



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

03.03.2026

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.

04.03.2026

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 припущенной моркови	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					
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
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	1662	57,99	57,2	204,1	1577,06

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



06.03.2026

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	76,52
Обед					
салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	41,8
суп картофельный с куриными фрикадельками	180/10	3,11	3,3	12,94	102,28
капуста тушенная 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	18,3	17,58	72,05	538,5
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

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



10.03.2026

Наименование блюд и продуктов	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.



11.03.2026

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 (ацидофильный напиток)/ печенье	180/40	5,22/3,00	4,5/3,92	7,56/29,76	92/166,80
Обед					
салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,1	3,86	46,02
суп картофельный с горохом на курином бульоне с гречками	180/10	5,2	3,95	19,51	143,56
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	668	23,56	24,55	80,34	654,34
полдник					
ватрушка с творогом	90	13,2	15,3	55,8	402,05
напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38
Итого	276	13,81	15,55	62,48	433,43
Всего	1573	59,96	62,34	245,92	1792,26


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

12.03.2026

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 квашенной капусты	50	0,85	2,5	4,23	42,85
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	703	22,26	16,48	87,16	587,02
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	1663	41,83	39,7	20,66	1370,13

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



13.03.2026

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 зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10	3,68	3,21	12,22	101,69
Тефтели мясные с геркулесом	80	10,27	9,79	22,8	141,86
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	22,76	32,06	88	667,54
полдник					
омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Йогурт	180				
Итого	523	20,7	28,85	29,93	463,3
Всего	1841	57,84	76,56	193,89	1634,21

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



16.03.2026

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, скартофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	1,48	4,59	8,12	85,97
плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,8	282,55
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	17,34	19,17	76,61	568,97
полдник					
сметанник	75	3,99	8,34	19,85	171,28
чай с сахаром, с яблоком	180/6/10	0,11	0,06	6,99	28,7
Итого	271	4,1	8,4	26,84	199,98
Всего	1512	32,84	39,8	172,52	1216,95

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

17.03.2026

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.

18.03.2026

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 припущенной моркови	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					
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
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	1662	57,99	57,2	204,1	1577,06

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



19.03.2026

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом слив.	180/3	6,82	5,65	45,63	261
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	13,46	13,88	71,6	465,53
2 завтрак					
кисломолочный напиток (ацидофильный напиток)	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					
Котлеты рыбные	70	8,99	4,26	7,82	101,72
Рис отварной расып. с маслом слив.	130/2	3,14	5,46	32,56	192,01
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	525	14,94	10,39	71,18	437,78
Всего	1809	51,19	53,31	246,65	1678,54

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



23.03.2026

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
Рассольник Ленинградский на кур. Бульоне с мясом птицы со сметаной	180/10/7	3,94	6,57	8,91	114,76
Биточки руб. из рыбы запечен. в том. соусе	50/25	6,83	5,88	11,06	124,98
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	1732	62,63	61,38	211,55	1658,84

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



24.03.2026

Наименование блюд и продуктов	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	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
	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.



25.03.2026

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 (ацидофильный напиток)/ печенье	180/40	5,22/3,00	4,5/3,92	7,56/29,76	92/166,80
Обед					
салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,1	3,86	46,02
суп картофельный с горохом на курином бульоне с гречками	180/10	5,2	3,95	19,51	143,56
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	668	23,56	24,55	80,34	654,34
полдник					
ватрушка с творогом	90	13,2	15,3	55,8	402,05
напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38
Итого	276	13,81	15,55	62,48	433,43
Всего	1573	59,96	62,34	245,92	1792,26

Утверждаю
Заведующая МБДОУ "Ивашкинский
детский сад "Солнышко"



Кудряшова Е.В.

26.03.2026


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 квашенной капусты	50	0,85	2,5	4,23	42,85
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	703	22,26	16,48	87,16	587,02
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	1663	41,83	39,7	20,66	1370,13

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



27.03.2026

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 зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10	3,68	3,21	12,22	101,69
Тефтели мясные с геркулесом	80	10,27	9,79	22,8	141,86
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	22,76	32,06	88	667,54
полдник					
омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Йогурт	180				
Итого	523	20,7	28,85	29,93	463,3
Всего	1841	57,84	76,56	193,89	1634,21


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

30.03.2026

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, скартофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	1,48	4,59	8,12	85,97
плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,8	282,55
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	17,34	19,17	76,61	568,97
полдник					
сметанник	75	3,99	8,34	19,85	171,28
чай с сахаром, с яблоком	180/6/10	0,11	0,06	6,99	28,7
Итого	271	4,1	8,4	26,84	199,98
Всего	1512	32,84	39,8	172,52	1216,95


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

31.03.2026

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