ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 713FE83A4A9CA8BF18D0579772EFC457
Владелец: Михайлова Татьяна Радиковна
Действителен: с 12.03.2026 до 05.06.2027

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Арборский детский сад»
_____ Михайлова Т. Р.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В МДОУ «АРБОРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1	**09.11.2026г.**						
Завтрак	Каша молочная жидкая манная	150	2,01	3,20	13,50	90,58	151
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2,00	10,63	70	395
	Сыр порциями	4	3,48	4,43	-	32	7
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	**344**	**9,98**	**10,38**	**38,78**	**267,63**	
II завтрак	Сок яблочный	150	0,4	0,4	8,82	**100,5**	ТТН
		150	**0,4**	**0,4**	**8,82**	**100,5**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,36	3,85	5,35	61,60	67
	Рис отварной	110	3,65	5,37	36,69	158,9	277
	Шницель рубленый	50	7,32	8,15	6,31	128,0	282
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	**490**	**14,46**	**17,75**	**82,47**	**489,95**	**440**
Полдник	Суп молочный с мак.издел.	150	0,04	0,01	6,99	165,8	93
	Чай с сахаром	150	3,80	5,0	43,2	47,7	392
	Итого за полдник:	**300**	**3,84**	**5,01**	**50,19**	**213,5**	
	Итого за день:	**1284**	**28,68**	**33,54**	**180,26**	**1071,5**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 1. День 2	**10.11.2026г.**						
Завтрак	Каша молочная жидкая пшенная	150	3,45	3,38	21,23	129,16	185
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	**360**	**8,25**	**6,46**	**47,23**	**281,21**	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	99	ТТН
		150	**0,75**	**0**	**15,15**	**99**	
Обед	Суп геркулесовый на мясном бульоне	150	2,00	2,21	10,06	72,0	80
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,33	5,65	31,1	125,11	168
	Гуляш из куриного филе	50	10,28	8,27	2,64	136,0	277
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	100,5	376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	**490**	**23,22**	**16,71**	**97,09**	**490,31**	
Полдник	Вареники с картофелем	130	5,31	1,37	32,94	160,5	112
	Чай с лимоном	150	0,3	0	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	**280**	**5,61**	**1,37**	**58,14**	**220,5**	
	Итого за день:	**1280**	**34,61**	**23,93**	**201,57**	**1091**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 1. День 3	**11.11.2026г.**						
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	150	1,37	3,20	14,17	91,42	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	60,22	397
	Бутерброд с маслом	50	2,01	3,87	12,13	136	1
	Итого за завтрак:	**350**	**6,53**	**9,79**	**39,26**	**287,64**	
II завтрак	Йогурт виндивид упаковке	100	2,8	2,5	4,5	66,5	ТТН
		100	**2,8**	**2,5**	**4,5**	**66,5**	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	3,49	3,55	12,19	119,00	84
	Картофель отварной	110	1,9	2,88	15,34	134,90	322
	Рыба отварная	50	12,28	0,47	0,54	112,1	242
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	**490**	**19,59**	**7,38**	**59,27**	**495,9**	
Полдник	Оладьи	130	7,6	9,6	41,8	144	449
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	Итого за полдник:	**280**	**10,25**	**11,93**	**53,11**	**221**	
	Итого за день:	**1220**	**36,77**	**29,50**	**160,46**	**1072,54**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 1. День 4	**12.11.2026г.**						
Завтрак	Каша вязкая ячневая	150	4,45	6,38	24,23	140,16	172
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	**360**	**8,94**	**9,13**	**49,51**	**285,21**	
II завтрак	Сок апельсиновый	150	0,75	0	15,15	97	ТТН
		150	**0,75**	**0**	**15,15**	**97**	
Обед:	Борщ с мясом	150	2,91	5,81	10,98	108	62
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,07	0,44	16,61	82,72	205
	Котлеты рубленые	50	5,88	8,08	10,99	160,12	282
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	**490**	**23,99**	**14,71**	**72,70**	**492,29**	
Полдник	Сырники из творога	130	8,16	7,21	6,64	153,8	231
	Чай с лимоном	150	0,3	0	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	**280**	**8,46**	**7,21**	**21,84**	**213,80**	
	Итого за день:	**1280**	**34,19**	**33,55**	**148,55**	**1087,8**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 1. День 5	**13.11.2026г.**						
Завтрак	Каша молочная жидкая из смеси круп (Дружба)	150	3,45	3,38	21,23	129,16	46
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	**360**	**8,75**	**6,85**	**48,84**	**293,21**	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	99	ТТН
		150	**0,75**	**0**	**15,15**	**99**	
Обед:	Суп картофельный рыбный с крупой	150	5,00	4,21	13,06	127	84
	Плов из птицы	120	11,34	7,57	20,07	211,5	304
	Компот из апельсина	150	0,33	0,075	25,49	97,95	374
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	**450**	**18,47**	**12,21**	**71,91**	**493,15**	
Полдник	Омлет натуральный	130	10,82	15,98	1,69	165,38	216
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	47,7	392
	Итого за полдник:	**280**	**10,86**	**15,99**	**8,68**	**213,08**	
	Итого за день:	**1240**	**38,83**	**46,16**	**144,58**	**1098,3**	