

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное 1	40	5	5		63	123
	Макаронные изделия отварные.	100	4	4	24	141	134
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	5		48	124
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Чай с лимоном	200			15	62	181
Итого за Завтрак		443	12	33	53	558	
Завтрак2							
	Бананы	100	2		19	89	132
Итого за Завтрак2		100	2		19	89	
Обед							
	Суп гороховый	200	2	3	11	79	24
	Оладьи из печени	80	15	14	6	207	468
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	5	39	229	127
	Салат из моркови	50	1	5	5	68	8
	Гренки для супа	25	3		20	93	38
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов	200	1		28	114	168
Итого за Обед		718	33	27	125	868	
Полдник							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6	9	25	207	65
	Булочка ванильная	60	9	4	35	215	193
	Кефир	180	5	6	7	105	114
Итого за Полдник		440	20	19	67	527	
Итого за день		1 701	67	79	264	2042	

(лист 2)

Рацион: 3-7 лет с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	62
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Какао с молоком	200	4	4	26	154	171
Итого за Завтрак		453	12	31	71	620	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	45	122
Итого за Завтрак2		100			10	45	
Обед							
	Суп картофельный с крупой перловой на б.к.	200	2	6	12	112	28
	Курица в соусе с томатом	80	23	27	4	348	123
	Картофельное пюре	130	3	5	20	139	142
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Кисель	200	1		29	116	60
Итого за Обед		690	35	39	100	887	
Полдник							
	Вареники ленивые	150	24	7	25	263	79
	Соус сладкий сметанный	30		1	1	16	158
	Кефир	180	5	6	7	105	114
Итого за Полдник		360	29	14	33	384	
Итого за день		1 603	76	84	214	1936	

Рацион: 3-7 лет с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	13	21	4	255	75
	Сыр порционный	15	4	4	5	60	136
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Чай с лимоном	200			15	62	181
Итого за Завтрак		418	19	44	38	621	
Завтрак2							
	Кефир	180	5	6	7	105	114
Итого за Завтрак2		180	5	6	7	105	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на б.м.к.	200	2	2	17	99	25
	Мясо отварное, тушеное с овощами в соусе	180	20	16	23	321	106
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов	200	1		28	114	168
Итого за Обед		660	29	19	103	706	
Полдник							
	Котлеты рыбные любительские	60	8	2	4	70	94
	Соус томатный	30		1	2	17	160
	Салат из свеклы	50	1	5	5	67	15
	Зефир	60	1	1	47	192	20
	Сок фруктовый, нектар фруктовый	180	1		19	79	130
Итого за Полдник		380	11	9	77	425	
Итого за день		1 638	64	78	225	1857	

Рацион: 3-7 лет с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5	6	19	149	29
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Сыр порционный	15	4	4	5	60	136
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	119	176
Итого за Завтрак		468	14	32	58	572	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	45	122
Итого за Завтрак2		100			10	45	
Обед							
	Борщ со сметаной на б.м.к.	200	2	5	9	89	17
	Картофельная запеканка с мясом	200	26	25	18	401	110
	Соус сметанный	30	1	4		38	158
	Салат из квашеной капусты	50	1	5	2	55	6
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов	200	1		28	114	168
Итого за Обед		760	37	40	92	869	
Полдник							
	Лапшевник с творогом	130	14	6	35	248	42
	Кефир	180	5	6	7	105	114
Итого за Полдник		310	19	12	42	353	
Итого за день		1 638	70	84	202	1839	

Рацион: 3-7 лет с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горбуша отварная	70	4			54	95
	Капуста тушеная	130	3	4	17	113	138
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Чай с лимоном	200			15	62	181
Итого за Завтрак		453	9	23	46	473	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	45	122
Итого за Завтрак2		100			10	45	
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой на б.м.к.	200	2	6	12	112	28
	Плов из отварной говядины	200	24	21	34	418	115
	Винегрет овощной	50	1	5	4	65	1
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Сок фруктовый, нектар фруктовый	180	1		19	79	130
Итого за Обед		710	34	33	104	846	
Полдник							
	Пирожки, печеные из сдобного теста с повидлом	60	5	4	29	169	213
	Кефир	180	5	6	7	105	114
Итого за Полдник		240	10	10	36	274	
Итого за день		1 503	53	66	196	1638	

Рацион: 3-7 лет с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая для детского питания	50	1	5		48	124
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6	4	25	155	129
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Чай с лимоном	200			15	62	181
Итого за Завтрак		403	9	28	54	509	
Завтрак2							
	Бананы	100	2		19	89	132
Итого за Завтрак2		100	2		19	89	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2	6	12	112	28
	Оладьи из печени	80	15	14	6	207	468
	Макаронные изделия отварные	130	5	5	31	183	134
	Салат из моркови	50	1	5	5	68	8
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов	200	1		28	114	168
Итого за Обед		740	30	31	117	856	
Полдник							
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5	6	19	149	29
	Кондитерское изделие (пряник)	50	4	3	35	181	66
	Кефир	180	5	6	7	105	114
Итого за Полдник		430	14	15	61	435	
Итого за день		1 673	55	74	251	1889	

Рацион: 3-7 лет с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожный запеченный	150	24	8	40	331	87
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Какао с молоком	200	4	4	26	154	171
Итого за Завтрак		403	30	31	80	729	
Завтрак2							
	Кефир	180	5	6	7	105	114
Итого за Завтрак2		180	5	6	7	105	
Обед							
	Суп картофельный с крупой пшенной на б.к.	200	2	6	12	112	28
	Плов из отварной птицы	210	37	45	41	447	124
	Винегрет овощной	50	1	5	4	65	1
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Кисель	200	1		29	116	60
Итого за Обед		740	47	57	121	912	
Полдник							
	Рыба, запеченная с яйцом..	145	16	10	7	179	382
	Вафли	50	2	15	31	265	133
	Сок фруктовый, нектар фруктовый	180	1		19	79	130
Итого за Полдник		375	19	25	57	523	
Итого за день		1 698	101	119	265	2269	

Рацион: 3-7 лет с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный запеченный	95	9	13	2	162	75
	Сыр порционный	15	4	4	5	60	136
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Чай с лимоном	200			15	62	181
Итого за Завтрак		363	15	36	36	528	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	45	122
Итого за Завтрак2		100			10	45	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на б.м.к.	200	2	5	9	86	36
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	100	9	14	9	196	118
	Картофельное пюре	130	3	5	20	139	142
	Салат из квашеной капусты	50	1	5	2	55	6
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов	200	1		28	114	168
Итого за Обед		760	22	30	103	762	
Полдник							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	33	210	67
	Булочка ванильная	60	9	4	35	215	193
	Кефир	180	5	6	7	105	114
Итого за Полдник		440	19	17	75	530	
Итого за день		1 663	56	83	224	1865	

Рацион: 3-7 лет с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5	6	19	149	29
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Сыр порционный	15	4	4	5	60	136
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	119	176
Итого за Завтрак		468	14	32	58	572	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	45	122
Итого за Завтрак2		100			10	45	
Обед	Свекольник со сметаной на б.м.к.	200	2	5	8	83	22
	Жаркое по-домашнему	220	25	20	28	392	106
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Сок фруктовый, нектар фруктовый	180	1		19	79	130
Итого за Обед		680	34	26	90	726	
Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	60	7	3	42	219	208
	Кефир	180	5	6	7	105	114
Итого за Полдник		240	12	9	49	324	
Итого за день		1 488	60	67	207	1667	

(лист 10)

Рацион: 3-7 лет с 05.11.2025 г. по 28.02.2026 г.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горбуша, тушенная в томате с овощами	140	15	8	8	160	98
	Батон нарезной с маслом	53	2	19	14	244	55
	Чай с лимоном	200			15	62	181
	Итого за Завтрак		393	17	27	37	466
Завтрак2							
	Апельсины	90	1		7	36	131
Итого за Завтрак2		90	1		7	36	
Обед	Суп картофельный с клецками на б.м.к.	200	3	3	13	90	6
	Голубцы ленивые	180	12	12	9	192	103
	Салат из свеклы	50	1	5	5	67	15
	Хлеб ржаной	47	3	1	19	94	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов	200	1		28	114	168
Итого за Обед		710	23	21	90	635	
Полдник							
	Каша "Дружба"	200	7	8	35	241	56
	Булочка домашняя	60	4	7	37	228	194
	Кефир	180	5	6	7	105	114
Итого за Полдник		440	16	21	79	574	
Итого за день		1 633	57	69	213	1711	

Итого за период	16 238	659	803	2261	18713	
Среднее значение за период		65,9	80,3	226,1	1871,3	

Составил

Калькулятор _____ Кравченко Н.В.