

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Кудряшова Е.В.

02.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная моллчная с маслом сливочным | 180/3 | 5,17 | 5,33 | 24,92 | 184,24 |
| Чай с молоком, с сахаром | 180/6 | 3,03 | 2,4 | 10,48 | 75,76 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 111,68 |
| Итого | 404 | 10,49 | 12,23 | 50,89 | 371,68 |
| 2 завтрак | | | | | |
| сок разливной | 180 | 0,9 | | 18,18 | 76,32 |
| Обед | | | | | |
| салат из кукурузы к/с | 50 | 1,44 | 3,09 | 4,02 | 49,65 |
| борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7 | 1,48 | 4,59 | 8,12 | 85,97 |
| жаркое по домашнему из отварной птицы | 200 | 15,67 | 10,64 | 19,6 | 236,2 |
| напиток из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 16,81 | 71,52 |
| хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,28 |
| Итого | 657 | 21,82 | 18,88 | 64,4 | 522,62 |
| полдник | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 |
| чай с сахаром, с яблоком | 180/6/10 | 0,11 | 0,06 | 6,99 | 28,7 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Кондитерское изделие(печенье) | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 |
| Итого | 396 | 17,83 | 27,09 | 39,27 | 472,26 |
| Всего | 1637 | 51,05 | 58,2 | 172,74 | 1442,88 |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"
Кудряшова Е.В.



03.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180/3 | 6,04 | 5,54 | 30,04 | 214,8 |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 |
| бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 111,68 |
| Итого | 404 | 11,18 | 12,45 | 55,88 | 401,06 |
| 2 завтрак | | | | | |
| кисломолочный напиток (катык) | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 |
| Обед | | | | | |
| салат из квашенной капусты | 50 | 0,85 | 2,5 | 4,23 | 42,85 |
| суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками | 180/10 | 2,84 | 3,21 | 9,52 | 81,94 |
| биточки рубленые из рыбы | 80 | 9,76 | 6,21 | 11,74 | 142,4 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 140/3 | 2,88 | 6,65 | 19,12 | 147,9 |
| компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,87 | 69,37 |
| Итого | 678 | 18,79 | 19,14 | 83,57 | 587,6 |
| полдник | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 10,38 | 8,89 | 21,29 | 206,33 |
| напиток из шиповника | 180/6 | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 |
| Итого | 366 | 13,27 | 9,38 | 42,74 | 308,28 |
| Всего | 1628 | 48,46 | 45,46 | 189,75 | 1388,94 |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Кудряшова Кудряшова Е.В.

04.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/3 | 7,44 | 8,07 | 33,8 | 238,71 |
| Какао с молоком | 180/6 | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 111,68 |
| Итого | 404 | 13,4 | 15,76 | 60,16 | 441,17 |
| 2 завтрак | | | | | |
| сок разливной | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 |
| Обед | | | | | |
| салат из моркови с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 |
| щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной | 180/10/7 | 3,24 | 5,19 | 5,07 | 84,8 |
| тефтели мясные в томатном соусе | 60/20 | 7,18 | 7,09 | 8,34 | 125,85 |
| гороховое пюре | 130 | 11,79 | 2,96 | 30,29 | 196,94 |
| компот из урюка | 180 | 0,4 | 0,02 | 16,6 | 68,2 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,28 |
| Итого | 687 | 26 | 15,8 | 83,13 | 586,45 |
| полдник | | | | | |
| сметанник | 75 | 3,99 | 8,34 | 19,85 | 171,28 |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,1 |
| Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| Итого | 361 | 5,55 | 8,86 | 46,87 | 291,38 |
| Всего | 1632 | 45,86 | 40,42 | 208,34 | 1395,34 |

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
 детский сад "Солнышко"
 Кудряшова Е.В.



05.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180/3 | 5,35 | 5,41 | 38,57 | 225 |
| Чай с молоком, с сахаром | 180/6 | 3,03 | 2,4 | 10,48 | 75,76 |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/5/5 | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 |
| Итого | 409 | 11,99 | 13,63 | 64,54 | 429,53 |
| 2 завтрак | | | | | |
| кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 |
| Обед | | | | | |
| винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 180 | 1,85 | 3,99 | 8,37 | 83,34 |
| биточки домашние | 70 | 10,38 | 8,1 | 14,95 | 154,75 |
| картофель запеченный | 140 | 3,8 | 8,25 | 29,53 | 212,8 |
| напиток из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 16,81 | 71,52 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,87 | 69,37 |
| Итого | 695 | 22,06 | 27,1 | 102,68 | 737,41 |
| полдник | | | | | |
| расстегай с рыбой | 100 | 11,5 | 9,5 | 25 | 220 |
| чай с сахаром и лимоном | 180/6/7 | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 |
| фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | 393 | 12,03 | 9,93 | 41,03 | 293,48 |
| Всего | 1677 | 51,3 | 55,17 | 215,8 | 1552,42 |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Кудряшова Е.В.
Кудряшова Е.В.

06.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|----------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3 | 7,73 | 5,6 | 39,81 | 241,16 |
| чай с сахаром, с яблоком | 180/6/10 | 0,11 | 0,06 | 6,99 | 28,7 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 111,68 |
| Итого | 414 | 10,13 | 10,16 | 62,29 | 381,54 |
| 2 завтрак | | | | | |
| сок разливной | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 |
| Обед | | | | | |
| салат из зеленого горошка к/с | 50 | 1,49 | 2,59 | 3,13 | 41,8 |
| суп картофельный с рисовой крупой, с куриными фрикадельками | 180/10 | 4,22 | 2,33 | 8,77 | 76,57 |
| капуста тушеная с мясом | 185 | 8,58 | 10,87 | 16,41 | 205,1 |
| компот из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,11 | 8,93 | 39,47 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,28 |
| Итого | 675 | 19,41 | 16,62 | 67,87 | 512,79 |
| полдник | | | | | |
| королевская ватрушка | 150 | 18,44 | 10,96 | 58,36 | 404 |
| напиток из шиповника | 180/6 | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 |
| фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| Итого | 436 | 19,95 | 11,41 | 73,14 | 478,38 |
| Всего | 1705 | 50,4 | 38,1893 | 221,03 | 1449,03 |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский детский сад "Солнышко"
Кудряшова Е.В.



09.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом слив. | 180/3 | 7,44 | 08.Гыйн | 33,8 | 238,71 |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 |
| бутерброд с сыром, с маслом сливочным | 30/5/5 | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 |
| Итого | 409 | 13,9 | 16,31 | 59,64 | 442,06 |
| 2 завтрак | | | | | |
| Ацидофильный напиток | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 |
| Обед | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,45 | 2,35 | 2,97 | 34,8 |
| суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы | 180/10 | 5,44 | 5,3 | 13,53 | 133,43 |
| Пудинг рыбный | 60/20 | 11,97 | 3,91 | 5,87 | 106,67 |
| пюре картофельное | 140 | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,1 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,87 | 69,37 |
| Итого | 705 | 25,45 | 16,84 | 95,17 | 646,01 |
| полдник | | | | | |
| запеканка творожная с молоком сгущенным | 130/20 | 24,2 | 20,06 | 32,78 | 408,2 |
| чай с сахаром | 180/6 | 0,06 | 0,02 | 6,01 | 23,94 |
| фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | 436 | 24,66 | 20,48 | 48,6 | 479,14 |
| Всего | 1730 | 69,24 | 58,13 | 210,97 | 1659,2 |

«Утверждаю»
 Заведующая МБДОУ «Ивашкинский
 детский сад «Солнышко»
 Кудряшова Е.В.

10.02.2026

| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом сл. | 180/3 | 4,81 | 7,85 | 29,38 | 207,32 |
| какао с молоком | 180/6 | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 |
| бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 111,68 |
| Итого | 404 | 10,77 | 15,54 | 55,74 | 409,78 |
| 2 завтрак | | | | | |
| сок разливной | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 |
| Обед | | | | | |
| салат из моркови с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 |
| борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7 | 1,48 | 4,59 | 8,12 | 85,97 |
| гуляш из отварной говядины | 40/40 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 |
| каша гречневая рассыпчатая с маслом слив. | 130/3 | 7,62 | 4,16 | 34,47 | 205,27 |
| напиток из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 16,81 | 72 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,28 |
| Итого | 680 | 24,73 | 22,8 | 84,53 | 650,21 |
| полдник | | | | | |
| омлет натуральный | 150 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 |
| чай с сахаром и лимоном | 180/6/7 | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 |
| Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| Итого | 473 | 17,85 | 25,6 | 44,63 | 482,64 |
| Всего | 1737 | 54,25 | 63,95 | 203,08 | 1618,95 |

«Утверждаю»
 Заведующая МБДОУ «Ивашкинский
 детский сад «Солнышко»»
 Кудряшова Е.В.



11.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 180/3 | 5,34 | 8,4 | 29,46 | 215,85 |
| чай с молоком , сахаром | 180/6 | 3,03 | 2,4 | 10,48 | 75,76 |
| Бутерброд с сыром маслом слив. | 30/5/5 | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 |
| Итого | 409 | 14,37 | 13,83 | 65,78 | 445,69 |
| 2 завтрак | | | | | |
| кисломолочный напиток (кефир)/ печенье | 180/40 | 5,22/3,00 | 4,5/3,92 | 7,56/29,76 | 92/166,80 |
| Обед | | | | | |
| салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,41 | 52,44 |
| суп картофельный с куриными фрикадельками | 180/10 | 3,11 | 3,3 | 12,94 | 102,28 |
| птица тушенная с овощами по-татарски | 40/30 | 10,06 | 10,89 | 3,96 | 154,36 |
| макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 130/3 | 4,81 | 6,09 | 22,96 | 165,79 |
| кисель | 180 | 0,54 | 0,09 | 16,18 | 75,24 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,87 | 69,37 |
| Итого | 698 | 23,94 | 24,08 | 90,08 | 689,98 |
| полдник | | | | | |
| пудинг творожный запеченный с повидлом | 130/20 | 16,71 | 15,51 | 39,07 | 360,2 |
| напиток из шиповника | 180/6 | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 |
| Итого | 336 | 17,32 | 15,76 | 45,75 | 391,58 |
| Всего | 1663 | 63,86 | 62,09 | 238,93 | 1786,05 |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"
Кудряшова Е.В.

12.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180/3 | 6,04 | 5,54 | 30,04 | 214,8 |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 |
| бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 128,68 |
| Итого | 404 | 11,18 | 12,45 | 55,88 | 401,06 |
| 2 завтрак | | | | | |
| сок разливной | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 |
| Обед | | | | | |
| салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,65 | 3,1 | 3,86 | 46,02 |
| суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины | 180/10 | 4,22 | 2,33 | 8,77 | 76,57 |
| котлеты рыбные | 70 | 8,99 | 4,26 | 7,82 | 101,72 |
| пюре картофельное с маслом слив. | 140/3 | 2,88 | 6,65 | 19,12 | 147,9 |
| компот из урюка | 180 | 0,4 | 0,02 | 16,6 | 68,2 |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 40/30 | 2,64/2,28 | 0,48/0,24 | 15,86/14,76 | 79,28/70,50 |
| Итого | 713 | 22,06 | 17,08 | 86,79 | 590,85 |
| полдник | | | | | |
| вак балиш с рисом и мясом | 90 | 7,02 | 10,35 | 28,62 | 234,63 |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,1 |
| Фрукты свежие(апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | 376 | 7,48 | 10,77 | 44,44 | 305,73 |
| Всего | 1673 | 41,63 | 40,3 | 205,29 | 1373,3 |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Судя
Кудряшова Е.В.

13.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша манная моллочная с маслом сливочным | 180/3 | 5,45 | 5,3 | 29,08 | 186,3 |
| чай без сахара, с мармеладом | 180/20 | 0,09 | 0,02 | 23,84 | 96,3 |
| Бутерброд с сыром маслом сливочным | 30/5/5 | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 |
| Итого | 423 | 9,15 | 11,15 | 68,41 | 411,37 |
| 2 завтрак | | | | | |
| кисломолочный напиток (ряженка) | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 |
| Обед | | | | | |
| салат из моркови с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками | 180/10 | 5,95 | 4,97 | 11,98 | 126,35 |
| Тефтели мясные | 70 | 8,1 | 7,29 | 7,87 | 129,44 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,53 | 15,7 | 12,29 | 202,86 |
| компот из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,11 | 8,93 | 39,47 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,87 | 69,37 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Итого | 715 | 22,12 | 28,79 | 76,67 | 669,37 |
| полдник | | | | | |
| Элеш с птицей | 100 | 10,9 | 14 | 22,3 | 245 |
| чай с сахаром и лимоном | 180/6/7 | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 |
| Йогурт | 180 | | | | |
| Итого | 473 | 11,93 | 14,03 | 46,71 | 347,8 |
| Всего | 1791 | 48,42 | 58,47 | 199,34 | 1520,54 |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Кудряшова Е.В.



16.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная моллчная с маслом сливочным | 180/3 | 5,17 | 5,33 | 24,92 | 184,24 |
| Чай с молоком, с сахаром | 180/6 | 3,03 | 2,4 | 10,48 | 75,76 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 111,68 |
| Итого | 404 | 10,49 | 12,23 | 50,89 | 371,68 |
| 2 завтрак | | | | | |
| сок разливной | 180 | 0,9 | | 18,18 | 76,32 |
| Обед | | | | | |
| салат из кукурузы к/с | 50 | 1,44 | 3,09 | 4,02 | 49,65 |
| борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7 | 1,48 | 4,59 | 8,12 | 85,97 |
| жаркое по домашнему из отварной птицы | 200 | 15,67 | 10,64 | 19,6 | 236,2 |
| напиток из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 16,81 | 71,52 |
| хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,28 |
| Итого | 657 | 21,82 | 18,88 | 64,4 | 522,62 |
| полдник | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 |
| чай с сахаром, с яблоком | 180/6/10 | 0,11 | 0,06 | 6,99 | 28,7 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Кондитерское изделие(печенье) | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 |
| Итого | 396 | 17,83 | 27,09 | 39,27 | 472,26 |
| Всего | 1637 | 51,05 | 58,2 | 172,74 | 1442,88 |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Кудряшова Е.В.

17.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180/3 | 6,04 | 5,54 | 30,04 | 214,8 |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 |
| бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 111,68 |
| Итого | 404 | 11,18 | 12,45 | 55,88 | 401,06 |
| 2 завтрак | | | | | |
| кисломолочный напиток (катык) | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 |
| Обед | | | | | |
| салат из квашенной капусты | 50 | 0,85 | 2,5 | 4,23 | 42,85 |
| суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками | 180/10 | 2,84 | 3,21 | 9,52 | 81,94 |
| биточки рубленые из рыбы | 80 | 9,76 | 6,21 | 11,74 | 142,4 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 140/3 | 2,88 | 6,65 | 19,12 | 147,9 |
| компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,87 | 69,37 |
| Итого | 678 | 18,79 | 19,14 | 83,57 | 587,6 |
| полдник | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 10,38 | 8,89 | 21,29 | 206,33 |
| напиток из шиповника | 180/6 | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 |
| Итого | 366 | 13,27 | 9,38 | 42,74 | 308,28 |
| Всего | 1628 | 48,46 | 45,46 | 189,75 | 1388,94 |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Кудряшова Е.В.

18.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/3 | 7,44 | 8,07 | 33,8 | 238,71 |
| Какао с молоком | 180/6 | 3,67 | 3,19 | 10,87 | 90,78 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 111,68 |
| Итого | 404 | 13,4 | 15,76 | 60,16 | 441,17 |
| 2 завтрак | | | | | |
| сок разливной | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 |
| Обед | | | | | |
| салат из моркови с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 |
| щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной | 180/10/7 | 3,24 | 5,19 | 5,07 | 84,8 |
| тефтели мясные в томатном соусе | 60/20 | 7,18 | 7,09 | 8,34 | 125,85 |
| гороховое пюре | 130 | 11,79 | 2,96 | 30,29 | 196,94 |
| компот из урюка | 180 | 0,4 | 0,02 | 16,6 | 68,2 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,28 |
| Итого | 687 | 26 | 15,8 | 83,13 | 586,45 |
| полдник | | | | | |
| сметанник | 75 | 3,99 | 8,34 | 19,85 | 171,28 |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,1 |
| Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| Итого | 361 | 5,55 | 8,86 | 46,87 | 291,38 |
| Всего | 1632 | 45,86 | 40,42 | 208,34 | 1395,34 |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"
Кудряшова Е.В.

19.02.2026



| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180/3 | 5,35 | 5,41 | 38,57 | 225 |
| Чай с молоком, с сахаром | 180/6 | 3,03 | 2,4 | 10,48 | 75,76 |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 30/5/5 | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 |
| Итого | 409 | 11,99 | 13,63 | 64,54 | 429,53 |
| 2 завтрак | | | | | |
| кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 |
| Обед | | | | | |
| винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 180 | 1,85 | 3,99 | 8,37 | 83,34 |
| биточки домашние | 70 | 10,38 | 8,1 | 14,95 | 154,75 |
| картофель запеченный | 140 | 3,8 | 8,25 | 29,53 | 212,8 |
| напиток из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 16,81 | 71,52 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,87 | 69,37 |
| Итого | 695 | 22,06 | 27,1 | 102,68 | 737,41 |
| полдник | | | | | |
| расстегай с рыбой | 100 | 11,5 | 9,5 | 25 | 220 |
| чай с сахаром и лимоном | 180/6/7 | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 |
| фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | 393 | 12,03 | 9,93 | 41,03 | 293,48 |
| Всего | 1677 | 51,3 | 55,17 | 215,8 | 1552,42 |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Кудряшова Е.В. Кудряшова Е.В.

20.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|----------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3 | 7,73 | 5,6 | 39,81 | 241,16 |
| чай с сахаром, с яблоком | 180/6/10 | 0,11 | 0,06 | 6,99 | 28,7 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 111,68 |
| Итого | 414 | 10,13 | 10,16 | 62,29 | 381,54 |
| 2 завтрак | | | | | |
| сок разливной | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 |
| Обед | | | | | |
| салат из зеленого горошка к/с | 50 | 1,49 | 2,59 | 3,13 | 41,8 |
| суп картофельный с рисовой крупой, с куриными фрикадельками | 180/10 | 4,22 | 2,33 | 8,77 | 76,57 |
| капуста тушеная с мясом | 185 | 8,58 | 10,87 | 16,41 | 205,1 |
| компот из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,11 | 8,93 | 39,47 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,28 |
| Итого | 675 | 19,41 | 16,62 | 67,87 | 512,79 |
| полдник | | | | | |
| королевская ватрушка | 150 | 18,44 | 10,96 | 58,36 | 404 |
| напиток из шиповника | 180/6 | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 |
| фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| Итого | 436 | 19,95 | 11,41 | 73,14 | 478,38 |
| Всего | 1705 | 50,4 | 38,1893 | 221,03 | 1449,03 |

«Утверждаю»
 Заведующая МБДОУ «Ивашкинский
 детский сад «Солнышко»
 Кудряшова Е.В.



24.02.2026

| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом сл. какао с молоком | 180/3 | 4,81 | 7,85 | 29,38 | 207,32 |
| бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 111,68 |
| Итого | 404 | 10,77 | 15,54 | 55,74 | 409,78 |
| 2 завтрак | | | | | |
| сок разливной | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 |
| Обед | | | | | |
| салат из моркови с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 |
| борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7 | 1,48 | 4,59 | 8,12 | 85,97 |
| гуляш из отварной говядины | 40/40 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 |
| каша гречневая рассыпчатая с маслом слив. | 130/3 | 7,62 | 4,16 | 34,47 | 205,27 |
| напиток из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 16,81 | 72 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,28 |
| Итого | 680 | 24,73 | 22,8 | 84,53 | 650,21 |
| полдник | | | | | |
| омлет натуральный | 150 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 |
| чай с сахаром и лимоном | 180/6/7 | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 |
| Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| Итого | 473 | 17,85 | 25,6 | 44,63 | 482,64 |
| Всего | 1737 | 54,25 | 63,95 | 203,08 | 1618,95 |

«Утверждаю»
 Заведующая МБДОУ «Ивашкинский
 детский сад «Солнышко»»
 Кудряшова Е.В.



25.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 180/3 | 5,34 | 8,4 | 29,46 | 215,85 |
| чай с молоком , сахаром | 180/6 | 3,03 | 2,4 | 10,48 | 75,76 |
| Бутерброд с сыром маслом слив. | 30/5/5 | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 |
| Итого | 409 | 14,37 | 13,83 | 65,78 | 445,69 |
| 2 завтрак | | | | | |
| кисломолочный напиток (кефир)/ печенье | 180/40 | 5,22/3,00 | 4,5/3,92 | 7,56/29,76 | 92/166,80 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,41 | 52,44 |
| суп картофельный с куриными фрикадельками | 180/10 | 3,11 | 3,3 | 12,94 | 102,28 |
| птица тушенная с овощами по-татарски | 40/30 | 10,06 | 10,89 | 3,96 | 154,36 |
| макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 130/3 | 4,81 | 6,09 | 22,96 | 165,79 |
| кисель | 180 | 0,54 | 0,09 | 16,18 | 75,24 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,87 | 69,37 |
| Итого | 698 | 23,94 | 24,08 | 90,08 | 689,98 |
| полдник | | | | | |
| пуднг творожный запеченный с повидлом | 130/20 | 16,71 | 15,51 | 39,07 | 360,2 |
| напиток из шиповника | 180/6 | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 |
| Итого | 336 | 17,32 | 15,76 | 45,75 | 391,58 |
| Всего | 1663 | 63,86 | 62,09 | 238,93 | 1786,05 |

Утверждено
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад «Солнышко»
Кудряшова Е.В.



26.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180/3 | 6,04 | 5,54 | 30,04 | 214,8 |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 |
| бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,5 | 15,49 | 128,68 |
| Итого | 404 | 11,18 | 12,45 | 55,88 | 401,06 |
| 2 завтрак | | | | | |
| сок разливной | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 |
| Обед | | | | | |
| салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,65 | 3,1 | 3,86 | 46,02 |
| суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины | 180/10 | 4,22 | 2,33 | 8,77 | 76,57 |
| котлеты рыбные | 70 | 8,99 | 4,26 | 7,82 | 101,72 |
| пюре картофельное с маслом слив. | 140/3 | 2,88 | 6,65 | 19,12 | 147,9 |
| компот из урюка | 180 | 0,4 | 0,02 | 16,6 | 68,2 |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 40/30 | 2,64/2,28 | 0,48/0,24 | 15,86/14,76 | 79,28/70,50 |
| Итого | 713 | 22,06 | 17,08 | 86,79 | 590,85 |
| полдник | | | | | |
| вак балиш с рисом и мясом | 90 | 7,02 | 10,35 | 28,62 | 234,63 |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,06 | 0,02 | 6,02 | 24,1 |
| Фрукты свежие(апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | 376 | 7,48 | 10,77 | 44,44 | 305,73 |
| Всего | 1673 | 41,63 | 40,3 | 205,29 | 1373,3 |

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"

Вульф Кудряшова Е.В.



27.02.2026

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 180/3 | 5,45 | 5,3 | 29,08 | 186,3 |
| чай без сахара, с мармеладом | 180/20 | 0,09 | 0,02 | 23,84 | 96,3 |
| Бутерброд с сыром маслом сливочным | 30/5/5 | 3,61 | 5,83 | 15,49 | 128,77 |
| Итого | 423 | 9,15 | 11,15 | 68,41 | 411,37 |
| 2 завтрак | | | | | |
| кисломолочный напиток (ряженка) | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 |
| Обед | | | | | |
| салат из моркови с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками | 180/10 | 5,95 | 4,97 | 11,98 | 126,35 |
| Тефтели мясные | 70 | 8,1 | 7,29 | 7,87 | 129,44 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,53 | 15,7 | 12,29 | 202,86 |
| компот из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,11 | 8,93 | 39,47 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,87 | 69,37 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Итого | 715 | 22,12 | 28,79 | 76,67 | 669,37 |
| полдник | | | | | |
| Элеш с птицей | 100 | 10,9 | 14 | 22,3 | 245 |
| чай с сахаром и лимоном | 180/6/7 | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 |
| Йогурт | 180 | | | | |
| Итого | 473 | 11,93 | 14,03 | 46,71 | 347,8 |
| Всего | 1791 | 48,42 | 58,47 | 199,34 | 1520,54 |