

«Согласовано»

Старший воспитатель СП ГБОУ СОШ № 13
г. о. Чапаевск «Детский сад №29 «Кораблик»

Засыпкина /А.Н. Засыпкина/

«01» нояб 2025 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №13
г. о. Чапаевск

В.К. Воронкова
«01» нояб 2025 г.



**Основное (организованное) двухнедельное меню
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3 до 7 лет,
посещающих структурное подразделение
ГБОУ СОШ № 13 г. о. Чапаевск - «Детский сад № 29 «Кораблик»
с 12-часовым режимом функционирования"
(осенне - зимний сезон)**

Основное (организованное) двухнедельное меню осенне – зимнего сезона (1 неделя)

Понедельник 1 день	Вторник 2 день	Среда 3 день	Четверг 4 день	Пятница 5 день
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	Каша пшенная молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша молочная кукурузная жидкая	Каша рисовая молочная
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброды с сыром	Бутерброд с маслом
Кофейный напиток с молоком сгущенным	Чай	Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток	Кофейный напиток
		Второй завтрак		
Компот из свежемороженых ягод	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Фрукты свежие	Компот из сухофруктов	Соки овощные или ягодные
Обед				
	Сельдь с луком репчатым	Овощи натуральные соленные или свежие		Чеснок (профилактика гриппа)
Щи из свежей капусты с картофелем	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	Суп с рыбными консервами	Борщ с фасолью со сметаной	Суп гороховый
Яйца вареные/ Колбаса отварная	Голубцы ленивые	Жаркое по-домашнему	Суфле рыбное	Филе птицы, тушеное в томатном соусе
Каша ячневая с маслом	Соус красный основной		Рис отварной с маслом	Каша гречневая рассыпчатая
Компот из сухофруктов с Вит. »С«	Компот из свежемороженых ягод	Напиток лимонный	Чай	Компот из свежемороженых ягод
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Уплотненный полдник				
Булочка домашняя	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста (Ватрушка с повидлом)	Вермишель молочная	Икра кабачковая	Морковь, тертая с сахаром
			Хлеб пшеничный	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)
			Макароны отварные	
Чай с сахаром и лимоном	Какао	Чай	Чай	Чай

Основное (организованное) двухнедельное меню осенне – зимнего сезона (2 неделя)

Понедельник 6 день	Вторник 7 день	Среда 8 день	Четверг 9 день	Пятница 10 день
Завтрак				
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	Омлет или (яйца вареные)	Каша манна молочная	Каша ячневая молочная	Вермишель молочная
Бутерброд с маслом	Бутерброды с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	Чай	Кофейный напиток
		Второй завтрак		
Компот из свежезамороженных ягод	Кисломолочный напиток	Компот из свежих фруктов	Фрукты свежие	Соки овощные или ягодные
Обед				
	Салат луковый		Салат из квашеной капусты	Чеснок (профилактика гриппа)
Суп из овощей	Суп – лапша на курином бульоне	Суп рисовый	Рассольник с мясом птицы со сметаной	Суп крестьянский
Яйца вареные / Отварные колбасные изделия	Плов с птицей	Котлета мясная	Суфле куриное	Капуста, тушенная с мясом, курой
Макароны отварные		Каша кукурузная вязкая	Пюре картофельное	
Компот из сухофруктов с Вит. »С«	Компот из свежезамороженных ягод	Компот из сухофруктов с Вит. »С«	Компот из свежезамороженных ягод	Компот из сухофруктов с Вит. »С«
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Уплотненный полдник				
Булочка сдобная	Запеканка из творога с манкой или (Лапшевник с творогом)	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	Каша пшенная молочная	Пирожки, печеные с картофелем (капустой, повидло, морковью, рис с яйцом)
		Хлеб пшеничный		
Чай	Какао	Чай	Чай	Чай с сахаром и лимоном

[illegible]

Компот из сухофруктов	150	200					0,23	0,01	18,28	72,57	0,035	0,31	0,01	24,37	96,76	0,05	№40
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							15,27	15,03	80,62	524,62	0,035	28,78	32,5	103,16	811,71	0,05	
Уплотненный полдник																	
Плюшка	60	80					2,53	2,88	19,99	116,4		3,38	3,84	26,66	155,2		№474
мука			33	41	33	41											
дрожжи			0	0	0	0											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
сахар			0	3	0	3											
масло растительное			0	3	0	3											
сахар			0	3	0	3											
масло сливочное			3	3	3	3											
Чай с сахаром и лимоном	150	200					0,08	0	11,4	45,75		0,1	0	15,2	61		№68
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
лимон			5	8	5	8											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							2,61	2,88	31,39	162,15		3,48	3,84	41,86	216,2		
Итого за 1-ый день							27,35	33,8	173,28	1119,13	0,035	44,52	56,97	225,8	1578,32	0,05	

Фрукты можно заменить на сок,
Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)
в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Меню - раскладки на 10 дней (осене-зимний сезон) 2025-2026 год

(2-й день, вторник)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Витамин «С»	Сад				Витамин «С»	№ Рецептуры
							Пищевые вещества (г)		Энергет, ценность		Пищевые вещества (г)		Энергет ценность			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У		Ккал	Б	Ж	У		

Завтрак

Каша пшеничная молочная	150	200					5,07	7,8	19,4	168,7		6,76	10,4	25,87	224,9		№31
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
-крупа пшеничная			14	20	14	20											
молоко			150	174	150	174											
Бутерброд с маслом	30/5	40./5					2,1	6,56	13,3	127,58		2,7	8,4	17,1	164,03		№6
-хлеб пшеничный			30	40	30	40											
-масло сливочное			5	5	5	5											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого на завтрак							16,17	16,66	43,2	336,08		21,46	21,9	56,97	441,99		

2 - завтрак

Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	200					0	0	7,5	89,25		0	0	10	119		№211
кисель			5	7	5	7											
сахар			8	11	8	11											
Итого за 2-ой завтрак							0	0	7,5	89,25		0	0	10	119		

Обед	
------	--

[illegible]

укроп			2	2	2	2											
клецки																	
мука			10	15	10	15											
яйцо			2.	2,5	2	2,5											
масло сливочное			1.	1,25	1	1,25											
вода			12	15	12	15											
Голубцы ленивые	50	70					4,11	3,18	2,99	56,88		5,75	4,45	4,19	79,63		№151
мясо			28	39	20	28											
лук			4	5	3	4											
яйцо			3.	4	3	4											
капуста			38	53	10	11											
масло растительное			2	3	2	3											
масло сливочное			2	2	2	2											
рис			3	4	3	4											
Соус красный основной	15	25					0,48	1,37	2,16	21,7		0,69	1,95	3,09	31		№228
мука пшеничная			2,3	3	2,3	3											
масло сливочное			1,5	2	1,5	2											
томатное пюре			1,4	2	1,4	2											
лук			9	10	8	9											
морковь			9	10	7	6											
вода или бульон			20	30	20	30											
Компот из свежемороженных ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,2	0,08	17,42	69,44		№127
-свежая ягода			10	15	10	15											
-сахар			9	12	9	12											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							16,05	14,34	61,59	474,43		21,34	18,86	81,09	647,02		
Уплотненный полдник																	
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста или с повидлом	60	70					4,8	3,69	20,98	156,3		5,6	4,3	24,48	182,3		№289,№314
мука			35	38	35	38											
сахар			3	3	3	3											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
дрожжи			1	1	1	1											
масло сливочное			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
творог (повидло)			49	52	49	52											
Какао	150	200					4,65	4,65	19	135,9		6,2	6,2	25,34	181,18		№22
-какао напиток			0,6	1	0,6	1											
-сахар			3	6	3	6											
-молоко			150	174	150	174											
Итого за полдник							9,45	8,34	39,98	292,2		11,8	10,5	49,82	363,48		
Итого за 2-ой день							41,67	39,34	152,27	1191,96		54,6	51,26	197,88	1571,49		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)
в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Меню-раскладка на 10 дней (осене-зимний сезон) 2025-2026 год

(3-й день, среда)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Витамин «С»	Сад				Витамин «С»	№ рецептуры
							Пищевые вещества (г)			Энергет, ценность		Пищевые вещества (г)			Энерг, ценность		
	ясли	сад	ясл и	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		

Завтрак	
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99
100	100

Каша геркулесовая молочная	150	200					4,99	8,24	16,98	162,33		6,66	10,99	22,64	216,4		№29
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
-крупа геркулесовая			15	20	15	20											
-молоко			150	180	150	180											
Бутерброд с маслом	30/5	40./5					2,1	6,56	13,3	127,58		2,7	8,4	17,1	164,03		№6
-хлеб пшеничный			30	40	30	40											
-масло сливочное			5	5	5	5											
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200					2,15	1,45	15,5	84		2,86	1,94	20,66	112		№396
-кофе напиток			1	1	1	1											
-молоко			150	180	150	180											
сахар			9	12	9	12											
Итого на завтрак							9,24	16,25	45,78	373,91		12,22	21,33	60,4	492,43		

2 - завтрак

Фрукты свежие	100	100					0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47		458ж
-фрукт			130	120	100	100											
Итого за 2-ой завтрак							0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47		

Обед	
------	--

[illegible]

-масло растительное			2	2	2	2											
-масло сливочное			2	2	2	2											
Жаркое по- домашнему	150	180					14,89	13,48	15,7	252,45		19,02	17,23	20,05	322,6		№51
картофель			257	268	167	174											
мясо			57	83	41	55											
-лук			14	20	13	18											
морковь			14	20	13	18											
томат			3	2	3	2											
-масло растительное			3	3	3	3											
-масло сливочное			6	6	6	6											
Напиток лимонный	150	180					0,2	0	28,92	118,13		0,3	0	34,7	141,75		№436
-ЛИМОНЫ			6	8	6	8											
-сахар			6	7	6	7											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							24,31	19,16	84,07	616,1		31,62	24,79	107,34	791,7		
Уплотненный полдник																	
Вермишель молочная	150	200					4,95	6,75	27	140,28		6,58	9	26,12	187,04		№10
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
вермишель			15	16	15	16											
-молоко			150	179	150	179											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							13,95	9,05	37,5	180,08		18,58	12,1	40,12	240,1		
Итого за 3 - ий день							47,9	44,86	177,15	1217,09		62,82	58,62	217,66	1571,23		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Меню-раскладка на 10 дней (осене-зимний сезон) 2025-2026 год	
---	--

(4-й день, четверг)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто						Витамин «С»	Сад				Витамин «С»	№ рецептуры
							Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		

Завтрак	
---------	--

Каша молочная кукурузная жидкая	150	200					5,58	6,05	26,46	182,94		7,44	8,07	35,28	243,92		№122
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
крупа кукурузная			16	20	16	20											
молоко			150	168	150	168											
Бутерброды с сыром	30./5/10	30./5/15					4,73	6,88	14,56	139		6,68	8,45	19,39	180		№3
хлеб пшеничный			30	30	30	30											
сыр российский			12	17	10	15											
масло сливочное			5	5	5	5											
Кофейный напиток	150	180					3,6	3,6	18,69	119,7		4,8	4,8	24,92	159,56		№45
-кофе			1	1	1	1											
молоко			16	19	16	19											
-сахар			7	10	7	10											
Итого на завтрак							13,9	16,5	59,71	441,64		18,92	21,32	79,59	583,48		

2 - завтрак

Компот из сухофруктов	150	200					0,23	0,01	18,28	72,57		0,31	0,01	24,37	96,76		№40
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
Итого на 2-ой завтрак							0,23	0,01	18,28	72,57		0,31	0,01	24,37	96,76		

	Обед	
--	-------------	--

[illegible]

сметана			10	10	10	10											
Суфле рыбное	60	70					9,84	7,36	1,68	112,02		11,48	8,59	1,96	130,67		№59
рыба			87	103	46	48											
лук			14	20	12	17											
яйцо			20	20	20	20											
молоко			50	58	50	58											
масло растительное			3	3	3	3											
Рис отварной	130	140					5,82	9,74	50	298,47		6,4	10,71	55	328,32		№315
-рис			28	42	28	42											
-масло сливочное			8	9	8	9											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							6,14	1,67	35,33	196,97	0,035	8,19	2,22	47,1	774,66	0,05	
Уплотненный полдник																	
Икра кабачковая	40	60					0,76	3,56	3,08	47,6		1,14	5,34	4,62	71,4		№19
икра кабачковая			40	60	40	60											
Макаронные отварные	120	150					4,69	6,48	25,03	183,81		5,9	8,11	31,29	229,76		№49
-макароны			29	41	29	41											
-масло сливочное			3	6	3	6											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							11,8	6,11	28,6	157,8		15,84	8,77	38,64	448,08		
Итого за 4-ый день							32,1	24,3	141,9	868,98	0,035	43,26	32,32	189,7	1902,98	0,05	

Фрукты можно заменить на сок,
Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р,) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Меню-раскладка на 10 дней (осене-зимний сезон) 2025-2026 год																		
(5-й день, пятница)																		
Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Если			Витамин «С»	Сал			Витамин «С»	№ рецептуры			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)				Пищевые вещества (г)							
							Б	Ж	У		Б	Ж	У					
Завтрак																		
Каша рисовая молочная	150	200					5,23	7,8	18,757	166,78		6,98	10,4	25	222,38		№33	
-масло сливочное			3	3	3	3												
-сахар			3	3	3	3												
-рис			14	20	14	20												
-молоко			149	172	149	172												
Бутерброд с маслом	30/5	40/5					2,1	6,56	13,3	127,58		2,7	8,4	17,1	164,03		№6	
-хлеб пшеничный			30	40	30	40												
-масло сливочное			5	5	5	5												
Кофейный напиток	150	180					3,6	3,6	18,69	119,7		4,8	4,8	24,92	159,56		№45	
-кофе			1	1	1	1												
-молоко			16	19	16	19												
-сахар			7	10	7	10												
Итого за завтрак							10,93	17,96	50,747	414,06		14,48	23,6	67,02	545,97			
2 - завтрак																		
Сок	150	180					0,08	0	15,15	63,33		0,9	0	18,18	76		№399	
сок			150	180	150	180												
Итого за 2-ой завтрак							0,08	0	15,15	63,33		0,9	0	18,18	76			
Обед																		
Чеснок	7	8					0,46	0,04	2,09	10,43		0,52	0,04	2,39	11,92			
чеснок			10	11	7	8												
Суп гороховый	150	200					1,38	1,53	10,08	77,42		1,77	1,95	12,88	148,64		№88	
-картофель			77	100	46	59												
-лук			8	13	7	12												
-морковь			8	13	7	12												
-горох			27	30	27	30												
-масло растительное			2	2	2	2												
-масло сливочное			0	1	0	1												
Филе птицы, тушенное в томатном соусе	70	80					7,42	9,33	2,58	106		8,48	10,66	2,95	121,14		№179	
Филе курицы			88	100	60	70												
лук			9	17	8	15												
морковь			9	17	7	14												
масло растительное			0	4	0	4												
масло сливочное			2	2	2	2												
томат паста			0	4	0	4											№260	
Каша рассыпчатая ячневая	100	150					3,19	6,39	20,55	124,68		4,79	4,26	30,83	187,02		№679	
крупа ячневая			20	30	20	30												
Компот из свежемороженных ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,2	0,08	17,42	69,44		№127	
-свежая ягода			10	15	10	15												
-сахар			9	12	9	12												
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86			
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29			
Итого за обед							8,87	8,61	75,51	403,48		12,21	7,11	103,14	711,39			
Уплотненный полдник																		
Морковь тертая с сахаром	40	60					0,385	0,032	5,616	22,892		0,58	0,048	8,424	34,34		№5	
морковь			50	70	38	57												
сахар			3	3	3	3												
Кондитерские изделия (Печенье)	45	45					3,38	4,41	33,48	187,65		3,38	4,41	33,48	187,65		№609	
печенье			50	45	50	45												
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113	
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4							34,34					
сахар			6	7	6	7												
Итого за полдник							12,765	6,742	49,596	250,342		15,96	7,558	55,904	275,05			
Итого за 5-ый день							32,645	33,312	191,003	1131,212		43,55	38,268	244,244	1608,41			

Фрукты можно заменить на сок,
Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)
в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.

(6-й день , понедельник)																	
	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Витамин «С	Сад			Витамин «С	№ рецептуры		
Наименование	ясл и	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)				Энергет, ценность	Пищевые вещества (г)				Энерг, ценность	
							Б	Ж	У		Ккал	Б	Ж			У	Ккал
Завтрак																	
Каша из пшена и риса молочная жидкая" Дружба"	150	200					4,74	7,64	19,76	167,37		6,32	10,18	26,34	223,16		№121
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
крупа рисовая			5	11	5	11											
крупа пшено			5	9	5	9											
-молоко			141	168	141	168											
Бутерброд с маслом	30/5	40/5					2,1	6,56	13,3	127,58		2,7	8,4	17,1	164,03		№6
-хлеб пшеничный			30	40	30	40											
-масло сливочное			5	5	5	5											
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180					2,15	1,46	15,5	84		2,6	1,74	20,4	92		№396
-кофе			0	0,3	0	0,3											
сгущенка			16	19	16	19											
-сахар			7	10	7	10											
Итого на завтрак							8,99	15,66	48,56	378,95		11,62	20,32	63,84	479,19		
2 - завтрак																	
Компот из свежеморожен ных ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,2	0,08	17,42	69,44		№127
-свежая ягода			10	10	10	10											
-сахар			9	12	9	12											
Итого за 2-ой завтрак							0,15	0,06	13,07	52,08		0,2	0,08	17,42	69,44		
Обед																	
Суп из овощей	150	200					1,26	4,49	7,01	73,78		1,68	5,98	9,35	98,37		№202
зеленый горошек			5	5	5	5											
картофель			80	102	60	80											
лук			13	16	10	13											
морковь			13	16	10	13											
капуста			39	50	30	40											
масло растительное			2	2	2	2											
масло сливочное			2	2	2	2											
Яйца вареные	40	0					5,1	4,6	0,3	63		0	0	0	0		№213
яйцо			40	0	40	0											
Отварные колбасные изделия	0	50					0	0	0	0		11,04	15,2	0,08	169		№37
Сосиски отварные			0	51	0	50											
Макаронные отварные	120	150					4,69	6,48	25,03	183,81		5,9	8,11	31,29	229,76		№49
-макароны			29	41	29	41											
-масло сливочное			3	6	3	6											
Компот из сухофруктов	150	200					0,23	0,01	18,28	72,57	0,035	0,31	0,01	24,37	96,76	0,05	№40
сухофрукты			6	6	6	6											
сахар			6	7	6	7											

Булочка ванильная	60	90					4,56	3,24	32,28	56,4		6,84	4,86	48,42	84,6		№107
мука			29	41	29	41											
дрожжи			0,3	0,4	0,3	0,4											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
сахар			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
масло сливочное			3	3	3	3											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							13,56	5,54	42,78	96,2		18,84	7,96	62,42	137,66		
Итого за 6-ой день							32,57	32,83	184,45	996,26	0,035	54,52	58,44	248,39	1465,33	0,05	

Фрукты можно заменить на сок,
Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р.)
в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Меню- раскладка на 10 дней (осене-зимний сезон) 2025-2026 год

(7-й день, вторник)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Витамин С	Сад				Витамин	№ рецептуры
							Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		

Завтрак

Омлет	60	80					4,71	5,44	1,92	75		6,28	7,25	2,56	100		№56
-яйцо 1			40	40	39	39											
-масло сливочное			2	2	2	2											
-сахар			2	2	2	2											
-мука			3	4	3	4											
молоко			50	54	50	54											
Бутерброды с сыром	30./5/10	30./5/15					4,73	6,88	14,56	139		6,68	8,45	19,39	180		№3
хлеб пшеничный			30	30	30	30											
сыр российский			12	17	10	15											
масло сливочное			5	5	5	5											
Кофейный напиток	150	200					3,6	3,6	18,69	119,7		4,8	4,8	24,92	159,56		№45
-кофе			1	1	1	1											
молоко			16	19	16	19											
-сахар			7	10	7	10											
Итого на завтрак							13,04	15,92	35,17	333,7		17,76	20,5	46,87	439,56		

2 - завтрак

Кисломолочный напиток	150	180					6	4,8	6,3	100,5		7,2	5,76	7,56	120,6		№35
Кисломолочный напиток			150	180	150	180											
Итого за 2-ой завтрак							6	4,8	6,3	100,5		7,2	5,76	7,56	120,6		

Obed

[illegible]

вермишель			10	12	10	12											
Плов с птицей	180	230					7,4	4,58	21,04	152,73		9,45	5,85	26,88	195,15		№88
-куры отварные			77	82	39	42											
--лук			15	19	13	16											
-морковь			15	19	12	14											
-рис			31	42	30	40											
-масло сливочное			7	7	7	7											
-масло растительное			3	3	3	3											
Компот из свежемороженных ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,2	0,08	17,42	69,44		№127
-свежая ягода			10	15	10	15											
-сахар			9	12	9	12											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							12,87	9,5	74,88	430,47		16,71	12,11	98,38	561,68		
Уплотненный полдник																	
Запеканка из творога с манкой	100	110					12,24	8,33	8,93	164,8		13,6	9,26	9,92	183,13		№17
творог			70	90	70	90											
-яйцо 1/4			10	10	10	10											
сахар			8	10	8	10											
масло сливочное			5	5	5	5											
манка			15	15	15	15											
молоко			15	19	15	19											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							21,24	10,63	19,43	204,6		25,6	12,36	23,92	236,19		
Итого за 7-ой день							53,15	40,85	135,78	1069,27		67,27	50,73	176,73	1358,03		

Фрукты можно заменить на

Овощи урожая прошлого

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

меню-раскладка 10 дней (осене-зимний) 2025-2026 г.																			
(8-й день, среда)																			
Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Если			Витамин С	Сад				Витамин С	№ рецептуры			
	если	сад	если	сад	если	сад	Пищевые вещества (г)		Энергет, ценность		Пищевые вещества (г)			Энерг, ценность					
							Б	Ж У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал					
Завтрак																			
Каша манная молочная	150	200						4,39	7,46	20,11	166		5,86	9,95	26,8	221,38			№34
-масло сливочное			3	3	3	3													
-сахар			3	3	3	3													
-крупа манная			15	20	15	20													
молоко			150	188	150	188													
Бутерброд с маслом	30/5	40/5					2,1	6,56	13,3	127,58		2,7	8,4	17,1	164,03			№6	
-хлеб пшеничный			30	40	30	40													
-масло сливочное			5	5	5	5													
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180					2,15	1,46	15,5	84		2,6	1,74	20,4	92			№396	
-кофе			0	0,3	0	0,3													
сгущенка			16	19	16	19													
-сахар			7	10	7	10													
Итого на завтрак							8,64	15,48	48,91	377,58		11,16	20,09	64,3	477,41				
2 - завтрак																			
Компот из свежих фруктов	150	200						5,82	5,82	13,39	52,03		7,76	7,76	17,86	69,37			№39
свежие фрукты			20	30	17,6	26,4													
-сахар			6	8	6	8													
Итого за 2-ой завтрак							5,82	5,82	13,39	52,03		7,76	7,76	17,86	69,37				
Обед																			
Суп рисовый	150	200						1,4	2,94	6,12	56,82		1,87	3,92	8,16	75,76			№98
-картофель			89	101	59	70													
-лук			10	15	9	14													
рис			10	10	10	10													
морковь			10	15	9	14													
-масло сливочное			2	2	2	2													
-масло растительное			2	2	2	2													
Котлета мясная	60	70					9,5	8,93	3,67	133,2		11,1	10,42	4,28	155,4			№42	
-лук			13	16	10	13													
хлеб			5	7	5	7													
мясо				104		100													
-масло растительное			3	3	3	3													
яйцо 1/8			5	5	5	5													
Каша кукурузная вязкая	100	120					2,33	0,34	0,33	94,6		2,8	0,41	0,4	113,52			№311	
кукурузная крупа			30	35	30	35													
масло сливочное			5	6	5	6													
Компот из сухофруктов	150	200					0,23	0,01	18,28	72,57	0,035	0,31	0,01	24,37	96,76	0,05		№40	
-сухофрукты			6	6	6	6													
-сахар			6	7	6	7													
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86				
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29				
Итого за обед							17,15	12,81	58,12	496,06	0,035	21,01	15,54	76,83	626,59	0,05			
Уплотненный полдник																			
Салат из отварной свеклы с соевым огрцом	40	60					0,5	3	2,5	40,67		0,7	4,5	3,7	61			№262	
свекла			50	60	42	53													
огурцы соленные			15	20	15	20													
масло растительное			3	5	3	5													
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86				
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06			№113	
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4													
сахар			6	7	6	7													
Итого за полдник							9,5	5,3	13	80,47		12,7	7,6	17,7	114,06				
Итого за 8-ой день							41,11	39,41	133,42	1006,14	0,035	52,63	50,99	176,69	1287,43	0,05			

Фрукты можно заменить на сок.
Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)
в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.

Меню-раскладка на 10 дней (осене-зимний сезон) 2025-2026 год	
---	--

(9-й день, четверг)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Если				Витамин «С»	Сад				Витамин «С»	№ рецептуры
							Пищевые вещества (г)			Энергет, ценность		Пищевые вещества (г)			Энерг, ценность		
	если	сад	если	сад	если	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		

[illegible]

Каша ячневая молочная	150	200					5,15	6,03	19,44	160,54		6,87	8,04	25,92	214		№311
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			2	2	2	2											
крупа ячневая			15	21	15	21											
-молоко			154	182	154	182											
Бутерброд с маслом	30/5	40/5					2,1	6,56	13,3	127,58		2,7	8,4	17,1	164,03		№6
-хлеб пшеничный			30	40	30	40											
-масло сливочное			5	5	5	5											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого на завтрак							16,25	14,89	43,24	327,92		21,57	19,54	57,02	431,09		

2 - завтрак

Фрукты свежие	100	100					0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47		458ж
-фрукт			100	100	100	100											
Итого за 2-ой завтрак							0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47		

	Обед
--	------

[illegible]

-масло сливочное			2	2	2	2											
Суфле куриное	60	70					9,88	10,4	1,8	140		11,53	12,13	2,15	163,33		№310
курица			74	87	50	60											
лук			12	15	10	13											
яйцо			40	40	40	40											
молоко			39	43	39	43											
Пюре картофельное	120	130					2,72	42,68	16,42	122		2,95	46,24	17,78	132,17		№321
-картофель			235	253	153	165											
-молоко			15	18	15	18											
-масло сливочное			6	6	6	6											
Компот из свежезамороженных ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,2	0,08	17,42	69,44		№127
-свежая ягода			10	15	10	15											
-сахар			9	12	9	12											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							18,98	55,13	70,19	524,01		22,99	61,13	89,21	644,83		
Уплотненный полдник																	
Каша пшенная молочная	150	200					5,07	7,8	19,4	168,7		6,76	10,4	25,87	224,9		№31
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
-крупа пшенная			14	20	14	20											
молоко			150	174	150	174											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							14,07	10,1	29,9	208,5		18,76	13,5	39,87	277,96		
Итого за 9-ый день							49,7	80,52	153,13	1107,43		63,72	94,57	195,9	1400,88		

Фрукты можно заменить на сок,
Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)
в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Меню-раскладка на 10 дней (осене-зимний сезон) 2025-2026 год	
---	--

(10-й день, пятница)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Витамин «С»	Сад				Витамин «С»	№ рецептуры
							Пищевые вещества (г)			Энергет, ценность		Пищевые вещества (г)			Энерг, ценность		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		

Завтрак

Вермишель молочная	150	200					4,95	6,75	27	140,28		6,58	9	26,12	187,04		№10
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
вермишель			15	16	15	16											
-молоко			150	179	150	179											
Бутерброд с маслом	30/5	40./5					2,1	6,56	13,3	127,58		2,7	8,4	17,1	164,03		№6
-хлеб пшеничный			30	40	30	40											
-масло сливочное			5	5	5	5											
Кофейный напиток	150	180					3,6	3,6	18,69	119,7		4,8	4,8	24,92	159,56		№45
-кофе			1	1	1	1											
молоко			16	19	16	19											
-сахар			7	10	7	10											
Итого на завтрак							10,65	16,91	58,99	387,56		14,08	22,2	68,14	510,63		

2 - завтрак

Соки овощные или ягодные	150	180					0,08	0	15,15	63,33		0,9	0	18,18	92		№399
сок			150	180	150	180											
Итого за 2-ой завтрак							0,08	0	15,15	63,33		0,9	0	18,18	92		

	Обед
--	------

[illegible]

томатное пюре			3	5	3	5											
морковь			15	18	12	16											
лук			15	18	13	17											
Компот из сухофруктов	150	200					0,23	0,01	18,28	72,57	0,035	0,31	0,01	24,37	96,76	0,05	№40
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							20,17	14,33	68,02	489,43	0,035	27,46	18,43	91,01	651,57	0,05	
Уплотненный полдник																	
Пирожки печенные с картофелем	90	90					7,4	8,25	19	238		7,4	8,25	19	238		511/536
дрожжи			1	1	1	1											
мука			30	38	30	38											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
сахар			3	3	3	3											
масло сливочное			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
картофель			66	73	40	50											
лук			14	24	8	18											
Чай с сахаром и лимоном	150	200					0,08	0	11,4	45,75		0,1	0	15,2	61		№68
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
лимон			5	8	5	8											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							7,48	8,25	30,4	283,75		7,5	8,25	34,2	299		
Итого за 10-ый день							38,38	39,49	172,56	1224,07	0,035	49,94	48,88	211,53	1553,2	0,05	

Фрукты можно заменить на сок,
Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р,) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,