	32	264	10,03
	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	13	14	54	400	
2 Завтрак							
	Сок для детского питания	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
Итого за Обед		640	18	17	64	477	
Полдник							
	Каша ячневая молочная вязкая)))*	180/5	7	10	28	226	44,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Чай с сахаром)))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		415	9	10	45	309	
Итого за день		1 647	41	41	178	1255	

Рацион: Сад 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
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 ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
Итого за Обед		690	15	16	68	480	
Полдник							
	Каша молочная манная жидкая 180/5	180/5	7	10	30	236	311,14
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		415	9	10	47	319	
Итого за день		1 665	36	37	174	1194	

Рацион: Сад Лето 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 180/5	180/5	7	8	32	226	510,3
	Чай с сахаром, молоком))*	200	2	2	7	51	685,09
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
	Итого за Завтрак	430	12	13	61	407	
2 Завтрак	Сок для детского питания	150	1		15	69	63,02
	Итого за 2 Завтрак	150	1		15	69	
Обед	Суп - лапша домашняя	200	2	3	9	77	140,14
	Птица, тушеная в соусе с овощами 150 гр	150	16	16	17	273	488,17
	Компот из свежих яблок))*	200			12	51	631,03
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
	Итого за Обед	580	20	19	51	464	
Полдник	Бигус с томатным соусом))	150/30	15	14	16	250	150,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
	Итого за Полдник	410	17	14	33	333	
Итого за день		1 570	50	46	160	1273	

Рацион: Сад Лето 2026 г.

Неделя: 1

День: четверг

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
	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	10	16	44	361	
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 мяса птицы 70	70	8	7	2	100	580,03
	Каша гречневая рассыпчатая 150/4	150/4	8	5	35	224	302,73
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
	Напиток из плодов шиповника 200гр	200	1		27	111	699,06
Итого за Обед		664	22	16	95	628	
Полдник							
	Ватрушка с творогом)	60	7	4	29	185	741,01
	Кисель с витаминами +*	200			24	95	2,23
Итого за Полдник		260	7	4	53	280	
Итого за день		1 579	41	39	223	1422	

Рацион: Сад Лето 2026 г.

Неделя: 1

День: пятница

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
	Какао с молоком))*	200	3	4	12	95	693,04
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
	Итого за Завтрак	420	12	18	57	436	
2 Завтрак	Сок для детского питания	150	1		15	69	63,02
	Итого за 2 Завтрак	150	1		15	69	
Обед	Уха с крупой 200	200/20	6	3	14	102	181,06
	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	600	22	21	63	536	
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
	Икра морковная 60гр	60	1	4	6	68	78,18
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
	Итого за Полдник	445	9	8	56	347	
Итого за день		1 615	44	47	191	1388	

Рацион: Сад 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 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 для детского питания	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 бобовыми и гречками 180/15	180/15	6	4	23	153	134,23
	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		635	25	18	81	579	
Полдник							
	Каша пшеничная 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		1 642	42	48	219	1480	

Рацион: Сад 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))	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							
	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
	Соус томатный 30гр	30		1	2	22	23,01
	Картофельное пюре 150гр	150	3	5	20	137	520,17
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
	Напиток лимонный))*	200			10	42	699,03
Итого за Обед		685	9	15	61	432	
Полдник							
	Каша молочная "Дружба"))	200/5	6	10	22	205	311,05
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		435	8	10	39	288	
Итого за день		1 700	31	38	161	1140	

Рацион: Сад Лето 2026 г.

Неделя: 2

День: среда

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
	Кефир))*	200/7	6	6	15	146	698,1
Итого за Полдник		257	10	10	43	308	
Итого за день		1 519	47	45	209	1443	

Рацион: Сад 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 для детского питания	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
Итого за Обед		699	21	19	86	602	
Полдник	Макароны отварные с сыром 200	200	11	10	32	264	10,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
	Итого за Полдник	430	13	10	49	347	
Итого за день		1 719	44	43	200	1378	

Рацион: Сад 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))*	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							
	Салат из свеклы с растительным маслом))	60	1	4	5	60	64
	Суп - лапша домашняя	200	2	3	9	77	140,14
	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		640	19	25	63	571	
Полдник							
	Каша молочная манная жидкая 180/5	180/5	7	10	30	236	311,14
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		415	9	10	47	319	
Итого за день		1 690	42	55	192	1443	

Итого за период	16 346	418	439	1907	13416	
Среднее значение за период		41,8	43,9	190,7	1341,6	

Составил  Самигуллина Ф. К.

Утвердил  Аминева Т.М.

