

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ САД/ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №26
_____ А.П.Жбанова
Приказ № 16/1-о/д от 30.05.2025 года

| 1 день | | 2 день | | 3 день | | 4 день | | 5 день | |
|-------------------------------------|---------------------------|---|---------------------------|--|---------------------------|----------------------------------|---------------------------|--|---------------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ 200/150 | 226,9/ 170,3 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/30/110/20 | 400,2/ 298,5 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150/130 | 204,2/ 201,4 | КАША МАННАЯ 200/150 | 211,6/176,1 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200/150 | 169,7/ 128,9 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/6/25/5 | 116,3/ 96,9 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/6/25/5 | 116,3/ 96,9 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/13/25/9 | 120,5/ 92,3 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/6/25/5 | 116,3/ 96,9 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/13/25/9 | 120,5/92,3 |
| КАКАО С МОЛОКОМ 180/150 | 90,2/80,00 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/150 | 92,5/82,0 | КАКАО С МОЛОКОМ 180/150 | 90,2/80,0 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/150 | 92,5/82,00 | КАКАО С МОЛОКОМ 180/150 | 90,2/80,0 |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150/120 | 66,7/ 52,20 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100 | 56,5 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150/120 | 64,7/52,2 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100 | 56,5 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180/. СОК 150 | 0/66,7 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| СУП С КЛЕЦКАМИ 200/180 | 256,1/ 218,4 | УХА 200/180 | 168,8/ 134,8 | БОРЩ С КАПУСТОЙ 200/180 | 187,2/ 152,8 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ 200/180 | 169,3/135,7 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ 200/180 | 254,1/ 186,3 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220/170 | 294,6/ 245,4 | ПЛОВ 200/160 | 332,6/ 285,1 | ГУЛЯШ 70/50 | 238,4/ 202,0 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/120 | 143,4/ 122,8 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70/60 | 183,8/ 169,5 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50/40 | 6,50/5,90 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50/40 | 34,5/31,1 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130/110 | 160,1/127,4 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80/60 | 220,2/ 179,4 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150/120 | 109,6/91,6 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180/150 | 42,6/38,7 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ (ЗАМОРОЖЕННЫХ) 180/150 | 61,00/59,5 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50/40 | 59,5/47,6 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50/40 | 37,9/33,8 | ЛУК К СТОЛУ 50/30 | 38,5/29,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35/25 | 82,9/57,4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35/25 | 82,9/57,4 | КИСЕЛЬ 180/150 | 68,8/47,2 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180/150 | 76,9/68,00 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180/150 | 86,6/77,3 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36 | 91,8/71,2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36 | 89,0/71,2 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/20 | 68,9/46,0 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/20 | 68,9/46,0 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/15 | 71,0/34,4 |
| | | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36 | 89,0/71,2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36 | 89,0/71,2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36 | 89,0/71,2 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ 130/110 | 95,5/77,9 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150/130 | 144,2/ 120,2 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200/150 | 214,3/170,7 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 130/25/120/15 | 388,0/ 303,5 | КАША "ДРУЖБА" 200/150 | 205,2/ 175,1 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40 | 61,3 | СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ 80/60 | 350,1/ 257,4 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180/150 | 104,8/87,3 | ЧАЙ С САХАРОМ 180/150 | 101,7/84,8 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180/150 | 104,8/87,3 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/150 | 47,10/38,10 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180/150 | 104,8/87,3 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/10 | 35,5/23,0 | ПЕЧЕНЬЕ 30/20 | 150,1/83,4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/10 | 34,4/23,0 |
| | | | | | | | | | |
| ИТОГО | 1581,9/ 1307,7 | | 2033,1/ 1636,2 | | 1706,1/ 1402,7 | | 1930,6/ 1548,1 | | 1557,4/ 1300,1 |

| 6 день | | 7 день | | 8 день | | 9 день | | 10 день | |
|--|---------------------------|--|-----------------------------|--|---------------------------|--|---------------------------|---|---------------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200/150 | 227,9/181,3 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 125/30/115/20 | 400,4/296,0 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 150/130 | 233,7/215,7 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200/150 | 171,4/128,9 | КАША КУКУРУЗНАЯ 200/150 | 214,3/165,8 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/6/25/5 | 116,3/ 96,9 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/13/25/9 | 127,7/92,3 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/6/25/5 | 116,3/96,9 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/13/25/9 | 120,5/92,3 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/6/25/5 | 116,3/96,9 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/150 | 92,5/82,0 | КАКАО С МОЛОКОМ 180/150 | 90,2/80,0 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/150 | 92,5/82,0 | КАКАО С МОЛОКОМ 180/150 | 90,2/80,0 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/150 | 92,5/82,0 |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150/120 | 64,7/52,2 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150/120 | 48,8/38,8 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150/120 | 64,7/52,2 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150/120 | 48,8/38,8 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150/120 | 64,7/52,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200/180 | 184,0/148,40 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 200/180 | 176,7/149,8 | СУП С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/180 | 264,6/172,9 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200/180 | 176,9/146,0 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200/150 | 192,6/186,3 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200/160 | 265,7/220,6 | ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (КУРЫ) 80/40/60/30 | 178,8/155,6 | РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 200/160 | 348,6/280,3 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70/60 | 184,9/157,7 | БИГУС 200/180 | 291,4/269,5 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 30/20 | 60,9/48,6 | ГРЕЧА ОТВАРНАЯ 130/110 | 154,6/117,8 | СОУС ТОМАТНЫЙ 30/20 | 56,0/38,6 | РИС ОТВАРНОЙ 130/110 | 164,2/124,9 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180/150 | 65,9/59,5 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50/40 | 34,5/31,1 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50/40 | 37,9/33,8 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВ 50/40 | 59,5/47,6 | СОУС ТОМАТНЫЙ 30/20 | 43,7/38,6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/20 | 68,9/46,0 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180/150 | 42,6/38,7 | КИСЕЛЬ 180/150 | 68,8/47,2 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180/150 | 86,6/77,3 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50/40 | 34,5/29,4 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36 | 89,0/71,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/20 | 68,9/46,0 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/25 | 68,9/57,4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/20 | 71,0/46,0 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180/150 | 76,9/68,0 | ЛУК К СТОЛУ 50/30 | 38,5/29,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36 | 89,0/71,2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36 | 89,0/71,2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36 | 89,0/71,2 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30/20 | 68,9/46,0 | | |
| | | | | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45/36 | 89,0/71,2 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| | 212,3/184,1 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130/110 | 137,4/120,8 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200/150 | 198,1/162,8 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 150/20/120/10 | 372,6/ 289,6 | ЛАПШЕВНИК | 162,3/134,2 |
| АССОРТИ ОВОЩНОЕ 150/130 | 129,7/111,2 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180/ СОК ФР. 150 | 0/66,7 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180/150 | 104,8/87,3 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70/60 | 277,7/ 220,2 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130/110 | 167,4/127,4 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/150 | 47,1/38,1 | ВАФЛИ 30/20 | 127,4/70,8 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/10 | 34,4/23,0 | ЧАЙ | 47,1/ | ЧАЙ С САХАРОМ 180/150 | 85,8/78,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/10 | 47,4/23,0 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/20/50/10 | | | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10 | 23,0 |
| ИТОГО | 1683,5/ 1375,1 | | 1753,6,6/ 1423,0 | | 1937,5/ 1584,7 | | 2037,8/ 1629,6 | | 1669,0/ 1423,3 |

