

Меню на 05.08.2026

Заведующий МБДОУ (Быченко Н.С.)

УТВЕРЖДАЮ

04.08.2026

| Наименование блюда                                                                      | Выход |      | Белки, г |       | Жиры, г |       | Углеводы, г |       | Эн/ц, ккал |       | № рецептуры |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|----------|-------|---------|-------|-------------|-------|------------|-------|-------------|
|                                                                                         | Ясли  | Сад  | Ясли     | Сад   | Ясли    | Сад   | Ясли        | Сад   | Ясли       | Сад   |             |
| Завтрак 1                                                                               |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Суп молочный с крупой с рисом                                                           | 150   | 200  | 3,6      | 4,8   | 3,78    | 5,04  | 12,61       | 16,81 | 99,3       | 132,4 | 94          |
| какао с молоком                                                                         | 180   | 0    | 3,12     | 0     | 2,81    | 0     | 13,57       | 0     | 92,4       | 0     | 397         |
| какао с молоком.                                                                        | 0     | 200  | 0        | 2,96  | 0       | 2,6   | 0           | 15,89 | 0          | 98,88 | 397         |
| хлеб пшеничный                                                                          | 40    | 40   | 3,16     | 3,16  | 0,4     | 0,4   | 19,32       | 19,32 | 94,22      | 94,22 | 529         |
| Итого за завтрак 1                                                                      | 370   | 440  | 9,88     | 10,92 | 6,99    | 8,04  | 45,5        | 52,02 | 285,9      | 325,5 |             |
| Завтрак 2                                                                               |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| банан                                                                                   | 108   | 108  | 1,62     | 1,62  | 0       | 0     | 24,19       | 24,19 | 98,28      | 98,28 | 533         |
| Итого за завтрак 2                                                                      | 108   | 108  | 1,62     | 1,62  | 0       | 0     | 24,19       | 24,19 | 98,28      | 98,28 |             |
| На весь день                                                                            |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Соль йодированная                                                                       | 3     | 3    | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0     | 1           |
| Итого за весь день                                                                      | 3     | 3    | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0     |             |
| Обед                                                                                    |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)                                                  | 152   | 182  | 1,66     | 1,98  | 3,5     | 4,19  | 8,31        | 9,95  | 72,5       | 86,81 | 59          |
| Пюре картофельное                                                                       | 110   | 130  | 2,24     | 2,65  | 3,52    | 4,16  | 14,98       | 17,7  | 100,6      | 118,9 | 321         |
| Рыба, запеченная в омлете                                                               | 50    | 70   | 9,33     | 13,06 | 5,67    | 7,94  | 2,94        | 4,12  | 100,1      | 140,1 | 138         |
| Компот из сухофруктов                                                                   | 150   | 180  | 0,33     | 0,4   | 0,02    | 0,02  | 20,82       | 24,98 | 84,75      | 101,7 | 376         |
| Хлеб ржаной                                                                             | 20    | 40   | 1,2      | 2,4   | 0,2     | 0,4   | 8,86        | 17,73 | 37,8       | 75,6  | 530         |
| Итого за обед                                                                           | 482   | 602  | 14,76    | 20,49 | 12,9    | 16,71 | 55,91       | 74,48 | 395,7      | 523,1 |             |
| Полдник                                                                                 |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Олады                                                                                   | 120   | 140  | 8,36     | 9,75  | 2,62    | 3,06  | 44,49       | 51,91 | 235,1      | 274,2 | 449         |
| повидло                                                                                 | 12    | 12   | 0,05     | 0,05  | 0       | 0     | 7,8         | 7,8   | 30         | 30    | 507         |
| Чай без сахара                                                                          | 150   | 180  | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0     | 8           |
| хлеб пшеничный                                                                          | 20    | 20   | 1,66     | 1,66  | 0,26    | 0,26  | 9,62        | 9,62  | 45,4       | 45,4  | 529         |
| Итого за полдник                                                                        | 302   | 352  | 10,07    | 11,45 | 2,88    | 3,32  | 61,91       | 69,33 | 310,5      | 349,6 |             |
| Рекомендованный ужин 1/Суфле из отварной говядины с рисом, с маслом сливочным. Ряженка. |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Итого за рекомендованный ужин 1                                                         | 0     | 0    | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0     |             |
| Рекомендованный ужин 2                                                                  |       |      |          |       |         |       |             |       |            |       |             |
| Итого за рекомендованный ужин 2                                                         | 0     | 0    | 0        | 0     | 0       | 0     | 0           | 0     | 0          | 0     |             |
| Итого день                                                                              | 1265  | 1505 | 36,32    | 44,48 | 22,78   | 28,07 | 187,5       | 220   | 1090       | 1296  |             |

Исполнитель: Калькулятор (Филиппова Л.А.)