

M.II.



**МЕНЮ ПРИГOTOBJЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАНИКОВ
МБОУ ВК «Школьная академия им. А.И. Матвеева»
Дошкольный группа**

2025/2026 год.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

1 День						
Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	93
Бутерброд с сыром	50	5,60	7,30	16,20	153,30	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак:	380	12,76	13,62	44,69	353,20	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Овощи по-сезону /порционно/	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,17	73,80	57
Каша вязкая гречневая	130	3,97	4,34	17,79	126,10	314
Котлеты мясные с соусом томатным	80	8,20	8,00	11,50	151,80	282/349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Итого за обед:	650	17,63	16,36	88,63	589,54	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	70	3,19	1,20	25,30	125,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	250	3,25	1,22	35,29	165,00	
ИТОГО за весь день:	1380	34,04	31,60	178,41	1151,74	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,33	11,44	36,17	278,21	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	415	9,84	19,01	60,78	454,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Салат из овощей по — сезону	30	0,33	1,85	1,04	22,11	14
Суп - лапша домашняя	180	1,59	3,65	8,58	73,6	86
Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	118,95	321
Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	247
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	650	16,59	14,55	79,14	529,98	
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный маслом сливочным	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00	ПП
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб пшеничный	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Чай с сахаром и лимоном	305	8,79	14,03	37,58	301,80	
Итого за полдник:	305	8,79	14,03	37,58	301,80	
ИТОГО за весь день	1470	35,63	47,99	187,29	1329,99	

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная гречневая	200	9,09	12,99	35,19	295,00	183
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак:	415	15,21	23,73	65,63	538,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	180	4,00	3,80	11,80	97,00	81
Рагу из овощей	130	2,34	5,27	13,73	111,67	344
Котлеты рубленые из птицы	70	14,52	9,56	13,46	198,00	305
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Итого за обед:	610	24,76	19,08	88,64	641,51	
ПОЛДНИК						
Пицца	50	8,03	6,69	13,97	148,00	465
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник:	230	8,15	6,71	24,17	189,00	
ИТОГО за весь день:	1435	49,02	49,52	200,58	1463,51	

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 День						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рел.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная рисовая	200	4,98	10,46	32,62	245,02	182
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	435	7,55	14,41	71,49	446,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,73	11,12	97,2	83
Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63	317
Рыба, запеченная с морковью	100	10,97	5,11	4,30	107,50	253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	640	22,52	13,39	77,28	536,63	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога со стухненным молоком	70	10,35	7,77	19,46	188,20	237
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	250	10,41	7,79	29,45	228,20	
ИТОГО за весь день:	1425	40,88	35,99	188,02	1254,85	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,31	10,98	39,20	286,00	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак:	415	12,61	20,94	68,18	513,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Салат из овощей по — сезону	30	0,3	1,85	1,12	22,26	15
Суп картофельный с крупой	180	1,81	2,01	12,24	74,34	101
Птица тушенная	80	9,41	8,63	2,35	124,67	301
Пюре морковное	130	2,13	0,87	10,45	58,11	323
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Итого за обед:	650	17,56	13,81	75,82	514,22	
ПОЛДНИК						
Выпечка собственного производства	70	9,02	5,48	29,18	202,00	458
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
Итого за полдник:	250	14,24	9,98	36,74	294,00	
ИТОГО за день:	1415	44,81	45,13	190,54	1365,22	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

документ № 3 - 7 лет

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	200	5,96	10,46	31,60	245,02	181
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	435	8,53	14,41	70,47	446,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	180	1,90	2,00	12,60	85,10	82
Голубцы ленивые	190	14,12	5,04	20,26	219,0	344
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Итого за обед:	600	19,93	7,49	82,52	538,94	
ПОЛДНИК						
Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00	ПП
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	280	8,08	7,59	36,55	236,80	
Итого за весь день:	1495	37,44	29,49	211,68	1316,76	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

7 день						
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	93
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	365	6,82	11,48	38,74	284,90	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за второй завтрак:	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79,02	58
Салат из овощей по — сезону	30	0,38	1,83	0,71	20,19	13
Каша вязкая гречневая	130	3,97	4,34	17,79	126,10	314
Тефтели I вариант	100	8,87	9,83	11,71	171,00	286
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Итого за обед:	640	18,78	19,94	89,97	630,61	
ПОЛДНИК						
Сырники из творога со стухеным молоком	70	10,80	8,07	16,26	180,00	231
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	250	10,86	8,09	26,25	220,00	
ИТОГО за весь день:	1355	37,96	40,01	175,96	1230,51	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная рисовая	200	4,98	10,46	32,62	245,02	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	415	7,49	18,03	57,23	421,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	180	1,50	3,70	11,90	86,90	76
Салат из овощей по — сезону	30	0,42	1,52	2,71	26,22	20
Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	118,95	321
Шницель рыбный с соусом томатным	80	11,07	4,63	9,53	123,58	235
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	620	19,73	14,35	91,45	589,95	
ПОЛДНИК						
Пицца	60	8,03	6,69	13,97	148,00	465
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник:	240	8,15	6,71	24,17	189,00	
ИТОГО за весь день:	1455	36,27	39,09	194,99	1294,97	

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	7,33	11,44	36,17	278,21	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	415	9,84	17,38	60,78	454,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	180	4,00	3,80	11,80	97,00	81
Кануста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63	317
Котлеты мясные	70	12,44	9,24	12,56	183,00	282/349
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Итого за обед:	610	23,03	17,70	86,28	612,47	
ПОЛДНИК						
Оладьи со стуженым молоком	70	4,48	2,72	24,77	141,52	449
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
Итого за полдник:	250	9,96	7,60	33,84	243,52	
ИТОГО за весь день:	1375	43,23	43,08	190,69	1354,20	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный маслом сливочным	100	5,73	11,04	1,10	127,00	215
Овощи по-сезону /порционно/	30	0,24	0,03	0,51	3,00	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Бутерброд с сыром	50	5,60	7,30	16,20	153,30	3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	390	14,00	18,69	51,74	421,10	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	180	1,81	2,01	12,24	74,34	101
Салат из овощей по — сезону	30	0,33	1,85	1,04	22,11	14
Плов из птицы	180	22,26	21,91	35,69	429,00	304
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Итого за обед:	620	26,50	24,21	86,39	685,95	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	70	3,19	1,20	25,30	125,00	ПП
Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	382
Итого за полдник:	250	3,70	1,25	52,48	236,24	
ИТОГО за весь день:	1440	45,10	44,15	212,75	1438,29	