

Согласовано заведующий

МБДОУ «Детский сад № 25»

 Ю. В. Буркова



Утверждаю директор филиала

ООО «Азбука питания»



Е.М. Ушаков

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 3-7 лет

Дошкольных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2025-2026 учебный год

(Завтрак, Обед, Полдник)

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026

Неделя: 1

День: понедельник

| Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026 |                                      |           | Неделя: 1        |      | День: понедельник |                         |             |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                           | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |                   | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                      |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы          |                         |             |
| Завтрак                                              |                                      |           |                  |      |                   |                         |             |
|                                                      | Бутерброд с сыром                    | 45        | 7,5              | 5    | 24,62             | 176,7                   | 1 579       |
|                                                      | Каша ячневая жидкая с маслом         | 200       | 7,2              | 7    | 27,05             | 254,1                   | 1 507       |
|                                                      | Чай без сахара                       | 180       |                  |      |                   |                         | 10,18       |
| Итого за Завтрак                                     |                                      | 425       | 14,7             | 12   | 51,67             | 430,8                   |             |
| Обед                                                 |                                      |           |                  |      |                   |                         |             |
|                                                      | Салат из отварной моркови с яблоками | 50        | 0,69             | 8    | 4,61              | 87,7                    | 1 520       |
|                                                      | Суп-пюре из гороха                   | 180       | 5,55             | 2    | 16,26             | 102                     | 1 524       |
|                                                      | Биточки паровые                      | 70        | 9,56             | 16   | 6,44              | 212,2                   | 1 552       |
|                                                      | Пюре картофельное                    | 150       | 3,06             | 5    | 20,44             | 137,3                   | 1 542       |
|                                                      | Кисель из кураги                     | 180       | 1,02             |      | 28,58             | 118,4                   | 1 558       |
|                                                      | Хлеб пшеничный                       | 25        | 1,9              |      | 12,3              | 58,8                    | 1 580       |
|                                                      | Хлеб ржаной                          | 35        | 2,31             |      | 11,69             | 60,9                    | 1148        |
| Итого за Обед                                        |                                      | 690       | 24,09            | 31   | 100,32            | 777,3                   |             |
| Полдник                                              |                                      |           |                  |      |                   |                         |             |
|                                                      | Фрикадельки мясные в соусе           | 50/50     | 14,35            | 13   | 11,21             | 209                     | 1 590       |
|                                                      | Котлета картофельная с морковью      | 150       | 4,01             | 6    | 23,95             | 164,2                   | 1173        |
|                                                      | Чай без сахара                       | 180       |                  |      |                   |                         | 10,18       |
|                                                      | Хлеб ржаной                          | 35        | 2,31             |      | 11,69             | 60,9                    | 1148        |
|                                                      | Пирожки печеные с капустой           | 70        | 4,85             | 6    | 25,2              | 176,4                   | 1 593       |
|                                                      | Фрукты свежие                        | 180       | 1,62             | 1    | 22,68             | 103,7                   | 1 583       |
| Итого за Полдник                                     |                                      | 615       | 27,14            | 26   | 94,73             | 714,2                   |             |
| Итого за день                                        |                                      | 1730      | 65,93            | 69   | 246,72            | 1922,3                  |             |

(лист 2)

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026

Неделя: 1

День: вторник

| Рацион: Меню Каменск-Уральский ДЮУ 3-7 лет года 2026 г |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|
| Неделя: 1                                              |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
| День: Вторник                                          |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
| Прием<br>пищи                                          | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|                                                        |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак                                                |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|                                                        | Яйца вареные                  | 40        | 5,08             | 5     | 0,28     | 62,8                            | 1 509          |
|                                                        | Каша рисовая жидкая с маслом  | 180       | 6,85             | 5     | 28,52    | 201                             | 235,05         |
|                                                        | Кофейный напиток с молоком    | 180       | 2,85             |       | 14,36    | 91                              | 1 516          |
|                                                        | Батон                         | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                            | 693            |
| Итого за Завтрак                                       |                               | 430       | 16,28            | 11    | 55,66    | 433                             |                |
| Обед                                                   |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|                                                        | Овощи натуральные             | 50        | 0,6              |       | 1,9      | 13                              | 1 521          |
|                                                        | Суп-лапша на курином бульоне  | 180       | 7,7              | 10    | 10       | 159                             | 1 525          |
|                                                        | Суфле из рыбы                 | 80        | 10,02            | 7,3   | 11,65    | 142,3                           | 1 541          |
|                                                        | Капуста тушеная               | 130       | 3,42             | 5     | 16,21    | 120,9                           | 999            |
|                                                        | Напиток из плодов шиповника   | 180       | 0,61             |       | 18,67    | 84,6                            | 735            |
|                                                        | Хлеб пшеничный                | 20        | 2,14             | 1     | 16,66    | 56,8                            | 897            |
|                                                        | Хлеб ржаной                   | 30        | 1,98             |       | 10,02    | 52,2                            | 1148           |
|                                                        | Итого за Обед                 | 670       | 26,47            | 23,3  | 85,11    | 628,8                           |                |
| Полдник                                                |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|                                                        | Морковь отварная              | 50        | 0,63             | 2     | 3,29     | 36                              | 1488           |
|                                                        | Запеканка из творога с рисом  | 170       | 18,96            | 16    | 27,53    | 332,6                           | 1297           |
|                                                        | Соус сладкий из повидла       | 50        | 0,06             | 6,66  | 16,7     | 65,33                           | 903            |
|                                                        | Кисель с витаминами "Витошка" | 200       | 4,35             | 4     | 24       | 95                              | 504            |
|                                                        | Хлеб пшеничный                | 20        | 1,52             |       | 9,84     | 47                              | 1 580          |
| Итого за Полдник                                       |                               | 440       | 24,89            | 26,66 | 78,07    | 539,93                          |                |
| Итого за день                                          |                               | 1 540     | 67,64            | 60,96 | 218,84   | 1 601,73                        |                |

2



Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУЗ-7 лет года 2026

Неделя: 1

День: среда

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                                     |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Каша пшенная жидкая с маслом        | 180       | 6,47             | 7     | 28,61    | 218,3                           | 262            |
|                  | Какао с молоком                     | 180       | 3,68             | 4     | 15,35    | 105,9                           | 1 508          |
|                  | Сыр (порциями)                      | 10        | 2,69             | 3     | 12,79    | 36,3                            | 97             |
|                  | Батон                               | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                            | 693            |
| Итого за Завтрак |                                     | 400       | 14,34            | 15    | 69,25    | 438,7                           |                |
| Обед             |                                     |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Маринад овощной                     | 50        | 0,48             | 3     | 4,14     | 64                              | 570            |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем   | 180       | 1,37             | 4     | 6,58     | 95,4                            | 124            |
|                  | Суфле из печени                     | 70        | 8,17             | 5     | 0,07     | 149,4                           | 866            |
|                  | Рис припущенный с овощами           | 130       | 3,07             | 7     | 29,51    | 195,8                           | 297            |
|                  | Компот из свежих плодов             | 180       | 0,1              |       | 21,49    | 89,2                            | 1 553          |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 20        | 2,14             | 1     | 16,66    | 56,8                            | 897            |
|                  | Хлеб ржаной                         | 35        | 2,31             |       | 10,02    | 52,2                            | 1148           |
| Итого за Обед    |                                     | 665       | 17,64            | 20    | 88,47    | 702,8                           |                |
| Полдник          |                                     |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Фрикадельки из мяса птицы           | 60        | 7,7              | 6     | 5,12     | 132,5                           | 1061           |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 130       | 7,48             | 4     | 33,65    | 202,9                           | 1 556          |
|                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные   | 180       | 0,54             |       | 29,34    | 126                             | 1 578          |
|                  | Булочка "Творожная"                 | 60        | 7,85             | 4     | 29,75    | 183,6                           | 1 570          |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 25        | 1,9              |       | 12,3     | 58,8                            | 1 580          |
| Итого за Полдник |                                     | 455       | 25,47            | 14    | 110,16   | 703,8                           |                |
| Итого за день    |                                     | 1 520     | 57,45            | 49,00 | 267,88   | 1 845,30                        |                |

(лист 4)

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУЗ-7 летгода 2026

Неделя: 1

День: четверг

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Бутерброды с маслом сливочным | 40        | 2,14             | 8     | 12,79    | 144,3                           | 1 513          |
|                  | Каша ячневая жидкая с маслом  | 180       | 5,16             | 6     | 24,35    | 171                             | 1 507          |
|                  | Чай без сахара                | 180       |                  |       |          |                                 | 10,18          |
| Итого за Завтрак |                               | 400       | 7,3              | 14    | 37,14    | 315,3                           |                |
| Обед             |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Овощи натуральные             | 50        | 0,6              |       | 1,9      | 13                              | 1 521          |
|                  | Свекольник со сметаной        | 180       | 0,07             | 2     | 17,03    | 98,4                            | 1033           |
|                  | Колбаска витаминная           | 70        | 15,55            | 5     | 5,05     | 168                             | 1028           |
|                  | Пюре картофельное             | 130       | 2,82             | 5     | 19,09    | 127,4                           | 312            |
|                  | Кисель из вишни               | 200       | 0,14             |       | 27,48    | 110,8                           | 1 557          |
|                  | Хлеб пшеничный                | 20        | 1,52             | 1     | 9,84     | 47                              | 1 580          |
|                  | Хлеб ржаной                   | 35        | 2,31             |       | 10,02    | 52,2                            | 1148           |
| Итого за Обед    |                               | 685       | 23,01            | 13    | 90,41    | 616,8                           |                |
| Полдник          |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Пудинг из творога с яблоками  | 200       | 27,22            | 21    | 29,26    | 418                             | 1 574          |
|                  | Повидло                       | 30        | 0,03             |       | 4,92     | 20,3                            | 1 586          |
|                  | Чай без сахара                | 180       |                  |       |          |                                 | 10,18          |
|                  | Яблоко свежее                 | 130       | 0,52             | 1     | 12,74    | 61,1                            | 1 582          |
|                  | Пирожки печеные с картофелем  | 70        | 4,85             | 4     | 27,3     | 172,7                           | 1 595          |
| Итого за Полдник |                               | 610       | 32,62            | 26    | 74,22    | 672,1                           |                |
| Итого за день    |                               | 1 695     | 62,93            | 53,00 | 201,77   | 1 604,20                        |                |

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026

Неделя: 1

День: пятница

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                                      |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Бутерброд с сыром                    | 45        | 6,67             | 5     | 21,88    | 157,1                           | 810            |
|                  | Каша пшеничная жидкая с маслом       | 180       | 5,41             | 7     | 22,7     | 180,2                           | 1 519          |
|                  | Чай с молоком сгущенным              | 180       | 2,15             | 1     | 15,5     | 84                              | 1 594          |
| Итого за Завтрак |                                      | 405       | 14,23            | 13    | 60,08    | 421,3                           |                |
| Обед             |                                      |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Икра кабачковая для детского питания | 50        | 0,6              | 7     | 3,7      | 48,5                            | 1 523          |
|                  | Суп из овощей                        | 180       | 1,38             | 3     | 8,04     | 65,1                            | 1 527          |
|                  | Рыба запеченная в молочном соусе     | 80        | 15,41            | 11    | 3,71     | 177                             | 265            |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая           | 130       | 7,42             | 4,63  | 23,32    | 142                             | 1 560          |
|                  | Сок натуральный                      | 180       | 0,4              |       | 20,16    | 124,2                           | 707            |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20        | 1,52             |       | 9,84     | 47                              | 1 580          |
|                  | Хлеб ржаной                          | 35        | 2,31             |       | 10,02    | 52,2                            | 1148           |
| Итого за Обед    |                                      | 675       | 29,04            | 25,63 | 78,79    | 656                             |                |
| Полдник          |                                      |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Суфле из печени                      | 70        | 14,09            | 5     | 1,93     | 107,6                           | 1 561          |
|                  | Капуста тушеная                      | 150       | 2,77             | 5     | 10,79    | 97,8                            | 1 562          |
|                  | Кефир, снежок, йогурт                | 180       | 5,22             | 5     | 7,2      | 95,4                            | 1 577          |
|                  | Ватрушки (с творогом)                | 60        | 7,9              | 5     | 25,01    | 173,1                           | 1 564          |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 25        | 1,9              |       | 12,3     | 58,8                            | 1 580          |
| Итого за Полдник |                                      | 485       | 31,88            | 20    | 57,23    | 532,7                           |                |
| Итого за день    |                                      | 1 565     | 75,15            | 58,63 | 196,10   | 1 610,00                        |                |

(лист 6)

Рацион: Меню Каменск -Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                                          |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Яйца вареные                             | 40        | 5,08             | 5     | 0,28     | 62,8                            | 1 509          |
|                  | Суп молочный с макаронными изделиями     | 200       | 8,47             | 5     | 15,3     | 178,4                           | 1284           |
|                  | Кофейный напиток с молоком               | 180       | 2,58             | 2     | 18,6     | 100,8                           | 1 594          |
|                  | Батон                                    | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                            | 693            |
| Итого за Завтрак |                                          | 450       | 17,63            | 13    | 46,68    | 420,2                           |                |
| Обед             |                                          |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Салат из свеклы                          | 50        | 0,71             | 3     | 4,18     | 46,9                            | 1 520          |
|                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180       | 4,2              | 4     | 14,28    | 103,8                           | 139            |
|                  | Суфле из рыбы                            | 70        | 12,93            | 3     | 5,42     | 113,2                           | 1 541          |
|                  | Соус сметанный                           | 30        | 0,42             | 1     | 1,76     | 22,2                            | 1 538,01       |
|                  | Рис припущенный с овощами                | 130       | 3,07             | 7     | 29,51    | 195,8                           | 297            |
|                  | Напиток из плодов шиповника              | 180       | 0,61             |       | 18,67    | 84,6                            | 735            |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,52             |       | 9,84     | 47                              | 1 580          |
|                  | Хлеб ржаной                              | 35        | 2,31             |       | 10,02    | 52,2                            | 1148           |
| Итого за Обед    |                                          | 695       | 25,77            | 18    | 93,68    | 665,7                           |                |
| Полдник          |                                          |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Печень тушенная в сметанном соусе        | 80        | 10,18            | 7     | 2,91     | 119,3                           | 1545           |
|                  | Пюре картофельное                        | 150       | 3,06             | 5     | 20,44    | 137,3                           | 1 542          |
|                  | Компот из свежих плодов                  | 180       | 0,1              |       | 21,49    | 89,2                            | 1 553          |
|                  | Хлеб ржаной                              | 35        | 2,31             |       | 10,02    | 52,2                            | 1148           |
|                  | Яблоко свежее                            | 130       | 0,52             | 1     | 12,74    | 61,1                            | 1 582          |
| Итого за Полдник |                                          | 575       | 16,17            | 13    | 67,6     | 459,1                           |                |
| Итого за день    |                                          | 1 720     | 59,57            | 44,00 | 207,96   | 1 545,00                        |                |



Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Бутерброд с сыром                   | 40        | 6,67             | 5     | 21,88    | 157,1                   | 810         |
|                  | Каша манная жидкая с маслом         | 200       | 5,75             | 7     | 30,49    | 207,2                   | 852         |
|                  | Какао с молоком                     | 180       | 3,68             | 4     | 15,35    | 105,9                   | 1 508       |
| Итого за Завтрак |                                     | 420       | 16,1             | 16    | 67,72    | 470,2                   |             |
| Обед             |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Горошек зеленый отварной            | 50        | 1,49             | 3     | 19,79    | 41,7                    | 819,02      |
|                  | Свекольник со сметаной              | 180       | 2,07             | 2     | 17,03    | 98,4                    | 1033        |
|                  | Котлеты рубленные                   | 70        | 6,86             | 21    | 9,59     | 256,1                   | 1 566       |
|                  | Рагу из овощей                      | 150       | 2,4              | 11,5  | 13,55    | 165,49                  | 959,03      |
|                  | Компот из свежих плодов             | 180       | 0,18             |       | 15,48    | 63                      | 1 553       |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 20        | 1,52             |       | 9,84     | 47                      | 1 580       |
|                  | Хлеб ржаной                         | 35        | 2,31             |       | 10,02    | 52,2                    | 1148        |
| Итого за Обед    |                                     | 685       | 16,83            | 37,5  | 95,3     | 723,89                  |             |
| Полдник          |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Макаронные изделия отварные с сыром | 180       | 10,35            | 8     | 41,55    | 286,6                   | 769,12      |
|                  | Кефир, снежок, йогурт               | 180       | 5,22             | 5     | 7,2      | 95,4                    | 386         |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 20        | 1,52             |       | 9,84     | 47                      | 1 580       |
|                  | Хлеб ржаной                         | 35        | 2,31             |       | 10,02    | 52,2                    | 1148        |
|                  | Фрукты свежие                       | 180       | 1,62             | 1     | 22,68    | 103,7                   | 1 583       |
| Итого за Полдник |                                     | 595       | 21,02            | 14    | 91,29    | 584,9                   |             |
| Итого за день    |                                     | 1 700     | 53,95            | 67,50 | 254,31   | 1 778,99                |             |

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                      |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Каша пшенная жидкая с маслом         | 180       | 6,47             | 7     | 28,61    | 218,3                   | 262         |
|                  | Чай без сахара                       | 180       |                  |       |          |                         | 10,18       |
|                  | Повидло                              | 10        | 0,04             |       | 6,5      | 25                      | 1142        |
|                  | Батон                                | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                    | 1 585       |
|                  | Яйца вареные                         | 40        | 5,08             | 5     | 0,28     | 62,8                    | 1 509       |
| Итого за Завтрак |                                      | 440       | 13,09            | 13    | 47,89    | 384,3                   |             |
| Обед             |                                      |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Винегрет овощной без соленого огурца | 50        | 0,76             | 6     | 4,68     | 75,5                    | 1112        |
|                  | Суп крестьянский с крупой, сметаной  | 180       | 1,83             | 5     | 12,44    | 98,4                    | 1058        |
|                  | Фрикадельки из птицы                 | 70        | 12,56            | 1     | 6,02     | 83,1                    | 1544        |
|                  | Капуста тушеная                      | 130       | 3,42             | 5     | 17,21    | 120,9                   | 999         |
|                  | Компот из сушеных фруктов            | 180       | 0,44             |       | 27,77    | 113                     | 1 549       |
|                  | Хлеб ржаной                          | 35        | 2,31             |       | 10,02    | 52,2                    | 1148        |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 25        | 1,9              |       | 12,3     | 58,8                    | 1 580       |
| Итого за Обед    |                                      | 670       | 23,22            | 17    | 90,44    | 601,9                   |             |
| Полдник          |                                      |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Жаркое по-домашнему                  | 200       | 24,96            | 6,65  | 19,91    | 240,33                  | 1 560       |
|                  | Кефир, снежок, йогурт                | 180       | 5,22             | 5     | 7,2      | 95,4                    | 1 577       |
|                  | Пирожки печеные с капустой           | 70        | 4,85             | 6     | 25,2     | 176,4                   | 1 593       |
|                  | Хлеб ржаной                          | 35        | 2,31             |       | 10,02    | 52,2                    | 1148        |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 25        | 1,9              |       | 12,3     | 58,8                    | 1 580       |
| Итого за Полдник |                                      | 510       | 39,24            | 17,65 | 74,63    | 623,13                  |             |
| Итого за день    |                                      | 1 620     | 75,55            | 47,65 | 212,96   | 1 609,33                |             |

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026 Неделя: 2

День: четверг

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                                    |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Бутерброд с сыром                  | 40        | 6,67             | 5     | 21,88    | 157,1                           | 810            |
|                  | Каша гречневая жидкая с маслом     | 180       | 6,48             | 8     | 30,24    | 216                             | 823            |
|                  | Кофейный напиток с молоком         | 180       | 2,85             |       | 14,36    | 91                              | 1 516          |
| Итого за Завтрак |                                    | 400       | 16               | 13    | 66,48    | 464,1                           |                |
| Обед             |                                    |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Салат из отварной моркови с изюмом | 50        | 0,64             | 1     | 14,92    | 74,9                            | 1027           |
|                  | Суп-лапша на курином бульоне       | 180       | 3,95             | 4     | 11,02    | 99                              | 1 525          |
|                  | Биточек из курицы                  | 70        | 14,65            | 5     | 8,57     | 142,6                           | 1 541          |
|                  | Рис припущенный с овощами          | 130       | 3,07             | 7     | 29,51    | 195,8                           | 297            |
|                  | Напиток из сока                    | 180       | 0,54             |       | 19,06    | 76,4                            | 699,01         |
|                  | Хлеб ржаной                        | 35        | 2,31             |       | 10,02    | 52,2                            | 1148           |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 25        | 1,9              |       | 12,3     | 58,8                            | 1 580          |
| Итого за Обед    |                                    | 670       | 27,06            | 17    | 105,4    | 699,7                           |                |
| Полдник          |                                    |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Пудинг-творожно манный             | 170       | 25,47            | 16    | 27,22    | 358,9                           | 1073           |
|                  | Соус сладкий из повидла            | 30        | 0,04             | 3,6   | 10,02    | 39,2                            | 903            |
|                  | Чай без сахара                     | 180       |                  |       |          |                                 | 10,18          |
|                  | Булочка "Творожная"                | 60        | 7,85             | 4     | 29,75    | 183,6                           | 1 570          |
| Итого за Полдник |                                    | 440       | 33,36            | 23,6  | 66,99    | 581,7                           |                |
| Итого за день    |                                    | 1 510     | 76,42            | 53,60 | 238,87   | 1 745,50                        |                |

(лист 10)

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026 Неделя: 2

День: пятница

| Прием<br>пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|
|                            |                                      |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |                |
| Завтрак                    |                                      |           |                  |        |          |                            |                |
|                            | Бутерброды с маслом сливочным        | 40        | 2,14             | 8      | 12,79    | 144,3                      | 1 513          |
|                            | Каша пшеничная жидкая с маслом       | 180       | 5,41             | 7      | 22,7     | 180,2                      | 1 519          |
|                            | Какао с молоком                      | 180       | 3,68             | 4      | 15,35    | 105,9                      | 1 508          |
|                            | Яйца вареные                         | 40        | 5,08             | 5      | 0,28     | 62,8                       | 1 509          |
| Итого за Завтрак           |                                      | 440       | 16,31            | 24     | 51,12    | 493,2                      |                |
| Обед                       |                                      |           |                  |        |          |                            |                |
|                            | Овощи натуральные                    | 50        | 0,6              |        | 1,9      | 13                         | 1 521          |
|                            | Рассольник ленинградский со сметаной | 180       | 1,94             | 5      | 12,82    | 100,2                      | 1030           |
|                            | Суфле из печени                      | 80        | 16,1             | 6      | 2,2      | 123                        | 1 561          |
|                            | Макаронные изделия отварные с маслом | 130       | 5,5              | 4      | 32,82    | 189,3                      | 332            |
|                            | Напиток из плодов шиповника          | 180       | 0,61             |        | 18,67    | 84,6                       | 1 547          |
|                            | Хлеб пшеничный                       | 25        | 1,9              |        | 12,3     | 58,8                       | 1 580          |
|                            | Хлеб ржаной                          | 35        | 2,31             |        | 10,02    | 52,2                       | 1148           |
| Итого за Обед              |                                      | 680       | 28,96            | 15     | 90,73    | 621,1                      |                |
| Полдник                    |                                      |           |                  |        |          |                            |                |
|                            | Омлет с капустой                     | 180       | 13,7             | 15     | 30,18    | 321,5                      | 961            |
|                            | Чай с молоком сгущенным              | 180       | 2,58             | 1,2    | 18,6     | 100,8                      | 1 594          |
|                            | Хлеб ржаной                          | 25        | 1,65             |        | 8,35     | 43,5                       | 1 581          |
|                            | Фрукты свежие                        | 180       | 1,62             | 1      | 22,68    | 103,7                      | 1 583          |
| Итого за Полдник           |                                      | 565       | 19,55            | 17,2   | 79,81    | 569,5                      |                |
| Итого за день              |                                      | 1 685     | 64,82            | 56,20  | 221,66   | 1 683,80                   |                |
| Итого за период            |                                      | 16 285    | 659,41           | 559,54 | 2 267,07 | 16 946,15                  |                |
| Среднее значение за период |                                      | 1 628,50  | 65,94            | 55,95  | 226,71   | 1 694,62                   |                |

Составил  Ключкова М.В.

Утвердил \_\_\_\_\_