УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (должность)

Кочнева О.И. (ФИО)

31.08.2026 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная	180	5,38	5,02	22,10	155,39	149/1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	149
	Кофейный напиток на молоке	180	4,36	3,82	15,03	111,33	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**12,96**	**12,32**	**56,54**	**380,46**	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	175
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне	180	5,62	6,89	13,99	140,56	32
	Гуляш из отварного мяса	70	12,08	11,14	5,79	170,63	277
	Вермишель с маслом	135	4,72	4,23	1,00	184,88	77
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	6,10	23,22	126
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	148
ИТОГО ЗА ОБЕД		**603**	**24,95**	**22,72**	**39,57**	**585,41**	
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	120	3,13	6,26	13,34	121,91	2
	Чай полусладкий	180	0,09	0,00	5,99	23,65	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**6,38**	**6,66**	**38,65**	**231**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1448**	**44,79**	**41,70**	**144,86**	**1239,09**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	180	5,69	7,24	21,76	175,16	68

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	149
	Чай сладкий с молоком	180	2,68	2,25	13,32	83,39	138
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**11,59**	**12,97**	**54,49**	**372,29**	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	175
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	180	6,89	6,91	14,33	147,28	18
	Котлеты рыбные любительские из минтая	70	10,33	2,68	4,52	83,04	88
	Пюре картофельное	150	3,46	3,79	20,05	128,81	58
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	148
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	6,10	23,22	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		**618**	**23,21**	**13,84**	**57,69**	**448,47**	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,85	6,34	10,51	172,67	35
	Чай полусладкий	180	0,09	0,00	5,99	23,65	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**400**	**9,10**	**6,74**	**35,82**	**281,76**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1523**	**44,40**	**33,55**	**158,10**	**1144,74**	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6,17	6,34	21,24	166,91	69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
	Сыр порционный	15	3,90	3,98	0,52	53,34	27
	Какао-напиток с молоком	180	3,78	3,19	13,07	95,58	120
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	149
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**17,07**	**16,99**	**54,24**	**429,57**	
ЗАВТРАК 2	Чай полусладкий	180	0,09	0,00	5,99	23,65	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,09**	**0,00**	**5,99**	**23,65**	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	180	5,80	4,73	20,02	140,76	45
	Плов куриный	180	18,31	20,50	25,63	360,29	60
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	148
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	6,10	23,22	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		**578**	**26,64**	**25,69**	**64,44**	**590,39**	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	120	12,70	10,27	22,49	278,89	236
	Повидло	20	0,00	0,00	0,00	0	166
	Чай без сахара	180	0,07	0,00	0,02	0,68	176
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**360**	**15,93**	**10,67**	**41,83**	**365,01**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1538**	**59,73**	**53,35**	**166,50**	**1408,62**	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,03	6,19	22,10	168,48	70

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	149
	Кофейный напиток на молоке	180	4,36	3,82	15,03	111,33	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**13,61**	**13,49**	**56,54**	**393,55**	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	180	0,72	0,72	17,69	84,85	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,72**	**0,72**	**17,69**	**84,85**	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	180	2,21	4,00	13,57	99,18	20/2
	Капуста тушеная с мясом	180	20,75	21,17	7,99	306,92	48/1
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	6,10	23,22	126
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	148
ИТОГО ЗА ОБЕД		**578**	**25,49**	**25,63**	**40,35**	**495,44**	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	6,86	7,94	2,93	112,18	79
	Чай полусладкий	180	0,09	0,00	5,99	23,65	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**320**	**10,11**	**8,34**	**28,24**	**221,27**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1483**	**49,93**	**48,18**	**142,82**	**1195,11**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,96	5,22	10,12	103,55	185а
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	149
	Какао-напиток с молоком	180	3,78	3,19	13,07	95,58	120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**10,96**	**11,89**	**42,60**	**312,87**	
ЗАВТРАК 2	Чай полусладкий	180	0,09	0,00	5,99	23,65	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,09**	**0,00**	**5,99**	**23,65**	
ОБЕД	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	180	5,99	4,61	18,67	138,62	40
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном соусе	80	15,55	16,37	4,13	225,78	93
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,75	4,37	24,44	161,07	67
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	6,10	23,22	126
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	148
ИТОГО ЗА ОБЕД		**608**	**28,82**	**25,81**	**66,03**	**614,81**	
ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	60	4,06	1,63	28,57	137,79	454,1
	Чай без сахара	180	0,07	0,00	0,02	0,68	176
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**240**	**4,13**	**1,63**	**28,59**	**138,47**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1433**	**44,00**	**39,33**	**143,21**	**1089,8**	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная	180	5,38	5,02	22,10	155,39	149/1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147

	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	149
	Кофейный напиток с молоком	180	3,04	2,66	10,85	79,02	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**11,64**	**11,16**	**52,36**	**348,15**	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	175
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне	180	5,53	6,71	11,99	131,06	28
	Вермишель с маслом	135	4,72	4,23	1,00	184,88	77
	Гуляш из отварного мяса	70	12,08	11,14	5,79	170,63	277
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	6,10	23,22	126
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	148
ИТОГО ЗА ОБЕД		**603**	**24,86**	**22,54**	**37,57**	**575,91**	
ПОЛДНИК	Суп гречневый молочный	180	6,12	5,99	20,47	162,59	94
	Чай полусладкий	180	0,09	0,00	5,99	23,65	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**400**	**9,37**	**6,39**	**45,78**	**271,68**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1508**	**46,37**	**40,09**	**145,81**	**1237,96**	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,03	6,19	22,10	168,48	70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	149
	Чай сладкий с молоком	180	2,68	2,25	13,32	83,39	138
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**11,93**	**11,92**	**54,83**	**365,61**	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	175
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД	Щи с мясом	180	5,11	10,31	10,24	154,8	9/1
	Пюре картофельное	150	3,46	3,79	20,05	128,81	58
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	6,10	23,22	126
	Рыба минтай , тушенная с овощами	80	10,22	4,98	3,25	98,83	91
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	148
ИТОГО ЗА ОБЕД		**628**	**21,32**	**19,54**	**52,33**	**471,78**	
ПОЛДНИК	Морковная запеканка с творогм	100	8,33	9,76	13,63	201,88	185
	Молоко сгущенное	10	0,70	0,79	0,95	13,5	161
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
	Чай без сахара	180	0,07	0,00	0,02	0,68	176
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**12,26**	**10,95**	**33,92**	**301,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1463**	**46,01**	**42,41**	**151,18**	**1181,11**	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6,17	6,34	21,24	166,91	69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147

	Сыр порционный	15	3,90	3,98	0,52	53,34	27
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	149
	Какао-напиток с молоком	180	3,78	3,19	13,07	95,58	120
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**17,07**	**16,99**	**54,24**	**429,57**	
ЗАВТРАК 2	Чай полусладкий	180	0,09	0,00	5,99	23,65	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,09**	**0,00**	**5,99**	**23,65**	
ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне	150	4,86	3,35	15,36	109,58	39
	Плов куриный	180	18,31	20,50	25,63	360,29	60
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	148
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	6,10	23,22	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		**548**	**25,70**	**24,31**	**59,78**	**559,21**	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	120	12,70	10,27	22,49	278,89	236
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	149
	Чай полусладкий	180	0,09	0,00	5,99	23,65	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**305**	**12,85**	**13,35**	**28,57**	**330,84**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1453**	**55,71**	**54,65**	**148,58**	**1343,27**	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	180	5,87	6,14	20,05	161,1	66
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	149
	Кофейный напиток с молоком	180	3,04	2,66	10,85	79,02	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**12,13**	**12,28**	**50,31**	**353,86**	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	175
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	180	2,21	4,00	13,57	99,18	20/2
	Капуста тушеная с курицей	180	20,75	21,17	7,99	306,92	48/1
	Компот из яблок	180	0,11	0,11	12,24	49,1	128
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	148
ИТОГО ЗА ОБЕД		**578**	**25,58**	**25,74**	**46,49**	**521,32**	
ПОЛДНИК	Омлет с овощами	100	6,49	8,72	3,85	121,58	209
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
	Чай полусладкий	180	0,09	0,00	5,99	23,65	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**320**	**9,74**	**9,12**	**29,16**	**230,67**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1403**	**47,95**	**47,14**	**136,06**	**1148,07**	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,79	5,02	22,72	155,39	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	147
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	149
	Какао-напиток с молоком	180	3,78	3,19	13,07	95,58	120

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**11,79**	**11,69**	**55,20**	**364,71**	
ЗАВТРАК 2	Чай полусладкий	180	0,09	0,00	5,99	23,65	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,09**	**0,00**	**5,99**	**23,65**	
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	5,36	7,43	12,76	139,81	46
	Рагу овощное с мясом	180	14,47	15,14	15,70	258,48	57
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	6,10	23,22	126
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	148
ИТОГО ЗА ОБЕД		**578**	**22,36**	**23,03**	**47,25**	**487,63**	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	6,82	15,06	50,19	361	183
	Чай без сахара	180	0,07	0,00	0,02	0,68	176
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**6,89**	**15,06**	**50,21**	**361,68**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1423**	**41,13**	**49,78**	**158,65**	**1237,67**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**14675**	**480,02**	**450,18**	**1495,77**	**12225,44**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1467,5**	**48,00**	**45,02**	**149,58**	**1222,54**	