Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 153 _____ Л.В. Гончарова

приказ № 93 от 28.08.2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : *от 1,5 - 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	***День 1***						
Завтрак							
	Каша Дружба (рис + пшено) молочная с сливочным маслом	130	4,50	5,30	23,80	158,00	7.091/2
	Какао с молоком	180	1,40	1,40	11,20	61,00	7.14/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	**355**	**8,94**	**11,49**	**55,63**	**356,45**	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	0,30	1,00	8,90	101,2	
	Итого за второй завтрак:	**200**	**0,30**	**0,10**	**4,40**	**101,2**	
Обед							
	Салат из капусты с кукурузой и растительным маслом	40	1,70	4,10	9,14	71.44	7.4/1/1
	Свекольник со сметаной	150	1,60	3,90	12,40	83,00	7.282
	Макаронник запеченый с мясом свинины	180	10,34	8,28	2,19	182,63	
	Компот из кураги	150	0,09	0,02	14,29	60,95	7.110/2
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	**555**	**16,93**	**16,90**	**54,06**	**480,42**	
Полдник							
	Рагу овощное	150	5,60	4,60	6,50	85,00	7.038/1
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,32	9,84	46,80	4.9/13
	Чай с лимоном	150	0,18	0,09	8,37	34,20	7.10/10/3
	Итого за полдник:	**325**	**7,30**	**5,01**	**24,71**	**166,00**	
	Итого за день :	**1435**	**33,47**	**33,50**	**138,80**	**1104,07**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	***День 2***						
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	130	5,40	4,70	30,30	176,00	7.14/4/1
	Кофейный напиток	180	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Батон с маслом	40/5	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Сыр	13	2,09	2,66	0,00	32,22	7.435/3
	Итого за завтрак:	**368**	**13,09**	**11,72**	**69,86**	**427,62**	
Второй завтрак							
	Фрукты сезонные	200	0,26	0,17	11,41	91,20	7.324-1
	Итого за второй завтрак:	**200**	**0,26**	**0,17**	**11,41**	**91,20**	
Обед							
	Суп фасолевый с мясом говядины	150	2,70	4,40	18,30	117,00	7.32/2
	Азу (картофель,морковь,укроп,томатная паста,маринов.огурцы, мясо свинины)	150	9,59	5,49	2,25	108,21	7.33/9-410
	Помидор свежий порционный	40	3,6	0,10	9,80	55,00	7.057/1
	Компот из изюма	150	2,9	3,4	17,50	109,00	7.2/3/2
	Хлеб ржаной	35	0,00	0,00	23,00	90,00	7.078
	Итого за обед:	**525**	**18,79**	**13,39**	**70,85**	**479,21**	
Полдник							
	Запеканка творожная с рисом	130	14,06	5,30	20,67	190,67	7.038/1
	Сгущеное молоко	25	1,77	1,41	22,5	109,80	7.351
	Чай с лимоном	150	0,18	0,09	8,37	34,20	7.11/10/3
	Итого за полдник:	**305**	**16,01**	**6,80**	**51,54**	**334,67**	
	Итого за день :	**1398**	**48,15**	**32,08**	**203,66**	**133,27**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	***День 3***						
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	130	5,70	6,70	26,20	182,00	7.5/4/1
	Какао с молоком	180	3,90	3,50	24,50	135,00	7.14/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	**355**	**12,64**	**14,99**	**71,33**	**454,45**	
Второй завтрак							
	Напиток из шиповника	200	1,00	0,04	7,30	121	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	**200**	**1,00**	**0,04**	**7,30**	**121**	
Обед							
	Суп куриный с макаронными изделиями	150	3,72	1,96	5,60	58,81	7.47-с/4
	Горбуша запеченая с овощами	60	9,69	5,17	4,86	136,06	7.н355
	Рис отварной со сливочным маслом	120	2,48	3,76	19,71	126,60	7.179-1
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,02	9,21	40,25	4.6/10
	Икра кабачковая	40	3,60	0,10	9,80	55,00	7.275/1
	Хлеб ржаной	35	6,6	1,2	41,80	181,00	7.003-1
	Итого за обед:	**555**	**26,36**	**12,21**	**90,98**	**597,72**	
Полдник	Пюре гороховое со сливочным маслом	150	5,60	4,60	6,50	85,00	7.038/1
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,32	9,84	46,80	4.9/13
	Чай с лимоном	150	0,18	0,09	8,37	34,20	7.10/10/3
	Итого за полдник:	**325,00**	**7,30**	**5,01**	**24,71**	**372,50**	
	Итого за день :	**1435**	**47,30**	**32,25**	**194,32**	**1545,67**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	***День 4***						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130	4,90	5,40	29,30	185,00	7.15/4/1
	Кофейный напиток	180	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Сыр	13	2,09	2,66	0,00	32,22	7.435/3
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	**368**	**12,63**	**16,05**	**68,93**	**469,67**	
Второй завтрак							
	Напиток из вишни	200	0,26	0,17	11,41	91,20	7.301
	Итого за второй завтрак:	**200**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**91,20**	
Обед							
	Салат из свеклы с чесноком и растительным маслом	40	1,44	3,02	10,76	72,23	7.143/2
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,70	4,00	12,50	89,00	7.165-1
	Голубцы ленивые с мясом говядины и свинины	160	12,38	3,20	2,29	112,77	7.35/8/4
	Соус сметанный	20	2,40	3,60	16,70	169,50	7.64с/1
	Компот из кураги	150	0,27	0,01	15,75	64,80	7.110/2
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	**555**	**21,39**	**14,43**	**74,04**	**590,70**	
Полдник							
	Чай с лимоном	150	0,18	0,09	8,37	68,40	7.10/10/1
	Шаньга с картофелем	90	7,7	8,1	40,95	271,50	7.051/1
	Итого за полдник:	**240**	**7,88**	**8,19**	**49,32**	**339,90**	
	Итого за день :	**1363**	**42,65**	**38,82**	**207,44**	**1491,47**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	***День 5***						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	130	4,80	4,60	25,70	160,00	7.039
	Какао с молоком	180	3,90	3,50	24,50	135,00	7.14/10/1
	Масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Итого за завтрак:	**355**	**11,74**	**12,89**	**70,83**	**432,45**	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,04	7,30	121	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	**200**	**0,50**	**0,5**	**8**	**121**	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с зеленью	40	1,10	4,15	4,83	62,08	7.333
	Уха рыбацкая из мяса горбуши	150	3,42	1,16	5,52	55,05	7.30/2/2
	Суфле из куриного мяса	60	13,25	4,46	16,34	124,86	7.н114
	Греча отварная со сливочным маслом	130	3,53	3,21	21,72	187,80	7.н076/1
	Напиток витаминный " Витошка"	150	0,00	0,00	23,00	110,53	7.248
	Хлеб ржаной	35	3,20	0,60	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	**565**	**24,50**	**13,58**	**87,45**	**622,72**	
Полдник							
	Картофель отварной со сливочным маслом	110	2,90	3,40	17,50	109,00	7.63с-1
	Сельдь с/с	30	11,80	33,23	27,00	346,40	7.35/1/3
	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,37	34,20	7.11/10/4
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,32	9,84	46,80	7.051/1
	Итого за полдник:	**315**	**16,40**	**37,04**	**62,71**	**536,40**	
	Итого за день :	**1465**	**53,14**	**64,01**	**228,99**	**1712,57**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	***День 6***						
Завтрак	Каша пшеная молочная со сливочным маслом	130	5,40	5,20	39,30	223,00	7.7/4/1
	Кофейный напиток	180	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Сыр	13	2,09	2,66	0,00	32,22	7.435/3
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	**368**	**13,13**	**15,85**	**78,93**	**507,67**	
Второй завтрак							
	Напиток из смородины	200	0,75	0,15	15,15	102,00	7.15/14/1
	Итого за второй завтрак:	**200**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**102,00**	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	40	0,70	4,00	7,30	62,00	7.425/4/1
	Суп - пюре оощной	150	1,40	47,00	8,80	79,00	7.043с-1
	Плов с мясом свинины	180	2,00	3,20	13,90	360,36	7.н134
	Компот из изюма	150	0,00	0,00	23,00	90,00	7.078
	Гренки ржаные	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.34/2/8
	Итого за обед:	**555**	**7,30**	**54,80**	**69,04**	**673,76**	
Полдник							
	Ватрушка со сметаной	90	9,92	10,48	38,8	285,6	7.6/12/2
	Кефир	180	0,18	0,09	8,37	64,80	7.075-3
	Итого за полдник:	**270**	**10,10**	**10,57**	**47,17**	**350,40**	
	Итого за день :	**1383**	**31,28**	**81,37**	**210,29**	**1633,83**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	***День 7***						
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	130	4,90	5,40	29,30	185,00	7.11/4/1
	Какао с молоком	180	3,90	3,50	24,50	135,00	7.14/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Итого за завтрак:	**355**	**11,84**	**13,69**	**74,43**	**457,45**	
Второй завтрак							
	Фрукты сезонные	200	0,26	0,17	11,41	91,20	7.300
	Итого за второй завтрак:	**200**	**0,26**	**0,17**	**11,41**	**91,2**	
Обед							
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит. маслом	40	2,25	15,20	6,90	169,14	7.19/1/2
	Суп гороховый с мясом говядины	150	5,92	2,62	12,62	97,80	7.086
	Голень куриная паровая в соусе	60	5,80	3,70	6,90	208,00	7.27/8
	Греча отварная с овощами	110	4,09	5,48	25,12	126,15	7.368
	Коипот из сухофруктов	150	0,30	0,00	17,30	64,00	7.15/10/3
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	**545**	**21,56**	**27,60**	**84,88**	**747,49**	
Полдник							
	Омлет натуральный	130	4,66	4,05	21,75	152,86	7.038
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,32	9,84	46,8	4.9/13
	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,37	64,80	7.10/10/1
	Итого за полдник:	**305**	**6,36**	**4,46**	**39,96**	**264,46**	
	Итого за день :	**1405**	**46,22**	**45,92**	**210,68**	**1560,60**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	***День 8***						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	130	4,80	4,60	25,70	160,00	7.8/4/1
	Чай с молоком	180	1,40	1,40	11,20	61,00	2021/30/10
	Батон	40	3,37	1,31	23,13	117,45	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	**355**	**9,61**	**10,94**	**60,10**	**371,50**	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,04	7,30	121	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	**200**	**0,60**	**0,50**	**10,40**	**121,00**	
Обед							
	Суп рыбный со сметаной	150	4,89	6,26	18,3	123,6	7.423
	Капуста тушеная	110	5,80	3,70	6,90	208,00	7.н76с/4
	Биточки мясные(мясо говядины и свинины) с рисом (Ёжики)	60	5,80	3,70	6,90	208,00	7/2/9/2
	Компот из чернослива	150	0,10	0,10	13,5	54,00	4.6/10
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	**505**	**19,79**	**14,36**	**61,64**	**676,00**	
Полдник							
	Запеканка творожная	130	14,60	5,30	20,67	190,67	7.077/1
	Джем фруктовый	20	1,18	0,94	15,00	73,20	7.351
	Чай с лимоном	150	0,27	0,09	8,55	36,00	7.10/10/1
	Итого за полдник:	**300**	**16,05**	**6,33**	**44,22**	**299,87**	
	Итого за день :	**1360**	**46,05**	**32,13**	**176,36**	**1468,37**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	***День 9***						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130	4,90	5,40	29,30	185,00	7.15/4/1
	Кофейный напиток	180	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	**355**	**10,54**	**13,39**	**68,93**	**437,45**	
Второй завтрак							
	Напитиок из клюквы	150	1,00	0,04	7,30	120	7.283
	Итого за второй завтрак:	**150**	**1,00**	**0,04**	**7,30**	**120**	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с зеленью	40	0,13	4,10	11,30	77,54	7.291/1
	Борщ Приморский с морской капустой со сметаной	150	2,60	4,10	1,50	98,00	4.4/2
	Рыбные тефтели (минтай)	60	11,30	11,60	11,50	190,00	7.149с/4
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	3,00	4,30	27,13	226,20	7.н151-8
	Компот из кураги	150	0,27	0,01	15,75	64,80	7.110/2
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	**555**	**20,50**	**24,71**	**83,22**	**738,94**	
Полдник							
	Шарлотка с яблоком	60	5,25	2,10	52,20	249,00	2022/527
	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,37	34,20	7.10/10/1
	Йогурт порционный	125	2,80	3,20	11,30	85,00	7.79/5/1
	Итого за полдник:	**335**	**8,23**	**5,39**	**71,87**	**368,20**	
	Итого за день :	**1395**	**40,27**	**43,53**	**231,32**	**1664,59**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	***День 10***						
Завтрак	Каша ячневая молочная со слив.маслом	130	5,40	4,70	30,30	176,00	7.14/4/1
	Чай с молоком	180	1,40	1,40	11,20	61,00	2021/30/10
	Сыр	13	2,09	2,66	0,00	32,22	7.435/3
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,40	7.035
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	7.035
	Итого за завтрак:	**368**	**11,93**	**13,55**	**62,13**	**406,67**	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,04	7,30	121	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	**200**	**0,70**	**0,15**	**15,15**	**69,00**	
Обед							
	Суп картофельный с клецками , мясом кур и сметаной	150	3,90	4,80	12,60	102,00	7.111-3
	Пюре картофельное	130	2,40	3,60	16,70	169,50	7,021
	Салат из свежих помидоров с зеленью	40	1,10	4,15	4,83	62,08	7.288
	Шницель из мяса говядины и свинины	60	2,00	3,20	13,90	194,12	7.4/8/1
	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	23,00	90,00	7.248
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,40	7.003-1
	Итого за обед:	**565**	**12,60**	**16,35**	**87,07**	**700,10**	
Полдник							
	Винегрет овощной	100	0,90	6,00	6,30	79,00	7.63с-1
	Песочное печенье "Березка"/ Печенье "Творожное"	80	7,04	5,20	45,12	250,40	7.35/1/3
	Чай с лимоном	130	0,18	0,09	8,37	34,20	7.11/10/4
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,32	9,84	46,8	7.051/1
	Итого за полдник:	**335**	**9,64**	**11,61**	**69,63**	**410,40**	
	Итого за день :	**1468**	**34,87**	**41,66**	**233,98**	**1586,17**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159744

Владелец Гончарова Людмила Владимировна

Действителен С 29.04.2026 по 29.04.2027