



13.01.2026

	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.

14.01.2026

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

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



15.01.2026

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 «Центральный детский сад «Солнышко»



К. Кузнецова Е.В.

16.01.2026

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.



19.01.2026

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша пшенная 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


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

20.01.2026

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 рубленные 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

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



21.01.2026

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.

22.01.2026

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



27.01.2026

	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.



28.01.2026

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 тушеная 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



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

29.01.2026

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"

Кудряшова Е.В.

30.01.2026

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