

Заведующий



«УТВЕРЖДАЮ»

Королькова Т.И.

Приложение №1

Пр. № 8 о/д от 12.01.2026г.

10 – дневное меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда Пищевые вещества	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	Ценность Ккал
<u>Завтрак</u>						
96	Молочная пшеничная каша	200/3	6,78	6,76	25,99	191,92
91	Яйцо	1 шт	5,08	4,60	0,28	63
1	Хлеб пшеничный	25	3,19	0,49	20,43	103
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	03	0	848	345
<u>Обед</u>						
27	Суп гречневый с курицей	200\10	5025	113	3237	1496
17	Картофель тушеный с курицей	150	1068	1172	574	17675
70	Огурец	40	0,48	0,06	1,5	8.4
241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
1	Хлеб ржаной/пшеничный	25\44	168	033	1299	597
<u>Полдник</u>						
	Блины со сгущенным молоком	160\30	1455	45	118	146
253	Кофейный напиток на молоке	200	1.08	1.08	11.67	76.67
	Сухарик хлебный	23				
	Фрукт	100	0,3	0	8,48	34,5
Итого						

Неделя первая
 День: вторник

	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
8	Каша молочная гречневая с маслом	200/3	10,83	10,53	33,16	168,91
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
14	Хлеб пшеничный с маслом	25\8	2,3	4,36	14,62	106
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,3	0	8,48	34,5
<u>Обед</u>						
27	Борщ с мясом сметаной	200/ 10	3,52	5,98	9,78	117
347	Ежики	150	10,68	11,72	5,74	176,75
347	Подлива	50	0,5	2,4	3,6	37,9
	Салат овощной	50	0,9	5,6	9,7	98,8
241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
1	Хлеб ржаной/пшеничный	25/44	1,68	0,33	12,99	59,7
<u>Полдник</u>						
130	Сырники	150	11,2	12,69	40,2	498,3
74	Соус молочный	50	0,79	0,63	1,02	17,93
248	Какао на молоке	200	1,2	1,3	13	90
	Фрукт	100	0,3	0	8,48	34,5
	Кондитерское изделие	20	1,48	2,0	15,24	81,20
Итого:			50,91	51,72	441,69	1592,71

Неделя первая

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
88	Каша молочная манная с маслом	200/3	56,21	7,47	25,09	192
1263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
14	Хлеб пшеничный с сыром	25\15	6,45	7,27	17,77	162,5
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,3	0	8,48	34,5
<u>Обед</u>						
101	«Суп по-уральски» с курицей со сметаной	200/10	5,48	8,55	12,81	154,5
6	Котлета мясная	70	20,47	24,84	287,5	287,5
200	Капуста тушеная	130	3,020	5,66	10,14	109,5
241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
1	Хлеб ржаной/пшеничный	15/44	1,68	0,33	12,99	59,7
<u>Полдник</u>						
21	Суфле из печени	160	6,98	7,65	24,66	195,1
10	Консервированный зеленый горошек	40	1,78	3,11	1,91	50
1	Хлеб пшеничный	25	3,19	0,49	20,43	103
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
	Фрукт	100	0,3	0	8,48	34,5
Итого						

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
93	Каша молочная геркулесовая с маслом слив.	200/3	6,35	8,51	21,86	187
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
14	Хлеб пшеничный с маслом	25/8	2,3	4,36	14,62	108
<u>Второй завтрак</u>						
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,48	34,5
<u>Обед</u>						
10	Суп рисовый с мясом	200	12	13	13	220
134	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114
206	Картофельное пюре	130	305	5,24	18,06	142
	Салат овощной	50	0,9	5,6	9,7	98,8
1	Хлеб ржаной/пшеничный	15/44	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
<u>Полдник</u>						
45	Винегрет	180	2,76	12,36	16,8	189,6
91	Яйцо	1 шт	5,08	4,60	0,28	63
289	Выпечка	100	5,6	4,3	24,48	182,3
1	Хлеб пшеничный	25	3,19	0,49	20,43	103
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
Итого:			70,375	62,78	270,619	1856,97

Неделя: первая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
84	Каша молочная «Дружба»	200/3	6,21	7,73	27,71	201
253	Кофейный напиток на молоке	200	1,08	1,08	11,67	76,67
14	Хлеб пшеничный с сыром	25\15	6,45	7,27	17,77	162,25
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,3	0	8,48	34,5
<u>Обед</u>						
56	Щи на мяс.б со сметаной	200/10	3,68	7,07	8,58	118
153	Жаркое подомашнему с мясом	150	7,5	5,3	14,66	227,27
70	Огурец	40	0,48	0,06	1,5	8,4
1	Хлеб ржаной/пшеничный	25/44	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
<u>Полдник</u>						
268	Суфле рыбное	160	11,03	6,4	2,87	112,8
	Икра свекольная	50	0,93	0,06	2,13	51,6
1	Хлеб пшеничный	25	3,19	0,49	20,43	103
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
Итого:			68,195	130,6	277,572	1806,7

Неделя: вторая
 День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
186	Молочная каша «Ряба» с маслом	200/3	4,5	6,4	21,9	263
91	Яйцо	1шт.	5,08	4,60	028	63
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
1	Хлеб пшеничный	25	3,19	0,49	20,43	103
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,3	0	8,48	34,5
<u>Обед</u>						
38	Суп вермишелевый с курицей	200	6,45	5,16	21,92	148,87
29	Открытые голубцы с курицей	150	3,92	4,85	20,17	130,73
48	Икра кабачковая	40	0,72	2,83	4,63	46,80
1	Хлеб ржаной/пшеничный	25/44	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
<u>Полдник</u>						
117	Творожная запеканка	150	19,6	16,7	43,1	475,3
226	Соус сметанный	50	0,45	5,06	1,62	45
2	Хлеб пшеничный с повидлом	25/25	2,94	4,64	16,38	184
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
	Фрукт	100	0.3	0	8,48	34.5
Итого:			43,105	47,15	224,0	1519,98

Неделя: вторая
 День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
88	Каша молочная манная с маслом слив.	200/3	6,21	7,47	25,09	192
253	Кофейный напиток на молоке	200	1,08	1,08	11,67	76,67
14	Хлеб пшеничный с сыром	25\15	6,45	7,27	17,77	162,25
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	5,4	6,4	8,2	118
<u>Обед</u>						
56	Щи с мясом со сметаной	200/10	3,68	7,07	8,58	118
174	Тефтели мясные	70/50	8,98	9,49	7,31	150,5
347	Подлива	50	0,5	2,4	3,6	37,9
44	Макароны	100	4,69	8,69	29,5	213,09
	Салат овощной	50	0,9	5,6	9,7	98,8
1	Хлеб ржаной/пшеничный	15/44	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
<u>Полдник</u>						
265	Блины с повидлом	160/30	6,24	8,1	34,31	234
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
	Кондитерское изделие	20				
	Фрукт	100	0,3	0	8,48	34,5
Итого:			59,18	69,98	273,212	1891,94

Неделя: вторая

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
93	Молочная геркулесовая каша	200/3	6,35	8,51	21,86	187
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
	Хлеб пшеничный с сыром	25/15	6,45	7,27	17,77	162,25
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,75	0	17,55	70,5
<u>Обед</u>						
34	Свекольник на мяс.б со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145
200	Солянка с мясом	150	10	8,2	10,8	280
1	Хлеб ржаной/пшеничный	25/44	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
<u>Полдник</u>						
21	Лапшевник	160	32,3	23,63	63,95	596,7
251	молоко	200	4,35	4,8	6	88,5
	Фрукт	100	0,3	0	8,48	34,5
92	гренка	40	3,17	3,2	11,98	89,48
Итого:		53,975	50,73	280,65	1646,41	

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
173	Каша рисовая молочная	200/3	4,16	5,6	19,56	144
248	Какао на молоке	200	1,2	1,3	13	90
91	Яйцо	1 шт	5,08	4,60	0,28	63
14	Хлеб пшеничный с маслом	25/8	2,3	4,36	14,62	108
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0	0	119,6	57,3
<u>Обед</u>						
73	Суп гороховый с мясом	200/10	2,32	3,88	13,61	98,77
152	Гуляш из сердца	90	6	7,6	2,47	164,8
206	Картофельное пюре	130	3,05	5,24	18,06	142
70	Салат овощной	50	0,36	0	2,172	8,4
1	Хлеб ржаной/пшеничный	25/44	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
<u>Полдник</u>						
268	Суфле рыбное	160	11,03	6,4	2,87	112,8
41	Свекла кусочком	40	0,74	0,05	6,96	31,38
1	Хлеб пшеничный	25	2.28	0.27	14.91	67.8
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
	Фрукт	100	0.3	0	8,48	34,5
Итого:			67,935	75,95	425,799	2132,56

Неделя: вторая

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
96	Каша молочная пшеничная с маслом слив.	200/3	7,01	8,09	28,39	213
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
14	Хлеб пшеничный с маслом	25.8	2,3	4.36	14,62	108
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,75	0	17,55	70,5
<u>Обед</u>						
33	Суп рассольник мясом со сметаной	200/10	4,1	7,16	20,93	145
134	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114
315	Рис	100	5,52	5,3	35,33	211,1
347	Подлива	50	0,5	2,4	3,6	37,9
70	Огурец	40	0,48	0.06	1,5	8,4
1	Хлеб ржаной/пшеничный	15/44	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
<u>Полдник</u>						
110	Омлет	150	9.01	12,51	2,24	156,25
27	Икра кабачковая	40	0,36	0	2,172	8,4
1	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	14,91	67,8
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43
	Фрукт	100	0.3	0	8,48	34,5
Итого:			50,745	50,34	266,662	1699,22

Калькулятор

Л.Б. Акельева

Кладовщик

С.В. Косорукова