

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО _____Махмутов Х.Х.

Меню по организации горячего питания на 2026 год (сезон-весна)
(для детей дошкольного возраста)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
	Неделя 1 -ая день 1						
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/10	17,90	11,72	16,35	247,49	224
	Чай с сахаром	180	0,01	0,00	6,08	24,37	430
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
2-завтрак	Сок в ассортименте	100	0,53	0,13	9,87	43,33	442
Обед	Овощи натуральные(соленые огурцы)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	6/н
	Щи из свежей капусты на говяжьем бульоне	200	1,48	4,05	7,15	71,53	67
	Гуляш из отварной говядины	40	6,63	9,02	3,56	121,16	277
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,47	4,65	34,92	203,49	317
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,00	0,00	17,42	69,67	402
	Хлеб пшенично-ржаной	30/20	3,71	0,30	24,34	114,86	6/н
Полдник	Кисель плодово-ягодный из концентрата	180	0,01	0,01	11,67	46,84	411
	Булочка сдобная	60	6,30	3,67	35,32	199,64	471
Ужин	Рыба тушеная с овощами	80	8,08	4,20	2,42	80,01	247
	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	12,90	5,54	26,97	209,42	181
	Чай с сахаром	180	0,01	0,00	6,09	24,42	430
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
итого за день			67,81	43,70	232,69	1601,58	
	2 день						
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	8,49	6,22	38,36	243,03	181
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье,вафли)	20	1,50	1,96	14,88	83,4	6/н
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,68	38,70	430
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
2-завтрак	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	442
Обед	Суп пшенный на курином бульоне	200	1,38	2,18	10,68	68,12	98
	Капуста тушенаяс мясом птицы	150/40	13,78	16,32	11,54	250,12	132
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,00	0,00	17,42	69,67	402
	Хлеб пшенично-ржаной	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
Полдник	Молоко кипяченое	150	5,06	4,37	8,38	94,28	400
Ужин	Макароны отварные с протертым сыром	150/10	6,97	7,42	30,13	215,85	210
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,06	0,01	9,87	40,94	24
	Хлеб пшеничный	30	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
итого за день			47,57	39,69	225,97	1458,98	
	день 3						
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,68	3,84	15,76	112,80	113
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,68	38,70	430
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
	Сыр порциями	10	2,05	2,60	0,00	32,13	6/н
	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6/н
2-завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	9,90	43,00	442
Обед	Салат из свеклы с яблоком	40	0,43	2,01	4,44	37,75	34
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,11	2,25	14,62	87,29	101
	Биточки рубленные из птицы	50/20	8,58	13,46	9,43	192,46	315
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	5,40	20,30	141,00	335
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,00	0,00	17,42	69,67	402
	Хлеб ржано-пшеничный	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
Полдник	Кефир	150	4,50	0,15	6,00	46,50	435
	Кондитерское изделие в ассортименте	20	1,50	1,96	14,88	83,40	6/н
Ужин	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,34	6,16	25,36	178,55	189
	Чай с сахаром	180	0,00	0,0	5,00	20,02	430
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
итого за день			40,24	46,87	208,06	1418,58	

	день 4						
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,27	6,47	32,03	210,52	184
	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	433
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
2-завтрак	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	442
Обед	Салат из зеленого горошка с репчатым луком	40	1,01	2,02	2,53	32,26	6/н
	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	200	1,41	3,34	9,98	75,93	76
	Тефтели из говядины с соусом	60/30	8,68	14,80	10,36	208,56	283
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	8,49	6,22	38,36	243,03	181
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,00	0,00	17,42	69,67	402
	Хлеб ржано-пшеничный	30/20	3,95	0,35	34,13	155,52	6/н
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,06	4,37	8,38	94,28	400
	Омлет натуральный	120	11,73	15,44	2,10	194,23	214
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,34	8,19	15,13	143,61	1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,68	38,7	430
итого за день			54,24	64,04	227,27	1704,96	
	день 5						
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,17	6,59	29,99	204,14	184
	Чай с сахаром	180	0,01	0,00	6,08	24,37	430
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
	Сыр порциями	10	2,05	2,60	0,00	32,13	6/н
	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6/н
2-завтрак	Сок в ассортименте	100	0,50	0,10	9,90	43,00	442
Обед	Рассольник со сметаной на курином бульоне	200	1,78	4,18	13,13	97,73	76
	Жаркое по-домашнему с курицей	150/40	9,98	12,49	13,82	207,71	258
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,00	0,00	17,42	69,67	402
	Хлеб ржано-пшеничный	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
Полдник	Кефир с сахаром	180	6,00	0,20	8,00	62,00	435
	Кондитерское изделие (печенье,вафли)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	6/н
Ужин	Суп молочный с домашней лапшой	200	6,46	6,59	20,33	167,27	93
	Чай с сахаром	180	0,01	0,00	6,08	24,37	430
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
итого за день			43,66	44,63	202,34	1392,80	
	Неделя 2 -ая день 6						
Завтрак	Оладьи из творога со сгущенным молоком	120/10	18,45	13,15	32,91	326,49	130
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	14,63	58,5	430
2-завтрак	Сок ассортимента	100	0,50	0,10	9,90	43,00	442
Обед	Овощи натуральные(соленые огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	6/н
	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	200	2,32	3,28	9,36	76,00	76
	Запеканка рисовая с с говяжьим фаршем	180	10,14	13,86	31,63	293,04	192
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,00	0,00	17,42	69,67	402
	Хлеб ржано-пшеничный	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
Полдник	Булочка домашняя	50	3,3	6,21	27,94	180,26	467
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	150	0,07	0,07	20,55	83,21	411
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,49	6,22	38,36	243,03	181
	Чай с сахаром	180	0,01	0,00	6,08	24,4	430
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
итого за день			49,83	43,52	249,43	1521,29	
	день 7						
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150/10	6,97	7,42	30,13	215,85	210
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,68	38,7	6/н
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	2,25	2,94	22,32	125,10	6/н
2-завтрак	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	6/н
Обед	Суп гороховый на курином бульоне с гречками	200	5,68	3,74	22,89	148,20	99
	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150/40	9,98	12,49	13,82	207,71	258
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,00	0,00	17,42	69,67	402
	Хлеб ржано-пшеничный	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
Полдник	Оладьи маслом сливочным	75/5	5,59	9,34	30,26	227,30	444
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,0	20,02	430
Ужин	Суп с рыбными консервами с пшеном	200	7,42	2,76	13,08	107,04	
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	14,63	58,5	430
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
итого за день			44,60	39,69	229,17	1454,55	

	день 8						
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180/5	6,29	5,71	33,05	208,97	184
	Кофейный напиток с молоком	180	2,83	2,18	15,43	93,29	395
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным сыром	30/10/10	2,34	8,19	15,13	143,61	6/н
2-завтрак	Сок ассортименте	100	0,50	0,10	9,90	43,0	442
Обед	Винегрет овощной	40	0,48	4,06	2,50	48,80	51
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	2,32	3,87	11,54	90,29	106
	Биточки рубленые из птицы с соусом	50/30	8,62	14,03	9,36	196,01	315
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,49	6,22	38,36	243,03	181
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,00	0,00	17,42	69,67	402
	Хлеб ржано-пшеничный	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
Полдник	Кефир с сахаром	150	5,00	0,17	6,67	51,66	435
	Кондитерское изделие (печенье,вафли)	20	1,50	1,96	14,88	83,4	6/н
Ужин	Суп молочный с рисом	200	3,68	3,84	15,76	112,80	113
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,00	20,00	430
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
итого за день			48,16	50,83	235,14	1593,99	
	день 9						
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	7,30	7,20	35,70	237,22	184
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	180	0,09	0,09	24,66	99,9	411
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
2-завтрак	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	6/н
	Щи из свежей капусты на м/к(курином)бульоне	200	1,48	4,05	7,15	71,53	67
	Плов с куриной грудкой	150/40	12,04	15,21	38,79	340,31	304
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,00	0,00	17,42	69,67	402
	Хлеб ржано-пшеничный	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,22	3,64	6,98	78,57	400
Ужин	Омлет натуральный	100/5	9,80	13,26	1,78	165,72	214
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,03	0,0	10	40,63	24
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
итого за день			43,76	44,54	207,47	1411,06	
	день 10						
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	4,76	5,12	16,70	132,79	113
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,60	395
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
2-завтрак	Сок в ассортименте	100	0,50	0,10	9,90	43,0	442
Обед	Салат из свеклы с яблоком	30	0,48	1,22	2,39	22,55	34
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне	200	1,78	4,18	13,13	97,73	76
	Гуляш из отварной говядины с соусом	40/30	6,63	9,02	3,56	121,16	277
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,84	5,05	43,67	247,62	335
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,00	0,00	17,42	69,67	402
	Хлеб ржано-пшеничный	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
Полдник	Кисель плодово-ягодный из концентрата	180	0,09	0,09	24,66	99,90	411
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	2,25	2,94	22,32	125,10	6/н
Ужин	Запеканка картофельная с овощами	150	4,70	12,56	28,12	246,69	158
	Чай с сахаром	180	0,00	0,0	5,0	20	430
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	6/н
итого за день			39,04	43,22	264,38	1607,32	
ВСЕГО							

Индивидуальный предприниматель

Махмутов Х.Х.