

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детский сад № 81



Федотова Ю.Г.

«01» марта 2026 г.

МЕНЮ ВЕСЕННЕЕ-ЛЕТНЕЕ

МАДОУ детский сад № 81

Возрастная категория дети 3-7 лет

(СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2026 год

Первый день первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный 130 гр 7.038/6	217,56570	0,01206	0,01484	0,00307	0,13
Батон с маслом 25/8 гр 7.н035/2	104,30339	0,00196	0,00571	0,01337	0,033
Кофейный напиток на молоке 180г 7.084-2	103,36727	0,00255	0,00253	0,01529	0,18
Итого:	425,23636	0,01656	0,02309	0,03173	0,343
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	53,19545	0,00047	0,00047	0,01387	0,11
Итого:	53,19545	0,00047	0,00047	0,01387	0,11
Обед					
Огурец свежий порционный 30 гр 7.014-5	3,61030	0,00020	0,00003	0,00097	0,03
Борщ со сметаной 200гр 7.2/2	104,94891	0,00181	0,00494	0,01225	0,2
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" 7.104	202,91491	0,01311	0,01203	0,00577	0,08
Картофельное пюре 130 гр. 7.н64-с-2	124,67479	0,00260	0,00327	0,01919	0,13
Напиток из клюквы. 7.15/15/1	69,26782	0,00010	0,00000	0,01626	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	59,56545	0,00216	0,00039	0,01368	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,10000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	623,08218	0,02188	0,02089	0,08065	0,675
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр 7.43	201,01036	0,00613	0,00534	0,02827	0,13
Чай с сахаром . 7.032/1	49,56861	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Пряник 30 гр 7.209-1	99,69697	0,00136	0,00079	0,02199	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	64,40000	0,00211	0,00025	0,01389	0,025
Итого:	414,67594	0,00960	0,00639	0,07596	0,385
Всего:	1510,53659	48,50921	50,83624	202,21721	1,513

Второй день первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1 4.4/13	140,17226	0,00445	0,00696	0,01324	0,045
Суп молочный с лапшой 0,18 7.21/2/2	96,77645	0,00298	0,00346	0,01130	0,18
Чай с молоком 180 гр 2021/30/1	87,77265	0,00237	0,00253	0,01202	0,18
Итого:	324,72135	0,00980	0,01295	0,03657	0,405
Завтрак второй					
Сок фруктовый 150 г 7.031-4	71,22581	0,00077	0,00015	0,01554	0,15
Итого:	71,22581	0,00077	0,00015	0,01554	0,15
Обед					
Помидор порционный 35 гр 7.098/4	9,72529	0,00046	0,00008	0,00210	0,035
Суп-пюре гороховый 200 гр 7.29/2	157,75884	0,00857	0,00223	0,02388	0,2
Плов из мяса говядины 200 гр. 7.4/8/1	376,04581	0,01569	0,01769	0,03192	0,2
Компот из кураги 180 г 7.110/2	81,47600	0,00073	0,00000	0,01999	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	63,64194	0,00231	0,00042	0,01462	0,03
Гренки 10 гр 7.34/2/3	27,89884	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,12258	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	774,66929	0,03053	0,02074	0,11051	0,68
Полдник					
Снежок 150 г. 7.082-3	124,05019	0,00386	0,00475	0,01619	0,15
Суфле творожное 120 гр. 7.19/5/2	368,60497	0,01493	0,02160	0,01856	0,12
Сгущеное молоко 15 гр 7.004	52,62452	0,00118	0,00139	0,00915	0,015
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	69,65768	0,00228	0,00027	0,01503	0,025
Итого:	614,93735	0,02225	0,02801	0,05893	0,31
Всего:	1774,50214	63,34103	61,85800	221,54316	1,545

Третий день первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 7.н119с	200,52902	0,00551	0,00759	0,02289	0,2
Повидло 20гр. 7.185/4	53,14417	0,00008	0,00000	0,01394	0,02
Батон 25 гр 2021/189/8	59,11043	0,00193	0,00075	0,01333	0,025
Какао с молоком 200 гр 7.14/10	136,63313	0,00383	0,00362	0,01950	0,2
Итого:	449,41675	0,01134	0,01196	0,06965	0,445
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	50,88589	0,00045	0,00045	0,01326	0,11
Итого:	50,88589	0,00045	0,00045	0,01326	0,11
Обед					
Салат из морской капусты с маслом 7.416	3,72761	0,00021	0,00003	0,00100	0,06
Рассольник со сметаной 200гр 7.9/2	74,62233	0,00136	0,00270	0,01004	0,2
Рыба, тушеная с овощами 120 гр. 7.4/7	136,88607	0,00745	0,00832	0,00489	0,12
Картофельное пюре 7.н64-с	136,23288	0,00280	0,00477	0,01836	0,13
Напиток из шиповника 180 гр 7.15/10/1	68,18785	0,00049	0,00000	0,01650	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	60,29632	0,00219	0,00040	0,01385	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,10429	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	538,05736	0,01639	0,01644	0,07717	0,735
Полдник					
Салат из свеклы с черносливом 7.239	69,96982	0,00100	0,00216	0,01205	0,06
Чай 200 гр, 7.10/10	38,13252	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Булочка с корицей 7.118р/2	275,77166	0,00640	0,00563	0,04398	0,08
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	64,48160	0,00211	0,00025	0,01391	0,025
Итого:	448,35558	0,00951	0,00804	0,07902	0,365
Всего:	1480,44213	37,69166	36,88920	239,09853	1,655

Четвертый день первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом . 7.н123с2	186,28656	0,00525	0,00781	0,02294	0,2
Батон с маслом 30/6 гр 7.035/3	116,86425	0,00218	0,00641	0,01494	0,036
Чай с лимоном ,с сахаром. 7.11/10/4	51,23825	0,00004	0,00000	0,01203	0,2
Итого:	354,38906	0,00748	0,01422	0,04992	0,436
Завтрак второй					
Компот из яблок и изюма 180г 7.2/10/1	63,47469	0,00009	0,00008	0,01520	0,18
Печенье 20 гр 7.308/6	46,37250	0,00104	0,00052	0,00768	0,02
Итого:	109,84719	0,00113	0,00060	0,02288	0,22
Обед					
Салат из отварного картофеля с сол.огурцом раст.маслом 60гр. 7.31/1/0	40,36044	0,00076	0,00113	0,00608	0,06
Суп-пюре из птицы 200 гр 7.24/2	187,25500	0,01063	0,01103	0,00644	0,2
Бигус с мясом куры 7.н350	256,85831	0,02257	0,00835	0,02006	0,23
Кисель Валетек " Киселек" (только сад и сотр) 4.17/10	72,10000	0,00000	0,00000	0,01628	0,2
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	59,95625	0,00217	0,00040	0,01377	0,03
Гренки 10 гр 7.34/2/3	27,89325	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,11094	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	702,53419	0,03889	0,02122	0,08063	0,755
Полдник					
Сгущенное молоко 15 гр 7.004	49,94000	0,00112	0,00132	0,00868	0,015
Запеканка творожная 120 гр 7.н039-3	344,78131	0,01617	0,01995	0,01591	0,12
Чай 200 гр, 7.10/10	38,13688	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	67,55306	0,00221	0,00026	0,01457	0,025
Итого:	500,41125	0,01949	0,02153	0,04825	0,36
Всего:	1660,21103	66,99006	57,56981	201,67569	1,771

Пятый день первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1 4.4/13	153,63925	0,00497	0,00825	0,01269	0,045
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180г 7.2/4/1	200,57413	0,00595	0,00589	0,03059	0,18
Кофейный напиток на молоке 7.084	114,23794	0,00282	0,00282	0,01693	0,2
Итого:	468,45131	0,01374	0,01695	0,06021	0,425
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	52,38281	0,00046	0,00046	0,01365	0,11
Итого:	52,38281	0,00046	0,00046	0,01365	0,11
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г 8.20/1	70,87194	0,00085	0,00445	0,00651	0,06
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной 7.043с	56,17450	0,00120	0,00260	0,00654	0,2
Запеканка картофельная с отварным мясом 7.041	414,64313	0,02043	0,02316	0,02172	0,23
Компот из сухофруктов 180 гр, 7.6/10/1,	78,79363	0,00075	0,00004	0,01758	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	62,44500	0,00226	0,00041	0,01434	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,11094	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	741,03913	0,02740	0,03089	0,07922	0,725
Полдник					
Пюре из гороха со сливочным маслом 7.362	190,35875	0,00984	0,00453	0,02474	0,13
Чай с сахаром . 7.032/1	49,57794	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Вафли 30 гр 7.277	49,76563	0,00045	0,00039	0,01135	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	68,21719	0,00223	0,00026	0,01472	0,025
Итого:	357,91950	0,01252	0,00518	0,06262	0,385
Всего:	1614,65025	54,12481	53,48575	215,69663	1,645

Шестой день вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный 130 гр 7.038/6	209,68351	0,01166	0,01433	0,00282	0,13
Батон с маслом 25/8 гр 7.н035/2	96,79100	0,00195	0,00488	0,01337	0,033
Кофейный напиток на молоке 7.084	113,69247	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	420,16698	0,01642	0,02202	0,03305	0,363
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	43,89000	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Итого:	43,89000	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Обед					
Помидор порционный 35 гр 7.098/4	9,56187	0,00045	0,00008	0,00207	0,035
Свекольник вегетарианский со сметаной 7.258	101,65640	0,00178	0,00410	0,01374	0,2
Соус молочный с овощами 30 гр, 7.4/11,1	31,03587	0,00058	0,00185	0,00227	0,03
Суфле из печени 80 гр 7.35/8	157,78853	0,01831	0,00671	0,00242	0,08
Макаронные изделия отварные 7.н151-2	233,66747	0,00588	0,00348	0,04092	0,15
Напиток из клюквы. 7.15/15/1	62,46367	0,00009	0,00000	0,01462	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,66200	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,13500	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	708,97080	0,03097	0,01682	0,10111	0,735
Полдник					
Сельдь 20 гр 7.н125/9	29,88933	0,00346	0,00173	0,00000	0,02
Картофель отварной 130 г 7.1/3/2	133,81813	0,00238	0,00359	0,02073	0,13
Чай с сахаром . 7.032/1	49,59847	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Вафли 20 гр 2021/015	70,46667	0,00064	0,00056	0,01618	0,02
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,13500	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	341,90760	0,00838	0,00610	0,06124	0,395
Всего:	1507,63077	56,15527	45,32667	206,83107	1,603

Седьмой день вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1 4.4/13	143,94176	0,00464	0,00678	0,01459	0,045
Каша пшеничная молочная с маслом 7.127	198,81500	0,00561	0,00787	0,02275	0,2
Чай 180 гр, 7.10/10/1	34,31065	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Итого:	377,06741	0,01025	0,01465	0,04551	0,425
Завтрак второй					
Сок фруктовый 150 г 7.031-4	69,40588	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,40588	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Обед					
Огурец свежий порционный 7.014	3,47529	0,00020	0,00002	0,00094	0,03
Уха рыбацкая 0,180 7.30/2/2	87,50312	0,00419	0,00270	0,00996	0,18
Жаркое по - домашнему 220 г 7.н070/2	305,13682	0,02152	0,02162	0,01969	0,22
Компот из кураги 180 г 7.110/2	75,74124	0,00053	0,00000	0,01846	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,61941	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,08971	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	584,56559	0,03032	0,02493	0,07412	0,665
Полдник					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр. 7.29/1	84,39747	0,00086	0,00538	0,00658	0,06
Чай 200 гр, 7.10/10	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Лакомка. Песочное печенье с творогом 7.34	362,54294	0,00843	0,01421	0,04173	0,068
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,08971	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	543,15306	0,01118	0,01981	0,06992	0,353
Всего:	1659,22003	52,49365	59,54882	204,70094	1,593

Восьмой день вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с лапшой 0,200 7.21/2	107,03090	0,00329	0,00382	0,01252	0,2
Повидло 20гр. 7.185/4	50,72289	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Батон 25 гр 2021/189/8	59,10392	0,00193	0,00075	0,01333	0,025
Кофейный напиток на молоке 7.084	113,61801	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	330,47572	0,00810	0,00739	0,05602	0,445
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	43,85873	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Итого:	43,85873	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Обед					
Икра кабачковая 40 гр 7.275/5	49,02783	0,00080	0,00359	0,00375	0,04
Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,200 7.31/2	100,89663	0,00182	0,00457	0,01172	0,2
Биточки(котлеты) рыбные 80 гр. 7.9/7	82,06578	0,00677	0,00248	0,00623	0,08
Рис припущенный с овощами . 7.179/1	217,20018	0,00397	0,00719	0,03169	0,15
Напиток из шиповника 180 гр 7.15/10/1	64,33687	0,00043	0,00000	0,01554	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,62711	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,09789	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	626,25229	0,01767	0,01843	0,09401	0,71
Полдник					
Салат из свеклы с черносливом 7.239	62,56259	0,00093	0,00216	0,01023	0,06
Чай 200 гр. 7.10/10	38,12831	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Сдоба обыкновенная 70 гр 7.8/12/3	247,48759	0,00648	0,00469	0,03941	0,07
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,09789	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	406,27639	0,00931	0,00708	0,07124	0,355
Всего:	1400,55191	35,47012	33,27952	232,69729	1,62

Девятый день вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом . 7.н123с2	188,82567	0,00537	0,00795	0,02311	0,2
Батон с маслом 25/8 гр 7.н035/2	96,73628	0,00195	0,00488	0,01337	0,033
Чай с лимоном ,с сахаром. 7.11/10/4	51,23049	0,00004	0,00000	0,01203	0,2
Итого:	336,79244	0,00736	0,01283	0,04850	0,433
Завтрак второй					
Компот из яблок и изюма 180 гр 7.2/10/1	64,97232	0,00009	0,00001	0,01560	0,18
Итого:	64,97232	0,00009	0,00001	0,01560	0,18
Обед					
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр. 7.28/1	72,67799	0,00095	0,00365	0,00778	0,06
Суп-лапша с мясом кури 7.47с	111,34829	0,00465	0,00447	0,01104	0,2
Биточки (котлеты) из мяса кури 7.5/9/4	190,96006	0,01217	0,01212	0,00328	0,08
Капуста цветная отварная с маслом 7.50м	82,69476	0,00382	0,00369	0,00798	0,15
Напиток с витаминами "Витошка" 7.507	16,09756	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,63110	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,10213	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	586,51189	0,02547	0,02452	0,05861	0,745
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г 7.023	128,10640	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Запеканка из творога с морковью 120 гр 7.13/5/2	346,18024	0,01395	0,02451	0,01748	0,12
Сгущеное молоко 15 гр 7.004	49,46341	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,10213	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	581,85220	0,02445	0,03083	0,05133	0,31
Всего:	1563,66347	57,37439	68,19098	174,04402	1,668

Десятый день вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1 4.4/13	143,94675	0,00464	0,00678	0,01459	0,045
Каша рисовая молочная со сливочным маслом . 7.н162-2	145,17799	0,00351	0,00528	0,01835	0,18
Чай с молоком 200гр 2021/30/2	97,47337	0,00263	0,00282	0,01336	0,2
Итого:	386,59811	0,01078	0,01487	0,04629	0,425
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	43,85237	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Итого:	43,85237	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Обед					
Салат из свеклы с соленым огурцом 7.133	40,52278	0,00079	0,00181	0,00556	0,06
Суп-пюре из разных овощей 200г 8.27/2	92,14479	0,00253	0,00390	0,01011	0,2
Гуляш из мяса свинины 80 гр. 7.11/8/1-1	232,57533	0,01526	0,01478	0,00372	0,08
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 7.44/3/4	223,31243	0,00587	0,00662	0,03639	0,15
Компот из сухофруктов 200 гр, 7.6/10,	78,81361	0,00049	0,00003	0,01799	0,2
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,62130	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,09172	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Гренки 10 гр 7.34/2/3	27,88402	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Итого:	807,96598	0,02968	0,02781	0,10430	0,755
Полдник					
Картофель отварной 150 г 7.1/3	143,28284	0,00283	0,00271	0,02473	0,15
Чай с сахаром . 7.032/1	49,56154	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Печенье 30 гр 7.308	138,21302	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	58,09172	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	389,14911	0,00785	0,00449	0,07210	0,405
Всего:	1617,87768	48,69722	47,56473	234,11527	1,695

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807258

Владелец Федотова Юлия Геннадьевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026