

МБДОУ «Детский сад №12 «Ромашка»
Меню (возраст 3-7 лет)
7 сентября 2026 г.
2 неделя
понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 6							
Завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	175/5	6,12	7	24,76	186,35	№ 96/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОО в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		420	8,86	11,36	51,66	343,94	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0	0	24,3	97,2	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0	0	24,3	97,2	
Обед	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,75	39,5	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	155/25	12,2	6,65	12,36	158,42	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленный	70	10,85	8,08	10,99	160,12	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8	№ 314/Сб. технол. нормат.,рец.бл. и кул.изд. для ДОО и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		647,5	30,15	22,36	91,69	699,16	
Полдник	Булочка дорожная	70	4,73	8,99	37,43	249,17	№ 470/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		250	4,81	9,00	45,95	283,97	
Итого за день		1497,5	43,8	42,7	213,6	1424,3	

МБДОУ «Детский сад №12 «Ромашка»

Меню (возраст 3-7 лет)

8 сентября 2026 г.

2 неделя

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71	54-21гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		425	14,75	12,43	45,15	352,04	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
		180	0,63	0,63	15,52	74,45	
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	7,48	6,68	11,61	130,68	№ 67,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8	№ 286,355/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142	№ 206/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13	№ 54-4хн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		677,50	20,35	21,16	76,65	582,96	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,06	17,15	247	№ 237/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус фруктовый	10	0,09	0	1,34	5,76	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ"под ред.Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		290	17,67	12,07	26,87	286,36	
Итого за день		1572,5	53,4	46,3	164,2	1295,8	

МБДОУ «Детский сад №12 «Ромашка»
Меню (возраст 3-7 лет)
9 сентября 2026 г.
2 неделя
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	Каша жидкая рисовая	170/5	5,95	4,83	29,8	179,4	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком и сахаром	200	2,24	1,6	9,76	61,69	54-4гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		425,5	10,15	9,52	61,46	364,35	
2 завтрак	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	ТН
	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		170	5,72	5,6	20,7	160,52	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6,43	5,46	31,18	200,8	№ 86,108,118/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,21	8,27	20,8	198,99	№ 302,354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		697,5	20,78	16,84	83,66	637,71	
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60	154,00	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		250,00	5,45	3,15	44,78	230,00	
Итого за день		1543,0	42,1	35,1	210,6	1392,6	

МБДОУ «Детский сад №12 «Ромашка»
Меню (возраст 3-7 лет)
10 сентября 2026 г.
2 неделя
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4,42	6,17	21,6	155,82	№ 54-16к-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11	№ 54-23гн-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
		425	10,27	13,11	52,07	363,22	
2 завтрак	Флоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	№ 371/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200	4,32	4,67	15,06	119,6	№ 76,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	№ 398/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		707,5	29,73	8,89	94,90	587,27	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	15	0,27	0,66	1,95	15,21	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		295	19,00	13,34	21,73	282,81	
Итого за день		1527,5	59,9	35,5	176,8	1276,3	

МБДОУ «Детский сад №12 «Ромашка»
Меню (возраст 3-7 лет)
11 сентября 2026 г.
2 неделя
пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 10							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	3,78	3,47	27,36	156	№ 185 а /Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71	54-21гн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		430	13,42	11,22	55,59	377,36	
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12	№ 401/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150	4,22	3,64	5,82	77,12	
Обед	Огурцы соленые	50	0,4	0	1,2	7	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	180	3,68	4,06	10,78	94,5	№ 57,107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	№282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142	№ 206/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН
		707,5	22,33	18,93	76,13	646,62	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330,00	13,54	12,81	18,63	269,10	
Итого за день		1617,5	53,5	46,6	156,2	1370,2	