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 3 ДО 7 ЛЕТ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 2. День 6	**16.11.2026г.**						
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	11,17	10,28	31,78	162,8	206
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	105	395
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	91,5	ТТН
	Итого за завтрак:	**400**	**10,81**	**8,48**	**63,7**	**359,3**	
II завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21	95	ТТН
		100	**1,50**	**0,50**	**21**	**95**	
Обед:	Суп «Крестьянский»	200	6,05	3,55	12,19	139,0	66
	Картофель отварной	130	11,05	10,04	51,52	187	322
	Тефтели мясные	70	5,4	6,02	6,86	103,34	302
	Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	**620**	**34,43**	**25,20**	**122,06**	**648,94**	
Полдник	Пирожки с вареной сгущенкой	70	4,1	3,3	33,3	180,9	454
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за полдник:	**250**	**6,77**	**5,64**	**47,61**	**269,9**	
	Итого за день:	**1370**	**52,43**	**40,59**	**251,22**	**1373,14**	

Приём Пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 2. День 7	**17.11.2026г.**						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	5,7	9,06	28,9	188	172
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	70,22	397
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	91,5	ТТН
	Итого за завтрак:	**430**	**12,82**	**20,67**	**67,87**	**415,72**	
II завтрак	Сок фруктовый	180	3,80	5,0	43,2	185	ТТН
		180	**3,80**	**5,0**	**43,2**	**185**	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,49	5,27	16,32	140,0	82
	Рис отварной	130	3,88	6,21	38,29	188,9	277
	Куры отварные	70	13,56	10,20		144,37	30
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	**620**	**25,42**	**22,42**	**102,69**	**667,71**	
Полдник	Запеканка из творога	150	21,05	14,46	20,58	236,4	237
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
	Итого за полдник:	**330**	**21,11**	**14,48**	**30,57**	**276,40**	
	Итого за день:	**1560**	**60,1**	**57,57**	**216,28**	**1544,8**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 2. День 8	**18.11.2026г.**						
Завтрак	Каша молочная жидкая пшенная	180	4,59	4,9	26,32	168,0	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	117,94	ТТН
	Итого за завтрак:	**400**	**10,63**	**8,41**	**63,65**	**374,94**	
II завтрак	Йогурт виндивид упаковке	100	2,8	2,5	4,5	56,5	ТТН
		100	**2,8**	**2,5**	**4,5**	**56,5**	
Обед:	Суп картофельный с клёцками	200	2,06	3,1	12,58	158,1	85
	Голубцы ленивые	180	17,68	11,35	25,06	225,16	298
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	129,52	376
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	**600**	**23,74**	**15,07**	**89,22**	**619,38**	
Полдник	Ватрушка с картофелем	40	5,27	3,13	16,67	115,43	441
	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	**250**	**5,57**	**3,13**	**31,87**	**268,43**	
	Итого за день:	**1350**	**42,74**	**29,11**	**189,24**	**1319,25**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 2. День 9	**19.11.2026г.**						
Завтрак	Каша молочная жидкая гречневая	200	3,71	5,01	28,83	188	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Сыр порциями	5	4,64	5,9		34	7
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	91,5	ТТН
	Итого за завтрак:	**425**	**14,57**	**14,49**	**66,21**	**404,50**	
II завтрак	Мандарин	100	0,3	0,1	3	64	ТТН
		100	**0,3**	**0,1**	**3**	**64**	
Обед:	Рассольник ленинградский	180	2,1	5,11	16,59	120,75	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,98	0,71	29,94	145,6	205
	Котлеты рубленые	70	12,44	9,24	12,56	128,0	282
	Компот из апельсинов	180	0,45	0,01	33,49	138,6	374
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	**600**	**23,57**	**15,67**	**119,17**	**639,55**	
Полдник	Манные котлеты с повидлом	70	7,68	5,78	40,84	240	198
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
	Итого за полдник:	**250**	**7,74**	**5,8**	**50,83**	**280**	
	Итого за день:	**1375**	**46,18**	**36,06**	**239,21**	**1388**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 2. День 10	**20.11.2026г.**						
Завтрак	Каша молочная жидкая овсяная	200	3,79	5,48	19,03	161	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	70,22	397
	Масло сливочное порциями	15	0,08	7,25	0,13	66	6
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	91,5	ТТН
	Итого за завтрак:	**435**	**10,91**	**17,09**	**58**	**368,72**	
II завтрак	Сок фруктовый	180	3,80	5,0	43,2	185	ТТН
		180	**3,80**	**5,0**	**43,2**	**185**	
Обед	Суп - лапша домашняя	200	2,21	5,07	11,92	102,25	86
	Картофель тушеный	130	3,22	9,36	23,29	147	144
	Рыба отварная	70	13,16	0,51	0,58	182,2	242
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	**620**	**22,33**	**15,68**	**83,87**	**625,89**	
Полдник	Булочка «Школьная»	70	8,52	6,26	50,42	242	472
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,46	37,89	377
	Итого за полдник:	**250**	**8,58**	**6,28**	**59,88**	**279,89**	
	Итого за день:	**1485**	**45,62**	**44,05**	**204,95**	**1459,5**	