

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 21 «КАРПИНКА» Г. ГРОЗНОГО»



Десятидневное меню приготавливаемых блюд для детей от 3 до 7 лет
с 18.01. по 23.01. 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 1							
	Завтрак:						
	Каша манная	200	6,10	7,20	34,10	224,50	№ 3
	Бутерброд с маслом	40	2,33	5,97	15,11	123,41	№ 1
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 13
	Итого за завтрак:	442	8,55	13,18	57,28	381,9	
	Вафли	30	0,70	0,87	19,33	57,00	№ 45
II Завтрак:							
	Напиток «Вкусносок»	70	0,14	0,00	9,51	39,38	№ 16
	Итого за II завтрак:	100	0,84	0,87	28,84	96,38	
	Салат витаминный (2-й вариант)	50	0,61	7,53	4,11	87,12	№ 36
Обед:							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4,11	9	81,25	№ 20

	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	№ 25
	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	130	7,33	1,92	33,23	179,26	№ 31
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,91	№ 14
	Хлеб пшеничн. формовой мука высшего сорт	45	3,33	0,27	21,90	103,37	№ 42
	Итого за обед:	685	19,23	21,52	99,24	733,71	
Уплотненный полдник:	Каша рисовая	190	4,50	6,00	32,10	201,40	№ 8
	Хлеб пшеничн, формовой мука высшего сорт	30	2,22	0,18	14,60	68,92	№ 43
	Олады	75	5,58	9,08	30,26	225,05	№ 50
	Кисель	180	0	0	25,6	101,72	№ 15
	Итого за уплотненный полдник:	475	12,3	15,26	102,56	597,09	
	Итого за день:		40,92	50,83	287,92	1809,08	
День 2							
Завтрак:	Каша «Дружба»	200	7,00	10,02	26,86	270,10	№ 7
	Бутерброд с джемом	40	1,29	4,24	22,15	129,72	№ 2
	Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,30	0,10	15,20	89,70	№ 11
	Итого за завтрак:	447	8,59	14,36	64,21	489,52	
II Завтрак:	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	86,40	№ 44
	Напиток «Вкусносоко»	70	0,14	0,00	9,51	39,38	№ 16
	Итого за II завтрак:	100	2,39	2,94	31,38	125,78	
Обед:	Салат из свежлы и моркови	60	0,77	6,06	4,11	77,69	№ 38
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	№ 19
	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	№ 26
	Гарнир: каша перловая рассыпчатая	150	4,37	0,51	31,48	148,20	№ 32
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,91	№ 14
	Хлеб пшеничн, формовой мука высшего сорт	45	3,33	0,27	21,90	103,37	№ 42
	Итого за обед:	715	27,54	22,55	102,71	728,22	
Уплотненный полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	№ 22
	Хлеб пшеничн, формовой мука высшего сорт	30	2,22	0,18	14,60	68,92	№ 43
	Булочка «К чаю»	50	3,84	1,95	24,85	131,96	№ 46
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 13

Итого за уплотненный полдник:		460	14,84	11,43	75	461,66	
Итого за день:			53,36	51,28	273,3	1805,18	
День 3							
Завтрак:	Каша пшенная	205	5,16	5,22	36,29	212,69	№ 4
	Бутерброд с маслом	40	2,33	5,97	15,11	123,41	№ 1
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 13
	Итого за завтрак:	425	10,69	14,37	67,22	440,8	
II Завтрак:	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	86,40	№ 44
	Напиток «Вкусносок»	70	0,14	0,00	9,51	39,38	№ 16
	Итого за II завтрак:	100	2,39	2,94	31,38	125,78	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с кукурузой консервированной	54	1,32	2,70	5,74	52,89	№ 35
	Рассолыник Ленинградский	200	2,16	3,44	13,44	93,60	№ 21
	Котлеты, биточки, шницели	50	7,42	8,73	8,58	142,40	№ 27
	Гарнир: макаронные изделия отварные	150	4,5	4,4	28,7	172,5	№ 30
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,91	№ 14
	Хлеб пшеничн, формовой мука высшего сорт	45	3,33	0,27	21,90	103,37	№ 42
	Итого за обед:	679	19,27	19,63	106,89	682,67	
Уплотненный полдник:	Суп молочный с гречневой крупой	200	7,43	7,43	35,99	240,31	№ 9
	Хлеб пшеничн, формовой мука высший сорт	30	2,22	0,18	14,60	68,92	№ 43
	Яблоко	100	0,40	0,40	0,00	82,00	№ 51
	Кисель	180	0	0	25,6	101,72	№ 15
	Итого за уплотненный полдник:	490	10,05	8,01	76,19	492,95	
	Итого за день:		42,4	44,95	281,68	1742,2	
День 4							
Завтрак:	Каша кукурузная вязкая	200	6,24	10,03	13,98	231,83	№ 6
	Бутерброд с джемом	40	1,29	4,24	22,15	129,72	№ 2
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	№ 10
	Итого за завтрак:	440	7,73	14,37	51,13	421,55	

II Завтрак:	Вафли	30	0,70	0,87	19,33	57,00	№ 45
	Сок «Вкусносоко»	70	0,14	0,00	9,51	39,38	№ 16
Итого за II завтрак:							
Обед:	Салат «Степной» из разных овощей	100	0,84	0,87	28,84	96,38	№ 40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	60	0,88	4,11	4,73	59,93	№ 17
		200	3,12	2,24	16,00	96,80	
	Голубцы ленивые	80	8,08	8,88	4,96	134,40	№ 29
	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	100,00	№ 33
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,91	№ 14
	Хлеб пшеничный, формовой мука высшего сорт	45	3,33	0,27	21,90	103,37	№ 42
	Итого за обед:	670	18,02	20,01	92,77	627,11	
Уплотнённый полдник:	Суп молочный с крупой	200	8,77	9,16	34,69	256,67	№ 52
	Хлеб пшеничный, формовой мука высшего сорт	30	2,22	0,18	14,60	68,92	№ 43
	Пирожки, печенные с картошкой	100	5,10	2,50	30,00	163,00	№ 48
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	№ 10
	Итого за уплотнённый полдник:	530	15,79	13,44	91,09	616,59	
Итого за день:							
День 5							
	Завтрак:						
	Каша пшеничная	180	7,43	7,43	35,99	240,31	№ 5
	Бутерброд с маслом	40	2,33	5,97	15,11	123,41	№ 1
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 13
Итого за завтрак:							
II Завтрак:		400	12,96	16,58	66,92	468,42	
	Вафли	30	0,70	0,87	19,33	57,00	№ 45
	Сок «Вкусносоко»	70	0,14	0,00	9,51	39,38	№ 16
	Итого за II завтрак:	100	0,84	0,87	28,84	96,38	
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	50	0,61	7,53	4,11	87,12	№ 36
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,28	4,38	14,92	117,59	№ 18
	Плов из птицы	200	12,5	15,6	31,4	316,9	№ 23
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,91	№ 14
	Хлеб пшеничный, формовой мука высшего сорт	45	3,33	0,27	21,90	103,37	№ 42

Итого за обед:							
Уплотнённый полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	675	21,26	27,87	100,86	742,89	
	Хлеб пшеничн, формовой мука высший сорт	200	5,58	6,12	19,73	156,08	№ 22
	Булочка «К чаю»	30	2,22	0,18	14,60	68,92	№ 43
	Какао с молоком	50	3,84	1,95	24,85	131,96	№ 46
	Итого за уплотнённый полдник:	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 13
Итого за день:							
Итого за день:		465	14,84	11,43	75	461,66	
Итого за день:		49,9	56,75	271,62	1769,35		
2 недели							
День 6							
Завтрак:	Каша пшенная вязкая	200	5,16	5,22	36,29	212,69	№ 4
	Бутерброд с джемом	40	1,29	4,24	22,15	129,72	№ 2
	Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,30	0,10	15,20	89,70	№ 11
	Итого за завтрак:	447	6,75	9,56	73,64	432,11	
II Завтрак:	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	86,40	№ 44
	Сок «Вкусносок»	70	0,14	0,00	9,51	39,38	№ 16
	Итого за завтрак:	100	2,39	2,94	31,38	125,78	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с кукурузой консервированной	54	1,32	2,70	5,74	52,89	№ 35
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	№ 19
	Куринная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	№ 26
	Гарнир: макаронные изделия отварные	150	4,5	4,4	28,7	172,5	№ 14
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,91	№ 12
	Хлеб пшеничн, формовой мука высший сорт	45	3,33	0,27	21,90	103,37	№ 42
	Итого за обед:	709	28,22	23,08	101,56	674,83	
Уплотнённый полдник:	Каша рисовая	190	4,50	6,00	32,10	201,40	№ 8
	Хлеб пшеничн, формовой мука высший сорт	30	2,22	0,18	14,60	68,92	№ 43
	Блинчики	105	5,55	12,49	20,47	216,96	№ 49
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	№ 10
Итого за уплотнённый полдник:		525	12,47	18,77	82,17	547,28	
Итого за день:			49,83	54,35	288,75	1780	

День 7							
Завтрак:	Каша манная	200	5,71	5,56	32,31	200,79	№ 3
	Бутерброд с маслом	40	2,33	5,97	15,11	123,41	№ 1
	Какао с молоком	180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 13
	Итого за завтрак:	420	11,24	14,71	63,24	428,9	
II Завтрак:	Вафли	30	0,70	0,87	19,33	57,00	№ 45
	Сок «Вкусносок»	70	0,14	0,00	9,51	39,38	№ 16
	Итого за II завтрак:	100	0,84	0,87	28,84	96,38	
Обед:	Салат из моркови с зеленым горошком	60	5,96	6,32	15,11	138,35	№ 37
	Рассольник Ленинградский	200	2,16	3,44	13,44	93,60	№ 21
	Рагу из птицы	175	14,96	19,20	15,16	293,39	№ 24
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,91	№ 14
	Хлеб пшеничный, формовой мука высшего сорт	45	3,33	0,27	21,90	103,37	№ 42
	Итого за обед:	660	26,95	29,32	94,14	746,62	
Уплотненный полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,77	9,16	34,69	256,67	№ 22
	Хлеб пшеничный, формовой мука высшего сорт	30	2,22	0,18	14,60	68,92	№ 43
	Булочка «К чаю»	50	3,84	1,95	24,85	131,96	№ 46
	Кисель	180	0	0	25,6	101,72	№ 15
	Итого за уплотненный полдник:	460	14,83	11,29	99,74	559,27	
	Итого за день:		53,86	56,19	285,96	1831,17	
День 8							
Завтрак:	Каша «Дружба»	200	7,00	10,02	26,86	270,10	№ 7
	Бутерброд с джемом	40	1,29	4,24	22,15	129,72	№ 2
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	№ 10
	Итого за завтрак:	442	8,41	14,27	57,08	433,81	
II Завтрак:	Вафли	30	0,70	0,87	19,33	57,00	№ 45
	Сок «Вкусносок»	70	0,14	0,00	9,51	39,38	№ 16
	Итого за II завтрак:	100	0,84	0,87	28,84	96,38	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	50	0,56	7,53	3,23	82,86	№ 39

	Борщ с капустой с картофелем										№ 20
	Гуляш										№ 25
	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая										№ 31
	Компот из смеси сухофруктов										№ 14
	Хлеб пшеничн, формовой мука высший сорт										№ 42
Итого за обед:											
Уплотненный полдник:	Суп молочный с крупой										№ 52
	Хлеб пшеничн, формовой мука высший сорт										№ 43
	Пирожки печеные с картошкой										№ 48
	Чай с сахаром										№ 10
	Итого за уплотненный полдник:										
Итого за день:											
День 9											
	Завтрак:										
	Каша кукурузная вязкая										№ 6
	Бутерброд с маслом										№ 1
	Какао с молоком										№ 13
Итого за завтрак:											
II Завтрак:	Печенье										№ 44
	Сок «Вкусносок»										№ 16
	Итого за завтрак:										
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком										№ 34
	Суп картофельный с макаронными изделиями										№ 17
Обед:	Плов из птицы										№ 23
	Компот из смеси сухофруктов										№ 14
	Хлеб пшеничн, формовой мука высший сорт										№ 42
	Итого за обед:										
	Суп молочный с гречневой крупой										№ 9

Уплотненный полдник:	Хлеб пшеничный, формовой мука высшего сорт	30	2,22	0,18	14,60	68,92	№ 43
	Вафли	30	0,70	0,87	19,33	57,00	№ 45
	Кисель	180	0	0	25,6	101,72	№ 15
Итого за уплотненный полдник:		440	9,02	8,25	93,63	452,14	
Итого за день:			40,88	48,33	270,78	1804,04.	
День 10							
Завтрак:	Каша пшеничная вязкая	180	7,43	7,43	35,99	240,31	№ 5
	Бутерброд с джемом	40	1,29	4,24	22,15	129,72	№ 2
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	№ 10
Итого за завтрак:		420	8,92	11,77	73,14	430,03	
II Завтрак:	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	86,40	№ 44
	Сок «Вкусносок»	70	0,14	0,00	9,51	39,38	№ 16
	Итого за II завтрак:	100	2,39	2,94	31,38	125,78	
Обед:	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	№ 41
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,28	4,38	14,92	117,59	№ 18
	Рыбные котлеты лобительские	60	8,65	7,68	5,97	127,67	№ 28
	Гарнир: макаронные изделия отварные	150	4,5	4,4	28,7	172,5	№ 30
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,91	№ 14
	Хлеб пшеничный, формовой мука высшего сорт	45	3,33	0,27	21,90	103,37	№ 42
	Итого за обед:	685	21,92	19,36	104,16	681,25	
Уплотненный полдник:	Суп молочный с крупой	200	7,00	10,02	26,86	270,10	№ 52
	Хлеб пшеничный, формовой мука высшего сорт	30	2,22	0,18	14,60	68,92	№ 43
	Булочка «К чаю»	50	3,84	1,95	24,85	131,96	№ 46
Итого за уплотненный полдник:		180	3,2	3,18	15,82	104,7	№ 13
Итого за день:		460	16,26	15,33	52,93	575,68	
Среднее значение за период			49,49	49,4	261,61	1812,74	
			42,71	50,51	276,70	1798,69	