ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0096D5F452A385A68C2A0C93DF8314B62A
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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 1	**09.11.2026г.**						
Завтрак	Каша молочная жидкая манная	200	4,54	11,62	0,14	180	151
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	395
	Сыр порциями	5	4,64	5,9	-	24	7
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	68,7	ТТН
	Итого за завтрак:	**425**	**15,40**	**9,48**	**37,52**	**373,7**	
II завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	8,82	67	ТТН
		100	**0,4**	**0,4**	**8,82**	**67**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,7	4,82	6,69	77,0	67
	Рис отварной	130	3,88	6,21	38,29	188,9	277
	Шницель рубленый	70	12,44	9,24	12,56	183	282
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,14	376
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	85,3	ТТН
	Итого за обед:	**600**	**22,02**	**20,89**	**109,12**	**633,44**	
Полдник	Суп молочный с мак.издел.	180	7,18	6,51	23,54	215,8	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	47,7	392
	Итого за полдник:	**360**	**7,24**	**6,53**	**33,53**	**263,5**	
	Итого за день:	**1485**	**45,06**	**37,3**	**208,99**	**1337,4**	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рецептуры

Неделя 1. День 2	**10.11.2026г.**						
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	14,62	117,94	ТТН
	Итого за завтрак:	**400**	**10,63**	**8,41**	**55,25**	**374,94**	
II завтрак	Сок фруктовый	180	3,80	5,0	43,2	185	ТТН
		180	**3,80**	**5,0**	**43,2**	**185**	
Обед	Суп геркулесовый на мясном бульоне	180	2,49	2,36	10,83	87,60	80
	Каша рассыпчатая гречневая	130	11,5	10,4	51,52	145,7	277
	Гуляш из куриного филе	70	13,9	10,99	4	182,0	277
	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:	**600**	**31,93**	**24,37**	**120,7**	**634,9**	
Полдник	Вареники с картофелем	150	5,90	1,47	48,53	218,79	112
	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	**330**	**6,2**	**1,47**	**63,73**	**278,79**	
	Итого за день:	**1510**	**52,56**	**39,25**	**282,88**	**1473,6**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рецептуры
Неделя 1. День 3	**11.11.2026г.**						
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	180	2,17	3,89	22,51	134	185
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Итого за завтрак:	**400**	**8,65**	**11,05**	**55,29**	**355,66**	
II завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,30	76	ТТН
		100	**0,4**	**0,3**	**10,30**	**76**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	5,49	5,27	16,32	134	81
	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	322
	Рыба отварная	70	13,9	10,99	4,0	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:	**600**	**26,17**	**19,02**	**84,21**	**634,01**	
Полдник	Оладьи	150	10,57	8,9	61,2	184	449
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за полдник:	**330**	**13,24**	**11,24**	**75,51**	**273**	
	Итого за день:	**1430**	**48,46**	**41,61**	**225,31**	**1338,6**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Неделя 1. День 4	**12.11.2026г.**						
Завтрак	Каша вязкая ячневая	180	5,70	9,06	28,9	179,8	172
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	91,5	ТТН
	Итого за завтрак:	**400**	**11,92**	**12,64**	**66,28**	**362,30**	
II завтрак	Йогурт в индивид. упаковке	100	2,8	2,5	4,5	56,5	ТТН
		100	**2,8**	**2,5**	**4,5**	**56,5**	
Обед:	Борщ с мясом	180	9,89	7,27	13,73	98,6	62
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,98	0,71	29,94	145,60	205
	Котлеты рубленые	70	12,44	9,24	12,56	183	282
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	**620**	**31,31**	**17,84**	**107,81**	**635,5**	
Полдник	Сырники из творога	150	10,49	9,26	21,4	210,6	231
	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	**330**	**10,79**	**9,26**	**36,6**	**270,6**	
	Итого за день:	**1450**	**56,82**	**42,24**	**215,19**	**1324,90**	

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)	200	4,59	4,9	26,32	188,00	46
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	91,5	ТТН
	Итого за завтрак:	**420**	**11,63**	**9,26**	**65,16**	**386,5**	
II завтрак	Сок фруктовый	180	3,80	5,0	43,2	185	ТТН
		180	**3,80**	**5,0**	**43,2**	**185**	
Обед:	Суп картофельный рыбный с крупой	200	6,05	3,55	12,19	129,0	84
	Плов из птицы	200	17,01	14,35	30,1	267,25	304
	Компот из апельсина	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:	**620**	**27,11**	**18,51**	**102,37**	**641,45**	
Полдник	Омлет натуральный	150	18,1	30,8	2,4	228	216
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
	Итого за полдник:	**330**	**18,16**	**30,82**	**12,39**	**268**	
	Итого за день:	**1550**	**60,14**	**65,31**	**227,25**	**1480,95**	