

СОГЛАСОВАНО

Ирина (должность)  
Ирина (ФИО)  
01.09.2025 (дата)

Ирина (должность)  
Ирина (ФИО)  
01.09.2025 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: малыши 1-3х

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	150	3,76	4,76	17,72	129,45	185
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	142
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>357</b>	<b>12,43</b>	<b>9,49</b>	<b>39,88</b>	<b>311,81</b>	
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	146
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>1,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
ОБЕД	Щи со сметаной	150	1,26	1,01	5,54	36,99	30
	Рулет из говядины	120	16,81	18,86	14,14	292,93	181
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	116
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>502</b>	<b>20,82</b>	<b>21,27</b>	<b>50,78</b>	<b>484,05</b>	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	60	3,90	3,61	19,88	129,76	174
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	127a
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>8,25</b>	<b>8,41</b>	<b>26,93</b>	<b>219,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1169</b>	<b>42,00</b>	<b>40,67</b>	<b>138,59</b>	<b>1111,62</b>	



	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>562</b>	<b>21,42</b>	<b>15,92</b>	<b>56,01</b>	<b>494,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряник	40	3,56	0,00	29,20	134,4	161
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	127а
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>190</b>	<b>7,91</b>	<b>4,80</b>	<b>36,25</b>	<b>224,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1202</b>	<b>40,44</b>	<b>30,88</b>	<b>151,03</b>	<b>1088,89</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	140	4,66	7,70	15,85	151,51	67
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5	132
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	142
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00	31,4	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>367</b>	<b>11,81</b>	<b>10,29</b>	<b>28,85</b>	<b>265,96</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	14,70	60	118
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,70</b>	<b>60</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,14	10,38	11,25	155,22	175
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	123
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	14,98	12,91	18,72	253,91	89
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>502</b>	<b>21,65</b>	<b>23,85</b>	<b>56,06</b>	<b>524,98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суфле из печени	60	14,02	5,91	5,38	131,95	111
	Чай сладкий с лимоном	160	0,18	3,25	10,64	42,06	133
	Томаты свежие с растительным маслом	40	0,41	2,87	1,42	34,15	25
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>14,61</b>	<b>12,03</b>	<b>17,44</b>	<b>208,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1279</b>	<b>48,07</b>	<b>46,17</b>	<b>117,05</b>	<b>1059,1</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг творожный с изюмом запеченный	100	12,76	8,89	13,82	191,75	81
	Соус клюквенный	40	0,02	0,00	5,93	23,36	111
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5	132
	Хлеб с сыром	227	1,47	0,88	4,20	41,1	1а
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>14,25</b>	<b>9,77</b>	<b>32,14</b>	<b>287,71</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Виноград	100	0,20	0,60	15,00	65	149
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,60</b>	<b>15,00</b>	<b>65</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	2,83	1,50	11,62	84,39	36
	Тфетели из говядины	60	9,37	8,10	3,65	126,74	105

	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Капуста тушеная	120	2,54	5,38	5,58	95,76	48
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56	3,08	47,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>572</b>	<b>17,88</b>	<b>19,04</b>	<b>52,10</b>	<b>487,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдоба обыкновенная	50	4,59	4,09	30,26	179,09	165
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	127а
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>8,94</b>	<b>8,89</b>	<b>37,31</b>	<b>269,09</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1222</b>	<b>41,27</b>	<b>38,30</b>	<b>136,55</b>	<b>1109,06</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	77
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	142
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
	Зеленый горошек отварной	45	1,39	0,09	2,92	18	3а
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>352</b>	<b>17,91</b>	<b>13,88</b>	<b>28,29</b>	<b>325,29</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт молочный	150	4,35	3,75	16,50	117	119а
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>16,50</b>	<b>117</b>	
<b>ОБЕД</b>	Котлеты рыбные любительские	60	13,41	1,87	3,58	81,98	86
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	122
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,54	1,42	9,18	71,05	32
	Вермишель с маслом	120	4,68	4,92	25,01	165,9	75
	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,48	2,84	3,88	42,37	15
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>572</b>	<b>24,27</b>	<b>11,55</b>	<b>74,89</b>	<b>505,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	1,22	2,99	8,01	63,1	190
	Отвар шиповника	160	0,43	0,18	12,58	60,61	129
	Груши	100	0,30	0,40	10,30	47	144
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>1,95</b>	<b>3,57</b>	<b>30,89</b>	<b>170,71</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1374</b>	<b>48,48</b>	<b>32,75</b>	<b>150,57</b>	<b>1118,65</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	140	3,98	3,74	21,29	135,21	164
	Хлеб с сыром	227	1,47	0,88	4,20	41,1	1а

	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117а
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>11,03</b>	<b>10,38</b>	<b>45,61</b>	<b>329,15</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	146
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>1,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая для детского питания	40	0,73	4,84	2,97	58,52	4
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,44	1,08	5,61	58,09	29
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном-сметанном соусе	60	10,04	9,47	2,55	135,49	91
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,12	56
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>572</b>	<b>18,19</b>	<b>19,63</b>	<b>45,73</b>	<b>483,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога с морковью	100	12,84	10,04	12,63	192,25	188
	Чай сладкий с лимоном	160	0,18	3,25	10,64	42,06	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>13,02</b>	<b>13,29</b>	<b>23,27</b>	<b>234,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1282</b>	<b>42,74</b>	<b>44,80</b>	<b>135,61</b>	<b>1143,45</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	140	4,62	6,30	14,45	130,93	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	142
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>347</b>	<b>13,29</b>	<b>11,03</b>	<b>36,61</b>	<b>313,29</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	йогурт молочный	150	4,35	3,75	16,50	117	119а
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>16,50</b>	<b>117</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с клецками на курином бульоне	150	3,82	1,29	12,67	85,68	43
	Тертелги мясо-крупяные	140	17,70	13,29	9,06	236,22	106
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	123
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Соус молочный	40	1,58	1,26	2,04	35,87	112
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>532</b>	<b>25,63</b>	<b>16,40</b>	<b>49,86</b>	<b>473,62</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суфле рыбное	70	2,07	2,88	2,72	45,51	171
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5	132
	Бананы	150	0,75	2,25	31,50	144	146
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>2,82</b>	<b>5,13</b>	<b>42,41</b>	<b>221,01</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1429</b>	<b>46,09</b>	<b>36,31</b>	<b>145,38</b>	<b>1124,92</b>
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Суфле творожное	100	14,30	8,97	12,28	192,8
	Соус сметанный	40	0,66	1,92	1,18	30,79
	Хлеб с сыром	22/7	1,47	0,88	4,20	41,1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>16,43</b>	<b>11,77</b>	<b>25,85</b>	<b>296,19</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,50	1,03	10,17	56,02
	Суфле из отварной курицы	120	25,08	21,48	5,28	283,92
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
	Сок фруктовый или овощной	150	0,00	0,00	15,15	69
	Витаминизированный					130
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0,66	2,84	1,96	36,31
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>512</b>	<b>29,62</b>	<b>25,85</b>	<b>45,58</b>	<b>509,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок печеный с капустой	50	3,41	4,95	14,74	124,59
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>7,76</b>	<b>9,75</b>	<b>21,79</b>	<b>214,59</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1162</b>	<b>54,21</b>	<b>47,77</b>	<b>103,02</b>	<b>1066,8</b>
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая	150	1,79	3,76	5,87	64,95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>357</b>	<b>10,46</b>	<b>8,49</b>	<b>28,03</b>	<b>247,31</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Апельсины	100	0,20	0,90	8,10	43
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>	<b>8,10</b>	<b>43</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,92	79,08
	Печень по-строгановски	60	8,64	3,47	2,13	72,91
	Картофель отварной, запеченный с маслом	120	2,83	3,42	18,40	138,76
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,03
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,73	4,84	2,97	58,52
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00	31,4

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>592</b>	<b>32,55</b>	<b>20,90</b>	<b>58,84</b>	<b>496,47</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	100	7,31	7,32	9,34	133,21
Голубцы ленивые с отварным мясом	160	0,43	0,18	12,58	60,61
Отвар шиповника	30	0,49	1,44	0,89	23,09
Соус сметанный	290	8,23	8,94	22,81	216,91
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>1339</b>	<b>51,44</b>	<b>39,23</b>	<b>117,78</b>	<b>1003,69</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>12792</b>	<b>466,49</b>	<b>392,25</b>	<b>1346,09</b>	<b>10976,52</b>
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>1279,2</b>	<b>46,65</b>	<b>39,22</b>	<b>134,61</b>	<b>1097,65</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990641

Владелец Кожевникова Маргарита Александровна

Действителен с 01.04.2026 по 01.04.2027