

Заведующий МАДОУ детский сад № 153
приказ №

Утверждаю

Л.В. Гончарова

от 28.08.2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : от 3 - 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
Завтрак							
	Каша Дружба (рис + пшено) молочная с сливочным маслом	180	4,50	5,30	23,80	158,00	7.091/2
	Какао с молоком	200	1,40	1,40	11,20	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:	425	8,94	11,49	55,63	430,45	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	0,30	1,00	8,90	101,2	
	Итого за второй завтрак:	200	0,30	1,00	8,90	101,2	
ОБЕД	Салат из капусты с кукурузой и растительным маслом	50	1,70	4,10	9,14	71,44	7.4/1/1
	Свекольник со сметаной	200	1,60	3,90	12,40	120,98	7.282
	Макаронник запеченый с мясом свинины	200	10,34	8,28	2,19	192,63	7.н163/1
	Компот из кураги	180	0,09	0,02	14,29	75,3	7.110/2
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	665	16,93	16,90	54,06	542,75	
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	180	0,18	0,09	8,37	34,20	7.10/10/3
	Итого за полдник:	355	7,30	5,01	24,71	166,00	
	Итого за день :	1645	33,47	34,40	143,30	1240,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	5,40	4,70	30,30	176,00	7.14/4/1
	Кофейный напиток	200	2,60	3,20	19,00	115,00	7.13/10/1
	Батон с маслом	45	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:	438	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	200	2,70	4,40	18,30	117,00	7.32/2
	Азу (картофель,морковь,укроп,томатная паста, маринов.огурцы, мясо свинины)	200	9,59	5,49	2,25	285,18	7.152/4
	Помидор свежий порционный	60	3,6	0,10	9,80	55,00	7.014-1
	Компот из изюма	180	2,9	3,4	17,50	109,00	7.078
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	675	21,99	13,99	63,89	648,58	
Полдник							
	Запеканка творожная с рисом	150	14,06	5,30	20,67	190,67	7.038/1
	Чай с сахаром	25	1,77	1,41	22,5	109,80	7.351
	Сгущенное молоко	180	0,18	0,09	8,37	34,20	7.11/10/3
	Итого за полдник:	355	16,01	6,80	51,54	334,67	
	Итого за день :	1668	48,15	32,08	203,66	1502,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	5,70	6,70	26,20	182,00	7.5/4/1
	Какао с молоком	200	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:	425	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	200	3,72	1,96	5,60	117,70	7.47-с/4
	Горбуша запеченная с овощами	100	9,69	5,17	4,86	136,06	7.4//7/2
	Рис отварной со сливочным маслом	150	2,48	3,76	19,71	126,6	7.9/4/2
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,02	9,21	40,25	4.6/10
	Икра кабачковая	50	3,60	0,10	9,80	60,90	7.275/1
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	715	35,13	20,54	89,79	796,40	
Полдник	Пюре гороховое со сливочным маслом	130	4,80	3,30	12,50	99,73	7.362
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,32	9,84	46,80	7.051/1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	68,40	7.10/10/1
	Итого за полдник:	335,00	6,50	3,71	30,71	214,93	
	Итого за день :	1675	47,30	39,28	199,13	1586,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,90	5,40	29,30	185,00	7.15/4/1
	Кофейный напиток	200	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:	438	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	0,26	0,15	11,41	91,20	
Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	60	1,44	3,02	10,76	72,23	7.143/2
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,70	4,00	12,50	95,74	7.165-1
	Голубцы ленивые с мясом говядины, свинины	230	12,38	3,20	2,29	282,40	7.35/8/4
	Соус сметанный	30	2,40	3,60	16,70	169,50	7.64с/1
	Компот из кураги	180	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:	735	21,39	14,43	74,04	767,07	
Полдник							
	Чай с лимоном	180	7,7	8,1	40,95	271,50	7.148
	Шаньга с картофелем	90	5,80	5,00	8,00	101,00	7.075-3
	Итого за полдник:	270	13,50	13,10	48,95	272,50	
	Итого за день :	1643	47,78	43,73	203,33	1600,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	4,80	4,60	25,70	160,00	7.8/4/1
	Какао с молоком	200	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:	425	11,74	12,89	70,83	432,45	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,04	7,30	101,2	7.033/12
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,04	7,3	101,2	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	1,10	4,15	4,83	62,08	7.288
	Уха рыбацкая из мяса горбуши	200	3,42	1,16	5,52	99,09	7.30/2/2
	Суфле из куриного мяса / Гуляш из куриного мяса (чередовать)	80	13,25	4,46	16,34	124,86	7.н114
	Греча отварная со сливочным маслом	150	3,53	3,21	21,72	187,80	7.н076/1
	Напиток витаминный " Витошка"	180	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:	705	24,50	13,58	87,45	666,76	
Полдник							
	Картофель отварной с сливочным маслом	150	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	180	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:	385	16,40	37,04	62,71	536,40	
	Итого за день :	1715	53,64	63,55	228,29	1736,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 6						
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180	5,40	5,20	39,30	223,00	7.7/4/1
	Кофейный напиток	200	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:	438	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	60	0,70	4,00	7,30	62,00	7.425/4/1
	Суп-пюре овощной	200	1,40	47,00	8,80	79,00	7.043с-1
	Плов с мясом свинины	200	2,00	3,20	13,90	360,36	7.4/8/1
	Компот из изюма	180	0,00	0,00	23,00	90,00	7.078
	Гренки ржаные	35	3,2	0,6	16,04	82,4	7.003-1
	Итого за обед:	675	7,30	54,80	69,04	673,76	
Полдник							
	Ватрушка со сметаной	90	9,92	10,48	38,8	285,6	7.103
	Кефир	180	0,18	0,09	8,37	64,80	7.11/10/1
	Итого за полдник:	270	10,10	10,57	47,17	350,40	
	Итого за день :	1583	31,28	81,37	210,29	1633,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 7						
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	180	4,90	5,40	29,30	185,00	7.11/4/1
	Какао с молоком	200	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:	425	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	50	2,25	15,20	6,90	169,14	7.19/1/2
	Суп гороховый с мясом говядины	200	5,92	2,62	12,62	97,80	7.086
	Голень куриная паровая в соусе/ Печень куриная в соусе (чередовать)	80	5,80	3,70	6,90	208,00	7/2/9/2
	Греча отварная с овощами	150	4,09	5,48	25,12	126,15	7.368
	Компот из чернослива	180	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:	695	21,56	27,60	84,88	747,49	
Полдник							
	Омлен 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	180	0,18	0,09	3,37	64,80	7.10/10/1
	Итого за полдник:	335	6,36	4,46	34,96	264,46	
	Итого за день :	1655	40,02	45,92	205,68	1560,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность		№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	4,80	4,60	25,70	160,00		7.8/4/1
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	102,00		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:	425	9,61	10,94	60,10	412,50		
Второй завтрак								
	Сок фруктовый	200	1,00	0,04	7,30	121		7.033/12
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,04	7,30	121,00		
Обед								
	Суп рыбный со сметаной	200	4,89	6,26	18,3	123,6		7.423
	Капуста тушеная	160	5,80	3,70	6,90	208,00		7.н76с/4
	Биточки мясные(мясо говядины и свинины) с рисом (Ёжики)	80	5,80	3,70	6,90	208,00		7/2/9/2
	Компот из сухофруктов	180	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:	655	19,79	14,36	61,64	676,00		
Полдник								
	Запеканка творожная	150	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	180	0,27	0,09	8,55	36,00		7.10/10/1
	Итого за полдник:	350	16,05	6,33	44,22	299,87		
	Итого за день :	1630	46,45	31,67	173,26	1509,37		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 9						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,90	5,40	29,30	185,00	7.15/4/1
	Кофейный напиток	200	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:	425	10,54	13,39	68,93	437,45	
Второй завтрак							
	Напиток из клюквы	200	1,00	0,04	7,30	120	7.283
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,04	7,30	120	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,13	4,10	11,30	77,54	7.291/1
	Борщ Приморский с морской капустой со сметаной	200	2,60	4,10	1,50	98,00	4.4/2
	Рыбные тефтели (минтай)	80	11,30	11,60	11,50	190,00	7.149с/4
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	3,00	4,30	27,13	226,20	7.н132/4
	Компот из кураги	180	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:	705	20,50	24,71	83,22	738,94	
Полдник							
	Шарлотка с яблоком	60	5,25	2,10	52,20	249,00	7.126/5
	Чай с сахаром	180	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:	365	8,23	5,39	71,87	368,20	
	Итого за день :	1695	40,27	43,53	231,32	1664,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 10						
Завтрак	Каша ячневая молочная со слив.маслом	180	5,40	4,70	30,30	176,00	7.14/4/1
	Чай с молоком	200	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:	438	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	1,00	0,04	7,30	121,00	
Обед							
	Суп картофельный с клецками , мясом кур и сметаной	200	3,90	4,80	12,60	102,00	7.111-3
	Салат из свежих помидоров с зеленью	60	1,10	4,15	4,83	62,08	7.333
	Пюре картофельное	150	2,40	3,60	16,70	169,50	7,021
	Шницель из мяса говядины и свинины	80	34,00	3,20	13,90	360,36	7.4/8/1
	Напиток витаминный " Витошка"	180	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:	705	44,60	16,35	87,07	866,34	
Полдник							
	Винегрет овощной	100	0,90	6,00	6,30	79,00	7.29/1
	Песочное печенье "Березка"/ Печенье "Творожное"	80	7,04	5,20	45,12	250,40	7.103/4
	Чай с лимоном	130	0,18	0,09	8,37	34,20	7.11/10/3
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,32	9,84	46,8	4.9/13
	Итого за полдник:	335	9,64	11,61	69,63	410,40	
	Итого за день :	1678	67,17	41,55	226,13	1804,41	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159744

Владелец Гончарова Людмила Владимировна

Действителен с 29.04.2026 по 29.04.2027