

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Венеция»
Ищенко Э.В. _____

ПРИМЕРНОЕ

**10-дневное меню питания для дошкольных групп при МБОУ «_____»
(весенний период с 01.03.2026 года)**

Разработано в соответствии с :

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения»

Меню разработано на основе технических нормативов согласно сборников рецептур:

- 1.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245 с.
2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016 — 640с. (М)

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (весенний период с 01.03.2026 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							№ по СР
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	День 1(Понедельник)														
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	19.50	180	232.20	6.66	8.46	32.40	0.14	0.54	45.36	122.80	162.93	41.55	1.04	128
	Чай с лимоном	3.50	180	111.60	0.23	0.04	27.36	0.00	2.54	0.00	2.16	3.96	2.16	0.32	262
	Хлеб пшеничный	4.50	50	123.00	3.95	0.50	24.15	0.08	0.00	0.00	11.50	0.00	16.50	1.00	
	Итого	27.50	410	466.80	10.84	9.00	83.91	0.22	3.08	45.36	136.46	166.89	60.21	2.36	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40								
	Итого	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Суп картофельный с горохом	13.00	180	106.20	3.96	3.79	11.89	1.74	4.19	0.00	30.72	63.43	25.61	1.47	78
	Тефтели мясо-крупяные	45.50	70	186.37	6.46	14.42	6.32	0.17	1.36	8.75	16.00	79.28	13.53	0.74	188
	Каша рассыпчатая гречневая	7.00	130	213.20	7.57	5.18	34.32	0.24	0.00	23.01	17.36	179.95	120.98	4.03	114
	Чай с лимоном	3.50	180	111.60	0.23	0.04	27.36	0.00	2.54	0.00	2.16	3.96	2.16	0.32	262
	Хлеб ржаной	4.00	40	77.20	2.64	0.48	13.36	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	18.80	1.56	
	Итого	73.00	600	694.57	20.86	23.91	93.25	2.22	8.09	31.76	80.24	326.62	181.08	8.12	
Полдник	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Ватрушки (с повидлом)	25.50	75	231.25	4.64	3.1	45.95	0.08	0.08	18.75	16.25	44.58	18.12	1.12	287
	Итого	27.50	255	303.25	4.77	3.14	63.96	0.08	0.11	18.75	26.10	47.10	19.38	1.32	
	ВСЕГО	150.00	1465	1556.62	36.49	36.05	262.52	2.52	11.28	95.87	242.80	540.61	260.67	11.80	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (весенний период с 01.03.2026 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							№ по СР
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	День 2 (Вторник)														
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	22.00	180	246.60	5.16	7.59	37.45	0.19	1.11	49.14	128.01	203.08	61.42	1.47	117
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Хлеб пшеничный	4.00	40	98.40	3.16	0.40	19.32	0.01	0.00	0.00	9.20	0.00	13.20	0.80	
	Итого	28.00	400	417.00	8.45	8.03	74.78	0.20	1.14	49.14	147.06	205.60	75.88	2.47	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40								
	Итого	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	11.00	180	82.80	1.71	3.65	9.36	0.04	0.68	0.00	19.65	26.47	10.96	0.52	85
	Птица, тушеная в соусе с овощами	55.00	200	299.12	10.83	2.62	18.51	0.12	8.20	12.17	36.95	139.13	44.17	1.61	(М)319
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Хлеб ржаной	4.00	40	77.20	2.64	0.48	13.36	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	18.80	1.56	
	Итого	72.00	600	531.12	15.31	6.79	59.24	0.23	8.91	12.17	80.45	168.12	75.19	3.89	
Полдник	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Ватрушки (с творогом)	26.00	75	210.41	9.6	5.7	30.39	0.08	0.04	35.41	52.91	93.95	22.50	0.93	287
	Итого	28.00	255	282.41	9.73	5.74	48.40	0.08	0.07	35.41	62.76	96.47	23.76	1.13	
	ВСЕГО	150.00	1455	1322.53	33.50	20.56	203.82	0.50	10.12	96.72	290.27	470.19	174.83	7.49	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (весенний период с 01.03.2026 года)

					Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							№ по СР
Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	День 3 (Среда)														
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	21.00	180	244.80	6.30	8.05	37.08	0.10	0.50	44.53	114.30	155.66	39.34	0.86	119
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Хлеб пшеничный	4.50	50	123.00	3.95	0.50	24.15	0.08	0.00	0.00	11.50	0.00	16.50	1.00	
	Итого	27.50	410	439.80	10.38	8.59	79.24	0.18	0.53	44.53	135.65	158.18	57.10	2.06	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруКТовые и ягодные в потребительской упаковке	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40								
	Итого	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	12.00	185	76.22	1.32	3.62	8.05	0.03	7.68	0.00	35.80	39.31	18.81	0.88	62
	Шницели рубленые	45.00	70	249.90	6.44	19.56	9.81	0.25	0.09	22.01	28.92	77.47	16.11	0.95	(M)299
	Рис отварной	14.00	130	180.70	5.32	4.64	31.78	0.02	0.00	0.00	1.17	52.81	14.15	0.45	203
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Хлеб ржаной	4.00	40	77.20	2.64	0.48	13.36	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	18.80	1.56	
	Итого	77.00	605	656.02	15.85	28.34	81.01	0.37	7.80	22.01	89.74	172.11	69.13	4.04	
Полдник	Лапшевник с творогом	21.50	155	291	13.33	12.96	30.2	0.07	0.26	70.4	102.4	158.2	19.91	0.95	142
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Итого	23.50	335	363.00	13.46	13.00	48.21	0.07	0.29	70.40	112.25	160.72	21.17	1.15	
	ВСЕГО	150.00	1550	1550.82	39.70	49.93	229.86	0.62	8.62	136.94	337.64	491.01	147.40	7.25	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (весенний период с 01.03.2026 года)

Пищевая ценность	Витамины и минеральные вещества
------------------	---------------------------------

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	№ по СР
	День 4 (Четверг)														
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	21.00	180	219.60	6.99	8.44	29.17	0.15	0.54	45.36	12.42	185.14	81.57	2.41	127
	Компот из смеси сухофруктов	6.00	180	118.80	0.59	0.09	28.80	0.01	0.64	0.00	29.23	21.09	15.71	0.61	241
	Хлеб пшеничный	4.00	40	98.40	3.16	0.40	19.32	0.01	0.00	0.00	9.20	0.00	13.20	0.80	
	Итого	31.00	400	436.80	10.74	8.93	77.29	0.17	1.18	45.36	50.85	206.23	110.48	3.82	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40								
	Итого	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Рассольник ленинградский	11.00	185	77.70	1.49	3.77	8.88	0.07	6.04	0.00	21.04	40.95	17.45	0.66	72
	Котлеты рыбные	39.00	70	132.88	6.45	8.29	8.26	0.05	0.20	36.34	28.92	95.99	22.04	0.51	161
	Пюре картофельное	19.00	130	118.30	2.64	4.16	17.71	0.11	15.73	0.00	32.04	75.04	24.05	0.86	210
	Чай с лимоном	3.50	180	111.60	0.23	0.04	27.36	0.00	2.54	0.00	2.16	3.96	2.16	0.32	262
	Хлеб ржаной	4.00	40	77.20	2.64	0.48	13.36	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	18.80	1.56	
	Итого	76.50	605	517.68	13.45	16.74	75.57	0.30	24.51	36.34	98.16	215.94	84.50	3.91	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	6.00	180	118.80	0.59	0.09	28.80	0.01	0.64	0.00	29.23	21.09	15.71	0.61	241
	Суп молочный с макаронными изделиями	10.50	200	120.00	4.38	3.80	14.24	0.08	0.66	26.40	130.44	109.50	21.34	0.52	86
	Хлеб пшеничный	4.00	40	98.40	3.16	0.40	19.32	0.01	0.00	0.00	9.20	0.00	13.20	0.80	
	Итого	20.50	420	337.20	8.13	4.29	62.36	0.10	1.30	26.40	168.87	130.59	50.25	1.93	
	ВСЕГО	150.00	1625	1383.68	32.33	29.97	236.62	0.56	26.99	108.10	317.88	552.76	245.23	9.66	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (весенний период с 01.03.2026 года)**

Пищевая ценность	Витамины и минеральные вещества
------------------	---------------------------------

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	№ по СР
	День 5 (Пятница)														
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	25.00	180	239.40	5.16	7.59	37.45	0.05	1.11	49.14	111.38	135.80	31.57	0.50	117
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Хлеб пшеничный	4.50	50	123.00	3.95	0.50	24.15	0.08	0.00	0.00	11.50	0.00	16.50	1.00	
	Итого	31.50	410	434.40	9.24	8.13	79.61	0.13	1.14	49.14	132.73	138.32	49.33	1.70	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40								
	Итого	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Суп крестьянский с крупой	9.00	180	54.00	1.06	3.54	4.39	0.00	7.11	0.00	25.83	24.17	10.20	0.41	74
	Кнели из кур с рисом	45.00	70	135.18	8.94	9.14	3.55	0.07	0.95	68.79	31.36	57.75	9.52	7.79	202
	Макаронные изделия отварные с маслом	8.00	130	187.20	4.88	4.86	16.55	0.06	0.00	30.68	10.45	39.72	7.15	0.72	137
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Хлеб ржаной	4.00	40	77.20	2.64	0.48	13.36	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	18.80	1.56	
	Итого	68.00	600	525.58	17.65	18.06	55.86	0.20	8.09	99.47	91.49	124.16	46.93	10.68	
Полдник	Чай с лимоном	3.50	180	111.60	0.23	0.04	27.36	0.00	2.54	0.00	2.16	3.96	2.16	0.32	262
	Запеканка из творога	25.00	55	143.00	9.63	6.83	10.31	0.03	0.28	43.9	95.47	124.89	14.92	0.43	154
	Итого	28.50	235	254.60	9.86	6.87	37.67	0.03	2.82	43.90	97.63	128.85	17.08	0.75	
	ВСЕГО	150.00	1445	1306.58	36.76	33.06	194.54	0.36	12.05	192.51	321.85	391.33	113.34	13.13	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (весенний период с 01.03.2026 года)**

Пищевая ценность	Витамины и минеральные вещества
-------------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	№ по СР
	День 6 (Понедельник)														
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	20.00	180	248.40	7.10	7.53	38.20	0.19	0.00	31.86	35.39	194.11	43.12	3.28	116
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Хлеб пшеничный	4.00	40	98.40	3.16	0.40	19.32	0.01	0.00	0.00	9.20	0.00	13.20	0.80	
	Итого	26.00	400	418.80	10.39	7.97	75.53	0.20	0.03	31.86	54.44	196.63	57.58	4.28	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40								
	Итого	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	9.00	180	84.60	1.94	2.05	12.56	0.09	5.94	0.00	21.02	48.65	19.64	0.81	79
	Шницели рубленые	45.00	70	249.90	6.44	19.56	9.81	0.25	0.09	22.01	28.92	77.47	16.11	0.95	(М)299
	Рис отварной	14.00	130	180.70	5.32	4.64	31.78	0.02	0.00	0.00	1.17	52.81	14.15	0.45	203
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Хлеб ржаной	4.00	40	77.20	2.64	0.48	13.36	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	18.80	1.56	
	Итого	74.00	600	664.40	16.47	26.77	85.52	0.43	6.06	22.01	74.96	181.45	69.96	3.97	
Полдник	Ватрушки (с творогом)	26.00	75	210.41	9.6	5.7	30.39	0.08	0.04	35.41	52.91	93.95	22.50	0.93	287
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Итого	28.00	255	282.41	9.73	5.74	48.40	0.08	0.07	35.41	62.76	96.47	23.76	1.13	
	ВСЕГО	150.00	1455	1457.61	36.60	40.48	230.85	0.71	6.16	89.28	192.16	474.55	151.30	9.38	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (весенний период с 01.03.2026 года)**

Пищевая ценность	Витамины и минеральные вещества
------------------	---------------------------------

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	№ по СР
	День 7 (Вторник)														
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	21.00	180	244.80	6.30	8.05	37.08	0.10	0.50	44.53	114.30	155.66	39.34	0.86	119
	Компот из смеси сухофруктов	6.00	180	118.80	0.59	0.09	28.80	0.01	0.64	0.00	29.23	21.09	15.71	0.61	241
	Хлеб пшеничный	4.50	50	123.00	3.95	0.50	24.15	0.08	0.00	0.00	11.50	0.00	16.50	1.00	
	Итого	31.50	410	486.60	10.84	8.64	90.03	0.19	1.14	44.53	155.03	176.75	71.55	2.47	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40								
	Итого	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Суп картофельный с горохом	13.00	180	106.20	3.96	3.79	11.89	1.74	4.19	0.00	30.72	63.43	25.61	1.47	78
	Тефтели мясо-крупяные	45.50	70	186.37	6.46	14.42	6.32	0.17	1.36	8.75	16.00	79.28	13.53	0.74	188
	Каша рассыпчатая гречневая	7.00	130	213.20	7.57	5.18	34.32	0.24	0.00	23.01	17.36	179.95	120.98	4.03	114
	Компот из смеси сухофруктов	6.00	180	118.80	0.59	0.09	28.80	0.01	0.64	0.00	29.23	21.09	15.71	0.61	241
	Хлеб ржаной	4.00	40	77.20	2.64	0.48	13.36	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	18.80	1.56	
	Итого	75.50	600	701.77	21.22	23.96	94.69	2.23	6.19	31.76	107.31	343.75	194.63	8.41	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	10.50	200	120.00	4.38	3.80	14.24	0.08	0.66	26.40	130.44	109.50	21.34	0.52	86
	Компот из смеси сухофруктов	6.00	180	118.80	0.59	0.09	28.80	0.01	0.64	0.00	29.23	21.09	15.71	0.61	241
	Хлеб пшеничный	4.50	50	123.00	3.95	0.50	24.15	0.08	0.00	0.00	11.50	0.00	16.50	1.00	
	Итого	21.00	430	361.80	8.92	4.39	67.19	0.17	1.30	26.40	171.17	130.59	53.55	2.13	
	ВСЕГО	150.00	1640	1642.17	40.99	37.00	273.31	2.59	8.63	102.69	433.51	651.09	319.73	13.01	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (весенний период с 01.03.2026 года)**

Пищевая ценность	Витамины и минеральные вещества
------------------	---------------------------------

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	№ по СР
	День 8 (Среда)														
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	22.00	180	246.60	5.16	7.59	37.45	0.19	1.11	49.14	128.01	203.08	61.42	1.47	117
	Чай с лимоном	3.50	180	111.60	0.23	0.04	27.36	0.00	2.54	0.00	2.16	3.96	2.16	0.32	262
	Хлеб пшеничный	4.00	40	98.40	3.16	0.40	19.32	0.01	0.00	0.00	9.20	0.00	13.20	0.80	
	Итого	29.50	400	456.60	8.55	8.03	84.13	0.20	3.65	49.14	139.37	207.04	76.78	2.59	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40								
	Итого	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	12.00	185	64.75	1.30	3.66	5.83	0.04	11.38	0.00	35.55	35.37	15.97	0.59	66
	Тефтели	45.00	70	168.87	5.89	12.62	7.75	0.16	2.39	9.82	28.46	73.30	13.36	0.76	187
	Макаронные изделия отварные с маслом	8.00	130	187.20	4.88	4.86	16.55	0.06	0.00	30.68	10.45	39.72	7.15	0.72	137
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Хлеб ржаной	4.00	40	77.20	2.64	0.48	13.36	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	18.80	1.56	
	Итого	71.00	605	570.02	14.84	21.66	61.50	0.33	13.80	40.50	98.31	150.91	56.54	3.83	
Полдник	Ватрушки (с повидлом)	25.50	75	231.25	4.64	3.1	45.95	0.08	0.08	18.75	16.25	44.58	18.12	1.12	287
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Итого	27.50	255	303.25	4.77	3.14	63.96	0.08	0.11	18.75	26.10	47.10	19.38	1.32	
	ВСЕГО	150.00	1460	1421.87	28.17	32.83	230.99	0.60	17.56	108.39	263.78	405.05	152.70	7.74	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (весенний период с 01.03.2026 года)**

Пищевая ценность	Витамины и минеральные вещества
-------------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	№ по СР
Завтрак	День 9 (Четверг)														
	Каша жидкая молочная пшенная	19.50	180	232.20	6.66	8.46	32.40	0.14	0.54	45.36	122.80	162.93	41.55	1.04	128
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Хлеб пшеничный	4.50	50	123.00	3.95	0.50	24.15	0.08	0.00	0.00	11.50	0.00	16.50	1.00	
	Итого	26.00	410	427.20	10.74	9.00	74.56	0.22	0.57	45.36	144.15	165.45	59.31	2.24	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40								
	Итого	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед															
	Суп с макаронными изделиями	11.00	180	82.80	1.71	3.65	9.36	0.04	0.68	0.00	19.65	26.47	10.96	0.52	85
	Птица, тушеная в соусе с овощами	55.00	200	299.12	10.83	2.62	18.51	0.12	8.20	12.17	36.95	139.13	44.17	1.61	(М)319
	Чай с лимоном	3.50	180	111.60	0.23	0.04	27.36	0.00	2.54	0.00	2.16	3.96	2.16	0.32	262
	Хлеб ржаной	4.00	40	77.20	2.64	0.48	13.36	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	18.80	1.56	
	Итого	73.50	600	570.72	15.41	6.79	68.59	0.23	11.42	12.17	72.76	169.56	76.09	4.01	
Полдник															
	Запеканка из творога	25.00	55	143.00	9.63	6.83	10.31	0.03	0.28	43.9	95.47	124.89	14.92	0.43	154
	Чай с лимоном	3.50	180	111.60	0.23	0.04	27.36	0.00	2.54	0.00	2.16	3.96	2.16	0.32	262
	Итого	28.50	235	254.60	9.86	6.87	37.67	0.03	2.82	43.90	97.63	128.85	17.08	0.75	
	ВСЕГО	150.00	1445	1344.52	36.03	22.66	202.22	0.48	14.81	101.43	314.54	463.86	152.48	7.00	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (весенний период с 01.03.2026 года)**

Пищевая ценность	Витамины и минеральные вещества
------------------	---------------------------------

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	№ по СР
Завтрак	День 10														
	Каша вязкая молочная рисовая	25.00	180	239.40	5.16	7.59	37.45	0.05	1.11	49.14	111.38	135.80	31.57	0.50	117
	Компот из смеси сухофруктов	6.00	180	118.80	0.59	0.09	28.80	0.01	0.64	0.00	29.23	21.09	15.71	0.61	241
	Хлеб пшеничный	4.50	50	123.00	3.95	0.50	24.15	0.08	0.00	0.00	11.50	0.00	16.50	1.00	
	Итого	35.50	410	481.20	9.70	8.18	90.40	0.14	1.75	49.14	152.11	156.89	63.78	2.11	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40								
	Итого	22.00	200	92.00	0.01	0.01	21.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Рассольник ленинградский	11.00	185	77.70	1.49	3.77	8.88	0.07	6.04	0.00	21.04	40.95	17.45	0.66	72
	Котлеты рубленые из птицы	38.00	70	99.09	10.26	2.54	8.83	0.04	0.09	9.18	20.47	85.96	16.73	0.88	(М)322
	Каша пшеничная рассыпчатая	10.00	130	195.00	5.55	3.80	34.58	0.13	0.00	23.01	25.54	140.17	31.35	2.30	203
	Чай с сахаром	2.00	180	72.00	0.13	0.04	18.01	0.00	0.03	0.00	9.85	2.52	1.26	0.20	261
	Хлеб ржаной	4.00	40	77.20	2.64	0.48	13.36	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	18.80	1.56	
	Итого	65.00	605	520.99	20.07	10.63	83.66	0.31	6.16	32.19	90.90	269.60	85.59	5.60	
Полдник															
	Лапшевник с творогом	21.50	155	291	13.33	12.96	30.2	0.07	0.26	70.4	102.4	158.2	19.91	0.95	142
	Компот из смеси сухофруктов	6.00	180	118.80	0.59	0.09	28.80	0.01	0.64	0.00	29.23	21.09	15.71	0.61	241
	Итого	27.50	335	409.80	13.92	13.05	59.00	0.08	0.90	70.40	131.63	179.29	35.62	1.56	
	ВСЕГО	150.00	1550	1503.99	43.70	31.87	254.46	0.53	8.81	151.73	374.64	605.78	184.99	9.27	