

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ детский сад «Солнышко»

О.Н. Безденежнова

Приказ № 75 от 31.08.2026

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.4.2.4283-26

Возрастная категория: 3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества				ЭЦ	№ рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Вит. С		
Неделя 1								
День 1 (Понедельник)								
Завтрак	Каша ДРУЖБА (крупа рисовая, пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	200/5	6,12	3,06	32,98	1,38	184,02	ТК № 266
	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	30/15	5,73	5,03	15,00	0,10	133,20	ТК №96
	Чай с молоком с сахаром (чай, молоко, сахар)	200	1,39	1,09	10,59	0,66	57,73	ТК № 506
Итого за завтрак:		450	13,24	9,18	58,57	2,14	374,95	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	4	92	ТК №537
Обед	Огурцы (консерв.)	50	0,4	0,05	0,85	2,5	6,5	ТК №30
	Щи из св. капусты с мясом со сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	200/10/10	4,22	7,14	6,73	24,04	108,28	ТК №124
	Котлета рыбная с маслом сливочным (рыба, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное)	70/5	8,58	9,09	10,00	0,23	156,15	ТК №388
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,46	20,05	25,94	132,60	ТК №520
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	ТК №114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	ТК №115
	Компот из изюма (изюм, вода, аскорб. кислота)	200	0,34	0,07	22,75	20,00	93,01	ТК №632
Итого за обед:		755	20,86	21,38	87,44	72,89	620,34	
Полдник	Ватрушка с творогом (творог, мука пш., яйцо, сахар-песок, дрожжи, масло подсол.)	90	12,08	3,43	37,74	0,07	230,29	ТК №560
	Напиток поливитаминный инстантннй «Виташок»	200	0	0	97	100,00	390,00	ТК №1098
Итого за полдник:		290	12,08	3,43	134,74	100,07	620,29	
Итого за день 1:		1695	47,18	34,19	300,95	179,10	1707,58	

День 2 (Вторник)								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, вода, вермишель, масло сл, сахар-песок)	200	4,39	3,40	16,01	1,30	112,26	TK №160
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	5/30	2,29	4,22	15,06	0,00	111,65	TK №100
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар-песок)	200	2,55	2,71	21,53	0,69	120,80	TK №692
Итого за завтрак:		435	9,23	10,33	52,60	1,99	344,71	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10,00	47,00	TK №29
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, зеленый горошек, масло растительное)	50	0,90	2,69	3,38	4,66	41,40	TK №33
	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст.)	200/10	6,83	6,56	14,24	9,20	143,38	TK №139
	Тефтели из говядины «Ежики» (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	70	10,32	11,30	8,38	0,70	176,58	TK №395
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло раст., томат., паста, мука пшеничная)	130	3,14	5,04	13,15	67,27	110,61	TK №534
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,48	0,04	21,56	20,72	88,59	TK №639
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,04	47,00	TK №114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
Итого за обед:		710	25,17	26,12	82,85	102,71	660,86	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	60/20	2,55	2,71	21,53	0,69	120,80	TK №447
	Кефир 2,5%	200	4,68	5,00	7,50	1,30	93,75	TK №535
Итого за полдник:		250	7,23	7,71	29,03	1,99	214,55	
Итого за день 2:		1475	42,03	44,56	174,28	116,69	1267,12	

День 3 (Среда)								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» (крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йодир., масло сливочное)	200/5	6,60	4,74	27,09	1,38	177,54	TK №272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	0,00	56,55	TK №306
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,08	0,01	8,95	2,02	36,26	TK №686
Итого за завтрак:		475	13,73	9,04	51,05	3,46	340,85	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	4	92	TK №537
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	7,50	59,50	TK №121
	Рассольник Ленинградский с мясом (крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло растит., соль йодир., картофель, морковь)	200/10	4,39	6,16	12,32	13,40	122,37	TK №132
	Плов из говядины (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнеч., соль йодир.)	180	13,86	13,72	36,01	6,12	323,02	TK №403
	Компот из кураги (курага, сахар, аскорбиновая кислота)	200	0,78	0,04	15,87	20,64	67,00	TK № 633
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
Итого за обед		670	21,96	24,70	80,35	47,78	625,19	
Полдник	Сырники из творога (творог, яйца, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, сметана)	80/30	15,41	6,44	16,58	0,22	185,98	TK №272
	Чай с молоком с сахаром (чай, молоко, сахар)	200	1,39	1,09	10,59	0,66	57,73	TK № 506
Итого за полдник:		320	16,80	7,53	27,17	0,88	243,71	
Итого за день 3:		1665	53,49	41,47	178,77	56,12	1301,75	

День 4 (Четверг)								
Завтрак	Каша манная молочная (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное)	200/5	6,10	2,71	30,10	1,43	169,24	TK №268
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	30/20	2,89	0,28	32,87	0,48	143,12	TK №98
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,04	0	9,08	0,02	36,59	TK №685
Итого за завтрак:		455	9,03	2,99	72,05	1,93	348,95	
Второй завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21,00	10,00	96,00	TK №29
Обед	Огурцы (консерв.)	50	0,4	0,05	0,85	2,5	6,5	TK №30
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир, сметана)	200/10/10	4,55	7,21	10,33	17,72	124,44	TK №110
	Гуляш из говядины (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	70	8,49	10,54	2,32	2,65	138,17	TK № 437
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	130	4,73	2,75	29,23	0,00	160,63	TK №516
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,15	15,64	20,40	64,54	TK №631
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
Итого за обед:		730	22,58	21,27	85,43	43,45	618,08	
Полдник	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	40	3,77	4,51	0,67	0,14	58,45	TK №340
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,50	TK №114
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,08	0,01	8,95	2,02	36,26	TK №686
	Йогурт	110	4,18	3,19	13,42	0,00	99,00	
Итого за полдник:		380	10,31	7,95	37,80	2,22	264,21	
Итого за день 4:		1665	43,42	32,71	216,28	57,6	1327,24	

День 5 (Пятница)								
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом (крупа рисовая, творог, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное, сметана, сухари панировочные, молоко сгущённое)	170/30	11,60	7,35	59,07	0,35	379,00	TK №315
	Чай с молоком с сахаром (чай, молоко, сахар)	200	1,39	1,09	10,59	0,66	57,73	TK № 506
Итого за завтрак:		400	12,99	8,44	69,66	1,01	436,73	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	4	92	TK №537
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы консервированные, капуста белокочанная, масло растительное)	50	0,65	4,70	3,46	7,60	59,45	TK №71
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное)	200/10	4,48	4,28	15,13	10,82	117,02	TK №112
	Котлеты или биточки из курицы (курица охлажденная (мякоть с кожей), молоко цельное, хлеб-батон, масло сливочное, соль йодированная)	70	10,75	10,34	6,44	5,73	161,75	TK №584
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,46	20,05	25,94	132,60	TK №520
	Кисель из концентрата (кисель концентрат, сахар)	200	0,12	0,00	17,79	20,52	71,66	TK №648
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,50	TK №114
Итого за обед		730	20,26	19,89	69,88	44,85	533,68	
Полдник	Печенье	50	4,83	4,75	36,66	0,00	208,75	
	Кефир 2,5%	200	4,68	5,00	7,50	1,30	93,75	TK №535
Итого за полдник:		250	9,51	9,75	44,16	1,30	302,50	
Итого за день 5:		1580	43,757	38,275	203,896	51,1592	1364,906	
Неделя 2								

День 6								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшено, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное)	150/5	5,28	2,52	23,45	0,97	137,65	TK №273
	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	30/20	6,73	6,11	13,91	0,14	138,74	TK №96
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,08	0,01	8,95	2,02	36,26	TK №686
Итого за завтрак:		405	12,09	8,64	46,31	3,13	312,65	
Второй завтрак	Йогурт	110	4,18	3,19	13,42	0,00	99,00	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, зеленый горошек, масло растительное)	50	0,90	2,69	3,38	4,66	41,40	TK №33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (рыба, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	200/20	1,78	3,05	13,27	17,59	87,81	TK №138
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,46	20,05	25,94	132,60	TK №520
	Голубцы "Ленивые" (капуста свежая, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, мука)	80	6,78	9,44	6,12	23,84	136,68	TK №395
	Компот из изюма (изюм, вода, аскорб. кислота)	200	0,34	0,07	22,75	20,00	93,01	TK №632
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,50	TK №114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
Итого за обед:		760	17,12	20,28	92,63	92,21	615,30	
Полдник	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	7,50	59,50	TK №121
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	0,00	56,55	TK №306
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,50	TK №114
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	4	92	TK №537
Итого за полдник:		320	9,00	8,94	39,06	11,56	278,55	
Итого за 6 день:		1595	42,39	41,05	191,42	106,9	1305,5	

День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко цельное, сахар, масло сливочное)	200/5	4,99	2,66	28,12	1,41	156,52	TK №274
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар-песок)	200	3,64	2,73	22,81	1,30	130,35	TK №694
Итого за завтрак:		435	10,91	5,63	65,69	2,77	357,37	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10,00	47,00	TK №29
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы консервированные, капуста белокочанная, масло растительное)	50	0,65	4,70	3,46	7,60	59,45	TK №71
	Щи из св. капусты с мясом со сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	200/10/10	4,22	7,14	6,73	24,04	108,28	TK №124
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель св.лук репч., морковь св., томат. паста, масло подсолн., соль йод.)	180	18,84	17,95	16,17	23,1	301,65	TK №436
	Компот из кураги (курага, сахар, аскорбиновая кислота)	200	0,78	0,04	15,87	20,64	67,00	TK № 633
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,50	TK №114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
	Итого за обед	710	28,75	30,40	69,29	75,56	660,18	
Полдник	Сырники из творога (творог, яйца, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущеное)	80/30	16,95	6,04	31,08	0,44	246,57	TK №272
	Чай с молоком с сахаром (чай, молоко, сахар)	200	1,39	1,09	10,59	0,66	57,73	TK № 506
Итого за полдник:		290	18,34	7,13	41,67	1,10	304,3	
Итого за день 7:		1535	58,4	43,56	186,45	89,43	1368,85	

День 8								
Завтрак	Каша манная молочная (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное)	200/5	6,10	2,71	30,10	1,43	169,24	TK №268
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	30/20	2,89	0,28	32,87	0,48	143,12	TK №98
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,04	0	9,08	0,02	36,59	TK №685
Итого за завтрак:		455	9,03	2,99	72,05	1,93	348,95	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	4	92	TK №537
Обед	Салат из квашенной капусты (капуста квашенная, лук репчатый, сахар, масло растительное)	50	0,79	2,54	4,8	18,72	45,84	TK №45
	Суп картофельный с курицей (курица, картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло растительное)	200/10	4,03	4,26	12,96	18,49	106,36	TK №111
	Котлеты рыбные любительские (филе минтая, хлеб пшеничный, масло растительное, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная)	70	8,93	3,41	4,16	1,58	83,11	TK №352
	Рагу овощное (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, томатное пюре, мука пшеничная)	130	2,24	6,69	11,95	28,83	117,01	TK №224
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,48	0,04	21,56	20,72	88,59	TK №639
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,50	TK №114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
Итого за обед:		720	20,73	17,51	82,49	88,52	564,71	
Полдник	Печенье	50	4,83	4,75	36,66	0,00	208,75	
	Кефир 2,5%	200	4,68	5,00	7,50	1,30	93,75	TK №535
Итого за полдник:		250	9,51	9,75	44,16	1,30	302,50	
Итого за день 8:		1625	40,27	30,45	218,90	95,75	1308,16	

День 9								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» (крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йодир., масло сливочное)	200/5	6,60	4,74	27,09	1,38	177,54	TK №272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	0,00	56,55	TK №306
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,08	0,01	8,95	2,02	36,26	TK №686
Итого за завтрак:		475	13,73	9,04	51,05	3,46	340,85	
Второй завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21,00	10,00	96,00	TK №29
Обед	Огурцы (консерв.)	50	0,4	0,05	0,85	2,5	6,5	TK №30
	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст.)	200/10	6,83	6,56	14,24	9,20	143,38	TK №139
	Плов из птицы (курица 1 категории потрошенная, вода, масло растительное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	180	13,69	15,81	30,06	56,42	338,43	TK №304
	Кисель из концентрата (кисель концентрат, сахар)	200	0,12	0,00	17,79	20,52	71,66	TK №648
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
Итого за обед:		725	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	
Полдник	Ватрушка с творогом (творог, мука пш., яйцо, сахар-песок, дрожжи, масло подсол.)	90	12,08	3,43	37,74	0,07	230,29	TK №560
	Напиток поливитаминный инстантный «Витошка»	200	0	0	97	100,00	390,00	TK №1098
Итого за полдник:		290	12,08	3,43	134,74	100,07	620,29	
Итого за день 9:		1590	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	

День 10								
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая (крупя ячневая, молоко цельное, сахар, масло сливочное)	200/5	5,78	4,43	23,48	1,95	156,93	TK №280
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	5/30	2,29	4,22	15,06	0,00	111,65	TK №100
	Чай с молоком с сахаром (чай, молоко, сахар)	200	1,39	1,09	10,59	0,66	57,73	TK № 506
Итого за завтрак:		440	9,46	9,74	49,13	2,61	326,31	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10,00	47,00	TK №29
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	7,50	59,50	TK №121
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир, сметана)	200/10/10	4,55	7,21	10,33	17,72	124,44	TK №110
	Рыба, запеченная с картофелем (минтай, картофель, сыр, масло сливочное, мука, масло растительное)	200	12,21	6,40	17,18	20,33	175,22	TK №253
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,15	15,64	20,40	64,54	TK №631
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
Итого за обед:		730	22,12	18,78	74,06	66,13	547,50	
Полдник	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	80/5	7,56	9,04	1,35	0,28	117,1	TK №340
	Оладьи из печени	80	23,96	15,55	21,88	9,83	280	TK №251
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,08	0,01	8,95	2,02	36,26	TK №686
Итого за полдник:		315	33,88	24,84	46,94	2,30	503,86	
Итого за день 10:		1585	65,86	53,76	179,93	81,04	1424,67	