

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 57

приказ № 21 от 02.03.2026г.

Т.В.Полетаева

М1	М2	М3	М4	М5
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша гречневая	Каша пшеничная	Каша манная	Каша рисовая	Каша гречнево-геркулесовая
Чай сладкий	Коф.нап-к с молоком	Чай с молоком	Коф.нап-к с молоком	Коф.нап-к с молоком
Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом
Сыр	Сыр		Сыр	
Завтрак 2	Завтрак 2	Завтрак 2	Завтрак 2	Завтрак 2
Сок/	Сок/	Сок/	Сок/	Сок/
Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
	Огурцы,помидоры свежие	Салат полевой	Салат свекольный	Салат из свежей капусты
Суп картофельный с мясом	Суп овощной с мясом и сметаной	Щи из свеж.капусты с курицей и сметаной	Суп рассольник с курицей и сметаной	Свекольник с мясом и сметаной
Капуста туш с овощами	Макароны с маслом	Картофельное пюре	Греча отварная	Картофель тушёный с мясом
Котлета мясная	Гуляш мясной	Суфле куриное	Бефстроганов	Компот из сух-фр
Компот из ягод протёртых	Компот из сух-фр	Компот из сух-фр	Кисель	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	
Полдник уплотненный	Полдник уплотненный	Полдник уплотненный	Полдник уплотненный	Полдник уплотненный
Картофельное пюре	Винегрет	Свекла тушеная	Морковь тушеная	Салат овощной
Запеканка рыбная с яйцом	Омлет	Биточки рыбные	Запеканка творожно-манная со сгущенкой	Ёжики рыбные с молочным соусом
Коф.нап-к с молоком	Чай с молоком	Коф.нап-к с молоком	Чай с молоком	Чай сладкий с лимоном
Плюшка	Пирог с повидлом	Хлеб пшеничный	Кондитерка	Хлеб пшеничный

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 57

Т.В.Полетаева

М6	М7	М8	М9	М10
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша гречневая	Каша манная	Каша геркулесовая	Каша пшеничная	Лапша молочная
Чай сладкий	Коф.нап-к с молоком	Чай с молоком	Коф.нап-к с молоком	Коф.нап-к с молоком
Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом
Сыр		Сыр	Сыр	
Завтрак 2	Завтрак 2	Завтрак 2	Завтрак 2	Завтрак 2
Сок/	Сок/	Сок/	Сок/	Сок/
Фрукты		Фрукты	Фрукты	Фрукты
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат овощ. с сол.огурцом	Салат свекольный	Огурцы, помидоры свежие	Салат из свежих овощей	
Суп гороховый с мясом	Суп рисовый с мясом	Борщ с курицей и сметаной	Суп картофельный с курицей и сметаной	Суп рыбный со сметаной
Макароны с маслом	Солянка овощная с мясом	Рис отварной	Сложный гарнир	Голубцы ленивые с мясом
Биточки мясные	Компот из сух-фр	Гуляш куриный	Пудинг мясной	Компот из сух-фр
Компот из сух-фр	Хлеб ржаной	Компот из сух-фр	Кисель	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	
Полдник уплотненный	Полдник уплотненный	Полдник уплотненный	Полдник уплотненный	Полдник уплотненный
Картофельное пюре	Морковь тушеная	Салат с зелен. горошком	Морковь тушеная	Салат овощной
Суфле рыбное	Запеканка творожная со сметанным соусом	Рыба под омлетом	Пудинг творожно-рисовый с ягодами протёртыми	Яйцо варёное
Коф.нап-к с молоком	Чай с молоком	Коф.нап-к с молоком	Чай с молоком	Блины с маслом
Гребешок	Кондитерка	Хлеб пшеничный	Кондитерка	Чай сладкий с лимоном

2 день	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Витамин "С"
Завтрак								
1.Каша пшенная	200							
молоко		150	150	4.2	4.8	7.05	87	1.5
пшено		30	30	3.45	0.99	19.95	104.4	
сахарный песок		4	4			3.99	15.16	
масло сливочное		5	5	0.03	3.63	0.05	37.4	
ИТОГО				7.68	9.42	31.04	243.96	1.5
2.Кофейный напиток с молоком	200							
молоко		130	130	4.42	4.55	6.5	83.2	1.2
сахарный песок		11	11			10.98	41.79	
кофейный напиток		1.2	1.2	0.15	0.03	0.9	4.42	
ИТОГО				4.57	4.58	18.38	129.41	1.2
3.Булка с маслом и сыром	40/8/10							
хлеб пшеничный		50	50	3.85	1.5	24.9	131	
масло сливочное		10	10	0.05	7.25	0.08	74.8	
сыр		10	10	2.3	2.9		36	
ИТОГО				6.2	11.65	24.98	241.8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				18.45	25.65	74.40	615.17	2.7
Завтрак 2								
1.Сок фруктовый	100							
сок фруктовый		100	100	0.5	0.5	9.1	38	
2.Яблоко	110							
яблоко		110	110	1	1	20	89	
ИТОГО				1.5	1.5	29.1	127	
Обед								
1.Салат свекольный	55							
свекла		70	52	0.78	0.05	5.2	21.84	4.8
масло растительное		3	3		3		26.97	
ИТОГО				0.78	3.05	5.2	48.81	4.8
2.Суп рисовый с мясом	250							
мясо		20	18	2.97	1.76		27.34	
рис		20	20	1.4	0.2	14.28	33	
морковь		15	12	0.16	0.01	1	5.44	0.48
лук		15	12	0.17		1.09	4.1	0.96