

Согласовано:

Утверждаю

Заведующий  № 23 г. Туймазы
Хайдарбея Т.Р.
«25» мая 2026 г.

Генеральный директор АО «Общепит»
Аминева Т.М.
«25» мая 2026 г.


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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 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 150гр	150	8	8	24	198	10,05
	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	9	12	39	303	
2 Завтрак	Сок для детского питания	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 ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		480	13	13	46	355	
Полдник	Каша ячневая молочная вязкая)	150/4	6	8	23	186	44
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
	Итого за Полдник	324	7	8	36	248	
Итого за день		1 314	30	33	136	975	

Рацион: Ясли Лето 2026 г.

Неделя: 1

День: вторник

Рацион: Ясли 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 ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		530	13	14	51	380	
Полдник							
	Каша молочная манная жидкая)	150/4	6	8	25	196	311
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		324	7	8	38	258	
Итого за день		1 354	30	32	138	970	

Рацион: Ясли Лето 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 150/4	150/4	6	7	26	187	510,28
		Чай с сахаром,молоком)**	180	1	1	5	35	685,07
		Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
		Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
Итого за Завтрак			369	9	11	49	332	
2 Завтрак								
		Сок для детского питания	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак			150	1		15	69	
Обед								
		Суп - лапша домашняя 150	150	2	3	7	58	140,15
		Птица,тушенная в соусе с овощами 120 гр	120	13	13	13	218	488,18
		Компот из свежих яблок)**	150			8	34	631,02
		Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед			440	16	16	37	352	
Полдник								
		Бигус с томатным соусом)	120/20	12	11	13	197	150,04
		Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
		Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник			310	13	11	26	259	
Итого за день			1 269	39	38	127	1012	

Рацион: Ясли 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")	150/4	4	8	17	154	311,06
	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	13	32	272	
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 мяса птицы 60	60	7	6	2	86	580,04
	Каша гречневая рассыпчатая 120/4	120/4	7	4	28	179	302,74
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
	Напиток из плодов шиповника 150гр	150	1		20	83	699,05
Итого за Обед		524	18	13	72	488	
Полдник							
	Ватрушка с творогом)	60	7	4	29	185	741,01
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		210	7	4	34	205	
Итого за день		1 258	32	33	163	1094	

Рацион: Ясли Лето 2026 г.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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
	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	10	15	45	360	
2 Завтрак							
	Сок для детского питания	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед							
	Уха с крупой 150	150/10	3	2	10	69	181,05
	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	15	17	46	401	
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
	Икра морковная 40гр	40	1	3	4	46	78,17
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		343	7	6	49	284	
Итого за день		1 302	33	38	155	1114	

Рацион: Ясли 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 для детского питания	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 бобовыми и гречками 150/10	150/10	5	3	18	122	134,22
	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		490	19	14	61	445	
Полдник							
	Каша пшенная 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		1 324	32	39	169	1160	

Рацион: Ясли Лето 2026 г.

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

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	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
	Соус томатный 20гр	20		1	1	14	23
	Картофельное пюре 120гр	120	2	4	16	109	520,16
	Напиток лимонный)*	150			7	30	699,02
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
	Итого за Обед	514	11	17	45	389	
Полдник	Каша молочная "Дружба")	150/4	4	8	17	154	311,06
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
	Итого за Полдник	324	5	8	30	216	
Итого за день		1 338	26	34	124	935	

Рацион: Ясли 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)	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							
	Плюшка Новомосковская)	50	4	4	28	162	87
	Кефир)	150/5	4	5	11	108	698
Итого за Полдник		205	8	9	39	270	
Итого за день		1 222	37	39	166	1166	

Рацион: Ясли Лето 2026 г.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

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 для детского питания	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 ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		532	15	13	64	446	
Полдник							
	Макароны отварные с сыром 150гр	150	8	8	24	198	10,05
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		320	9	8	37	260	
Итого за день		1 361	31	32	154	1053	

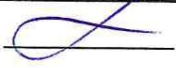
Рацион: Ясли Лето 2026 г.

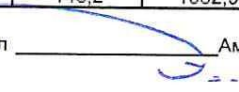
Неделя: 2

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	Салат из свеклы с растительным маслом)	40	1	3	3	43	64,01
	Суп - лапша домашняя 150	150	2	3	7	58	140,15
	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	480	15	21	46	433	
Полдник	Каша молочная манная жидкая)	150/4	6	8	25	196	311
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
	Итого за Полдник	324	7	8	38	258	
Итого за день		1 328	32	46	150	1150	

Итого за период	13 070	322	364	1482	10629	
Среднее значение за период		32,2	36,4	148,2	1062,9	

Составил  Самигуллина Ф. К.

Утвердил  Аминева Т.М.