

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 2  
 от 28.02.2023



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОТВАРНАЯ КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	4.9	4.9	22.2	152,2	181
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.6	1,5	3.3	29,7	349
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.0	213
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0.0	8.7	35.4	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.8	15.5	123.5	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>367</b>	<b>12.9</b>	<b>16,7</b>	<b>49.9</b>	<b>401,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11,8	56,4	15
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>11,8</b>	<b>56.4</b>	
<b>Обед</b>						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.7	3,4	18.5	116,0	101
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	17,9	20,6	6,0	282,4	262
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0.2	0.0	0.3	2.6	44
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	442
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>635</b>	<b>26.3</b>	<b>24,8</b>	<b>74,6</b>	<b>627,8</b>	
<b>Полдник</b>						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	11.1	6.5	0.3	105,1	60
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1.7	3,5	13.8	94,0	318
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.1	0.0	8.1	32.8	438
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>	<b>14.5</b>	<b>10.2</b>	<b>32.2</b>	<b>279,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>54.2</b>	<b>52,2</b>	<b>168,5</b>	<b>1 365,2</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 2  
 от 28.02.2023

Согласованно:  
 Заведующий МБДОУ д/с № 26  
 И.Н. Безрукова  
 приказ № 44 от 28.02.2023



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26  
**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,0	5,4	22,4	163,5	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,1	3,4	15,2	108,8	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	51	5,8	10,3	15,5	178,2	3
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>451</b>	<b>15,9</b>	<b>19,1</b>	<b>53,0</b>	<b>450,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	435
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6</b>	<b>79,5</b>	
<b>Обед</b>						
БОРЩ	200	5,7	6,3	11,8	127,2	57
КОТЛЕТА С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	12,1	11,6	9,5	190,8	272
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,5	16,1	114,8	321
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,8	3,4	3,2	47,3	34
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>25,2</b>	<b>26,2</b>	<b>75,7</b>	<b>641,6</b>	
<b>Полдник</b>						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	140	18,9	12,8	23,8	297,5	229
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,6	14,4	107,4	397
<b>Итого за полдник:</b>	<b>340</b>	<b>23,1</b>	<b>16,4</b>	<b>38,2</b>	<b>404,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>65,5</b>	<b>173,0</b>	<b>1 576,5</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 4  
 от 28.02.2023г

Согласовано:  
 Заведующий МБДОУ д/с № 26  
 И.Н. Безрукова  
 приказ № 44 от 28.02.2023

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	15,3	2,0	2,7	90,7	231
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	1,2	3,5	3,2	49,1	37
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0,0	8,1	32,8	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2,3	5,8	15,5	123,5	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>386</b>	<b>19,0</b>	<b>11,3</b>	<b>29,5</b>	<b>296,1</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,2	0,4	29	120,6	501
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>120,6</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	6,4	12,4	128,1	75
БЕФСТРОГАНОВ	60	13,2	12,7	3,8	182,6	375
КАША ПШЕННАЯ ОТВАРНАЯ	100	4,5	4,7	27,4	169,2	181
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,9	3,6	1,9	44,6	23
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>26,2</b>	<b>27,8</b>	<b>80,6</b>	<b>686,0</b>	
<b>Полдник</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,9	5,4	22,8	164,9	112
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,1	3,4	15,2	108,8	395
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	1,7	2,0	46,4	212,4	502
<b>Итого за полдник:</b>	<b>460</b>	<b>11,7</b>	<b>10,8</b>	<b>84,4</b>	<b>486,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>57,1</b>	<b>50,3</b>	<b>223,4</b>	<b>1588,7</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 2  
 от 28.02.2023 г.

Согласовано:  
 Заведующий МБДОУ д/с № 26  
 И.Н. Безрукова  
 приказ № 44 от 28.02.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
МОЛОЧНАЯ КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,1	6,2	21,4	167,1	189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,6	14,4	107,4	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2,3	5,8	15,5	123,5	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>436</b>	<b>12,6</b>	<b>15,6</b>	<b>51,3</b>	<b>398,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	15
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	5,8	6,3	10,9	123,5	81
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,1	4,6	4,0	123,7	500
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,5	16,1	114,8	321
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	0,6	3,4	3,3	47,1	36
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>26,2</b>	<b>19,3</b>	<b>69,4</b>	<b>570,7</b>	
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МАННАЯ	100	13,3	10,3	16,2	210,2	225
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	434
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>18,4</b>	<b>14,7</b>	<b>24,6</b>	<b>304,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>57,7</b>	<b>50,0</b>	<b>157,0</b>	<b>1 329,5</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 2  
 от 28.02.2023 г.

Согласовано:  
 Заведующий МБДОУ д/с № 26  
 И.Н. Безрукова  
 приказ № 4/1 от 28.02.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,7	11,4	1,9	153,7	214
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,9	3,6	1,9	44,6	23
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0,0	8,1	32,8	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2,3	5,8	15,5	123,5	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>396</b>	<b>14,0</b>	<b>20,8</b>	<b>27,4</b>	<b>354,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	15
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	5,5	12,3	116,7	57
ПЛОВ	120	16,9	19,2	30,8	363,4	265
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,7	3,4	3,8	49,5	40
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,8	0,2	22,3	93,7	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>635</b>	<b>25,6</b>	<b>28,8</b>	<b>98,6</b>	<b>764,1</b>	
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	434
БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	80	7,2	5,7	48,2	272,6	469
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>12,3</b>	<b>10,1</b>	<b>56,5</b>	<b>366,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>52,4</b>	<b>60,1</b>	<b>194,3</b>	<b>1541,9</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 2  
 от 22.02.2023

Согласованно:  
 Заведующий МБДОУ д/с № 26  
 И.Н. Безрукова  
 приказ № 44 от 22.02.2023



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОТВАРНАЯ КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ И СУХОФРУКТАМИ	140	3.1	3.6	41.3	211.2	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.1	0.0	8.1	32.8	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.8	15.5	123.5	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>376</b>	<b>5,6</b>	<b>10,4</b>	<b>64,8</b>	<b>374,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,5	15
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,5</b>	
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	8.1	5.0	15.5	139.8	99
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	15.9	5.2	2.0	138.1	256
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.9	16.1	118.5	321
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	4.4	4.5	60.8	33
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0.8	0.2	22.3	93.7	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>695</b>	<b>32.6</b>	<b>20.2</b>	<b>90.0</b>	<b>691.6</b>	
<b>Полдник</b>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	15,6	8,2	1,3	140,8	249
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.1	0.0	8.1	32.8	438
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,2	2,8	21,9	122,1	469
<b>Итого за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>19,5</b>	<b>11,1</b>	<b>41,3</b>	<b>343,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>57,9</b>	<b>41,8</b>	<b>210,1</b>	<b>1472,9</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 2  
 от 28.02.2023г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	5.4	22.8	163,5	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	15.2	108.8	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	51	5.8	10.3	15.5	178.2	3
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>451</b>	<b>15,7</b>	<b>19,0</b>	<b>53,5</b>	<b>450,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	435
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6</b>	<b>79,5</b>	
<b>Обед</b>						
СУП РЫБНЫЙ (УХА)	200	10,6	2,1	11,0	105,1	87
ГУЛЯШ	60	13,1	12,7	3,5	181,3	277
КАША ПШЕНИЧНАЯ ОТВАРНАЯ	100	4,5	4,1	26,4	160,3	181
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,8	3,4	3,2	47,5	34
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>33,2</b>	<b>22,8</b>	<b>79,2</b>	<b>655,8</b>	
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	15,2	10,6	28,3	265,5	219
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,6	14,4	107,4	397
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>19,5</b>	<b>14,2</b>	<b>42,6</b>	<b>372,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>72,7</b>	<b>59,8</b>	<b>181,4</b>	<b>1 562,3</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 2  
 от 22.02.2023г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,0	5,7	22,8	167,1	189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,6	14,4	107,4	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2,3	5,8	15,5	123,5	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>436</b>	<b>12,5</b>	<b>15,0</b>	<b>52,6</b>	<b>398,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,2	0,4	32,2	134	501
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	5,5	12,3	116,7	57
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	18,2	21,5	18,5	340,8	276
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,9	3,6	1,9	44,6	23
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>26,0</b>	<b>31,0</b>	<b>67,7</b>	<b>663,7</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	100	9,6	6,3	53,8	310,2	467
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	434
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>14,7</b>	<b>10,7</b>	<b>62,2</b>	<b>404,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>53,4</b>	<b>57,1</b>	<b>214,7</b>	<b>1600,1</b>	



Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 2  
 от 28.02.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
МОЛОЧНАЯ КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,1	6,2	21,4	167,1	189
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,1	3,4	14,6	106,1	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	51	5,8	10,3	15,5	178,2	3
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>451</b>	<b>16,0</b>	<b>19,9</b>	<b>51,5</b>	<b>451,4</b>	
<b>2 завтрак</b>						
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	15
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,2	3,5	13,2	93,7	80
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	150	15,6	15,0	16,2	263,5	274
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	44
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>22,2</b>	<b>19,1</b>	<b>64,9</b>	<b>521,4</b>	
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	100	13,6	10,4	16,5	214,0	211
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	434
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>18,7</b>	<b>14,7</b>	<b>24,9</b>	<b>308,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>57,3</b>	<b>54,1</b>	<b>153,0</b>	<b>1 337,4</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 28  
 от 28.02.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.8	3.8	30.8	176.6	205
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	43
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.0	213
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.1	0.0	8.1	32.8	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.8	15.5	123.5	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>437</b>	<b>13.1</b>	<b>18.5</b>	<b>58.4</b>	<b>453.3</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,5	15
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,5</b>	
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	6.1	8.4	12.3	157.2	57
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	8.3	4.4	13.3	134.0	287
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.5	16.1	114.8	321
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0.9	3.6	1.9	44.6	23
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0.8	0.2	22.3	93.7	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>23.1</b>	<b>21,6</b>	<b>95,5</b>	<b>685,0</b>	
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	4.4	5.6	43.9	244.2	469
<b>Итого за полдник:</b>	<b>240</b>	<b>9.5</b>	<b>10.0</b>	<b>52.2</b>	<b>338.5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>46.2</b>	<b>50,9</b>	<b>218.0</b>	<b>1 536,8</b>	