Утверждено

Заведующий МБДОУ д/с «Чебурашка»

Компанеец И.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Сентябрь-Декабрь 2026

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,1	7,4	26,6	195,5	273 Пермь
	Бутерброд с джемом	55	2,71	4,28	30,06	176,5	2 Москва
	Чай с молоком без сахара	180	1,4	1,3	2,35	28,2	507/2 Пермь
Итого за завтрак		**435**	**10,21**	**12,98**	**59,01**	**400,2**	
2 завтрак							
Итого за 2 завтрак							
Обед							
	Суп овощной на мясном бульоне	180	4,7	6,7	12	127,3	149 Пермь
	Голубцы ленивые	80	14,12	9,04	20,26	219	298 Москва
	Соус томатный	20	0,3	1,2	2,2	23,3	348 Москва
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,5	41,7	249,3	313 Москва
	Икра кабачковая промышленного производства	40	0,95	4,45	3,85	59,5	121 Пермь
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	110	376 Москва
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	116 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**700**	**33,5**	**29,11**	**130,57**	**906**	
Полдник							
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	24,4	86,7	398 Москва
	Сушки	30	3,5	0,45	22,4	108,5	5
Итого за полдник		**210**	**4,11**	**0,7**	**46,8**	**195,2**	
Ужин							
	Омлет натуральный	110	11,85	13,1	3	181,2	215 Москва
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за ужин		**320**	**15,11**	**13,43**	**33,6**	**303,7**	
Итого за 1 день		**1665**	**62,93**	**56,22**	**269,98**	**1805,1**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,5	5,3	20,5	156	171 Пермь
	Бутерброд с маслом	45	2,9	9,3	16,3	183	1 Москва
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за завтрак		**425**	**6,46**	**14,63**	**48**	**385**	
Обед							
	Борщ из св.капусты на мяс. бульоне	180	4	6	11,2	119,7	133 Пермь
	Гуляш из отварной говядины	70	15,6	12,1	3,6	175,3	277 Москва
	Картофельное пюре	150	4,2	5,4	29	181,7	321 Москва
	Овощи натур (св.помидор)	50	0,55	0,1	1,9	12	112 Пермь
	Компот из ягод с/м	180	0,54	0	22,1	104,4	530 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	116 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**680**	**29,42**	**24,82**	**93,36**	**710,7**	
Полдник							
	Бананы	200	3	1	42	192	118 Пермь
Итого за полдник		**200**	**3**	**1**	**42**	**192**	
Ужин							
	Сырники из творога	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6 Нск
	Соус брусничный	30	0,04	0,03	7,06	28,1	1053 Москва
	Чай без сахара	180	0,06	0,03	0	2,5	392 Москва
Итого за ужин		**310**	**19,7**	**5,76**	**27,76**	**243,3**	
Итого 2 день		**1615**	**58,58**	**46,21**	**211,12**	**1531**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	268 Пермь
	Бутерброд с повидлом	55	2,71	4,28	30,06	176,5	2 Москва
	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	2,9	18,7	110,5	395 Москва
Итого за завтрак		**435**	**12,31**	**14,68**	**79,66**	**502,4**	
Обед							
	Суп с бобовыми на куринном бульоне	180	6,7	5,3	19,8	161,2	81 Москва
	Котлеты рубленные из птицы	80	9,4	9,65	9,9	163	305 Москва
	Макароны отварные со слив.маслом	150	5,7	4,2	38,4	218,45	297 Москва
	Соус сметанный	20	0,4	1,6	1,9	31	354 Москва
	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,8	2,8	4,2	45	51 Пермь
	Компот из плодов (курага/чернослив)	180	1,44	0	25,56	108	527 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	116 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**710**	**28,97**	**24,77**	**125,32**	**844,25**	
Полдник							
	Пряник	35	2,5	3,3	25	143	608 Пермь
	Кисломолочный напиток (Йогурт/Снежок)	150	3,5	2,5	26	148,3	536 Москва
Итого за полдник		**185**	**6**	**5,8**	**51**	**291,3**	
Ужин							
	Крендель с сахаром	50	4,9	7,55	36,32	235,7	460 Москва
	Салат "Зимний"	70	22,3	2,8	3,4	120	72 Пермь
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	24,4	86,7	398 Москва
Итого за ужин		**300**	**27,81**	**10,6**	**64,12**	**442,4**	
Итого 3 день		**1630**	**75,09**	**55,85**	**320,1**	**2080,35**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша овсяная молочная "Геркулес"	200	7,2	9,4	28,8	228,4	272 Пермь
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,94	8,21	20,35	181,1	96 Пермь
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за завтрак		**440**	**13,2**	**17,64**	**60,35**	**455,5**	
Обед							
	Суп с макарон.издел. на куринном бульоне	180	3,8	2,7	12,6	91,1	152 Пермь
	Тефтели рыбные запеченные	80	16,8	5,8	11,3	160,1	261 Москва
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,5	4,4	24,5	166,2	431 Пермь
	Соус сметанный	20	0,4	1,6	1,9	31	354 Москва
	Овощи натур (св.огурец)	40	0,4	0,05	1,25	7	112 Пермь
	Кисель из ягод (облепихи) с/м	180	0,3	1	10,7	89	54-24 Новоси
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	116 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**700**	**29,73**	**16,77**	**87,81**	**662**	
Полдник							
	Яблоки	150	0,6	0,6	17,1	78	118 Пермь
Итого за полдник		**150**	**0,6**	**0,6**	**17,1**	**78**	
Ужин							
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	5,8	27,3	181,4	248 Пермь
	Птица в соусе томатном	70	7,9	7,9	2,4	112	410 Пермь
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	110	376 Москва
Итого за ужин		**410**	**15,6**	**14**	**74,1**	**479,9**	
Итого 4 день		**1700**	**59,13**	**49,01**	**239,36**	**1675,4**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	7,5	36,5	242	270 Пермь
	Бутерброд с маслом	45	2,9	9,3	16,3	183	1 Москва
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	141	397 Москва
Итого за завтрак		**425**	**14,5**	**20,4**	**70,08**	**566**	
Обед							
	Свекольник на курином бульоне	180	4,7	5	17,2	133,9	136 Пермь
	Плов из отварной птицы	180	13,6	13,5	32,4	306	304 Москва
	Салат из квашеной капусты, лука и зеленого горошка	50	1,6	4,1	4,4	56,8	17 Пермь
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	110	376 Москва
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	116 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**640**	**24,83**	**23,82**	**104,56**	**724,3**	
Полдник							
	Печенье	30	2,1	2,7	19,7	126,7	609 Пермь
	Чай без сахара	180	0,06	0,03	0	2,5	392 Москва
Итого за полдник		**180**	**0,06**	**0,03**	**0**	**2,5**	
Ужин							
	Омлет с сыром	120	15,6	16,3	3,5	223,5	315 Пермь
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	24,4	86,7	398 Москва
Итого за ужин		**330**	**19,41**	**16,85**	**47,3**	**386,7**	
Итого 5 день		**1575**	**58,8**	**61,1**	**221,94**	**1679,5**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,7	9,1	34,4	244,3	266 Пермь
	Бутерброд с джемом	55	2,71	4,28	30,06	176,5	2 Москва
	Чай с молоком без сахара	180	1,4	1,3	2,35	28,2	507/2 Пермь
Итого за завтрак		**435**	**10,81**	**14,68**	**66,81**	**449**	
Обед							
	Щи из кваш.капусты на мяс.бульоне	180	3,8	6,1	9,7	108,7	76 Москва
	Тефтели мясные запеченые	80	11,01	9,61	11,16	174,8	287 Москва
	Макароны отварные со слив.маслом	150	5,7	4,2	38,4	218,45	297 Москва
	Соус томатный	20	0,3	1,2	2,2	23,3	348 Москва
	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,8	2,8	4,2	45	51 Пермь
	Компот из плодов (курага)	180	1,44	0	25,56	108	527 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	116 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**710**	**27,58**	**25,13**	**116,78**	**795,85**	
Полдник							
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	24,4	86,7	398 Москва
	Сушки	30	3,5	0,45	22,4	108,5	5
Итого за полдник		**210**	**4,11**	**0,7**	**46,8**	**195,2**	
Ужин							
	Омлет натуральный	110	11,85	13,1	3	181,2	215 Москва
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за ужин		**310**	**14,01**	**13,33**	**27,1**	**278,2**	
Итого 6 день		**1665**	**56,51**	**53,84**	**257,49**	**1718,25**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	180	4,8	5,16	16,52	131,8	170 Пермь
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,94	8,21	20,35	181,1	96 Пермь
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за завтрак		**420**	**10,8**	**13,4**	**48,07**	**358,9**	
Обед							
	Рассольник "Ленинградский" на мяс.	180	5	7,8	15,3	150,9	76 Москва
	Запеканка из печени	75	17,3	7,6	18,2	210	294 Москва
	Картофельное пюре	150	4,2	5,4	29	181,7	321 Москва
	Соус сметанный	20	0,4	1,6	1,9	31	354 Москва
	Овощи натур (св.помидор)	50	0,55	0,1	1,9	12	112 Пермь
	Компот из ягод с/м	180	0,54	0	22,1	104,4	530 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	116 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**705**	**32,52**	**23,72**	**113,96**	**807,6**	
Полдник							
	Яблоки	150	0,6	0,6	17,1	78	118 Пермь
Итого за полдник		**150**	**0,6**	**0,6**	**17,1**	**78**	
Ужин							
	Запеканка пшенная с творогом	100	11,7	9,2	18,4	202,6	321 Москва
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	4,1	48	351 Москва
	Чай без сахара	180	0,06	0,03	0	2,5	392 Москва
Итого за ужин		**310**	**12,36**	**10,73**	**22,5**	**253,1**	
Итого 7 день		**1585**	**56,28**	**48,45**	**201,63**	**1497,6**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	180	6,3	8,8	34,2	238,7	271 Пермь
	Бутерброд с повидлом	55	2,71	4,28	30,06	176,5	2 Москва
	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	2,9	18,7	110,5	395 Москва
Итого за завтрак		**415**	**12,41**	**15,98**	**82,96**	**525,7**	
Обед							
	Суп картофельный с крупой на мяс/бул	180	5,4	5	17,4	134,9	80 Москва
	Шницель рыбный запеченый	80	15	6,8	11	163,7	255 Москва
	Рис с овощами	150	4,04	4,8	43,9	232,5	420 Пермь
	Соус сметанный	20	0,4	1,6	1,9	31	354 Москва
	Салат из свежей моркови	50	0,6	0,05	5,3	62	41 Москва
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	110	376 Москва
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	116 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**710**	**30,37**	**19,47**	**130,06**	**851,7**	
Полдник	Пряник	35	2,5	3,3	25	143	608 Пермь
	Кисломолочный напиток (БИФИДО)	150	6,5	4,3	18,3	153	401 Москва
Итого за полдник		**185**	**9**	**7,6**	**43,3**	**296**	
Ужин							
	Рагу овощное	160	3,5	6,7	21	156,1	344 Москва
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	24,4	86,7	398 Москва
Итого за ужин		**370**	**7,31**	**7,25**	**64,8**	**319,3**	
Итого 8 день		**1680**	**59,09**	**50,3**	**321,12**	**1992,7**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	200	5,8	10,2	34,8	265,1	261 Пермь
	Бутерброд с маслом	45	2,9	9,3	16,3	183	1 Москва
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за завтрак		**425**	**8,76**	**19,53**	**62,3**	**494,1**	
Обед							
	Суп "Харчо" на кур/бул	180	21,8	3,8	6,9	158,3	82 Москва
	Жаркое по-домашнему из птицы	180	18	5,8	31,4	261,2	374 Пермь
	Овощи натур (св.огурец)	50	0,4	0,05	1,25	7	112 Пермь
	Компот из плодов (курага/чернослив)	180	1,44	0	25,56	108	527 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	116 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
		640	**46,17**	**10,87**	**90,67**	**652,1**	
Итого за обед							
Полдник							
	Груши	150	0,6	0,45	15,4	70,5	118 Пермь
		150	**0,6**	**0,45**	**15,4**	**70,5**	
Итого за полдник							
Ужин	Булочка "Школьная" из дрожжевого теста	50	5,65	2,26	31,88	173,22	470 Москва
	Суп молочный с лапшой	200	3,5	5,3	20,5	156	171 Пермь
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за ужин		**430**	**9,21**	**7,59**	**63,58**	**375,22**	
Итого 9 день		**1645**	**64,74**	**38,44**	**231,95**	**1591,92**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша овсяная молочная "Геркулес"	200	7,2	9,4	28,8	228,4	272 Пермь
	Бутерброд с повидлом	55	2,71	4,28	30,06	176,5	2 Москва
	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	141	397 Москва
Итого за завтрак		**435**	**14,11**	**17,28**	**76,14**	**545,9**	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне	180	4,7	5	17,2	133,9	136 Пермь
	Котлеты мясные рубленные	65	11,32	9,84	11,47	178	282 Москв
	Пюре гороховое с маслом	150	14,7	4,5	29,1	215,3	423 Пермь
	Соус томатный	20	0,3	1,2	2,2	23,3	348 Москва
	Салат из свежей моркови	50	0,6	0,05	5,3	62	41 Москва
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	110	376 Москва
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	116 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**695**	**36,55**	**21,81**	**115,83**	**840,1**	
Полдник							
	Печенье	30	2,1	2,7	19,7	126,7	609 Пермь
	Чай без сахара	180	0,06	0,03	0	2,5	392 Москва
Итого за полдник		**180**	**0,06**	**0,03**	**0**	**2,5**	
Ужин							
	Сырники из творога	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6 Нск
	Соус брусничный	30	0,04	0,03	7,06	28,1	1053 Москва
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	24,4	86,7	398 Москва
Итого за ужин		**310**	**20,25**	**5,98**	**52,16**	**327,5**	
Итого 10 день		**1620**	**70,97**	**45,1**	**244,13**	**1716**	

СВОДНАЯ ЗА 10 ДНЕЙ.

Сентябрь-Декабрь 2026

	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1 день	1665	62,93	56,22	269,98	1805,1
2 день	1615	58,58	46,21	211,12	1531
3 день	1630	75,09	55,85	320,1	2080,35
4 день	1575	59,13	49,01	239,36	1675,4
5 день	1575	58,8	61,1	221,94	1679,5
6 день	1665	56,51	53,84	257,49	1718,25
7 день	1585	56,28	48,45	201,63	1497,6
8 день	1680	59,09	50,3	321,12	1992,7
9 день	1645	64,74	38,44	231,95	1591,92
10 день	1620	71,17	38,44	243,63	1722
Итого за весь период	**16255**	**622,32**	**497,86**	**2518,32**	**17293,82**
Среднее значение за период	1625,50	62,23	49,79	251,83	1729,38

Исполнитель : Калькулятор **Набиева М.А.**