

Утверждено ООО «Славия»  
Директор \_\_\_\_\_ Онопrienko Ю.М.

Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № 149  
Васильева Л.С.  
(ФИО заведующей)

МЕНЮ

на 2026 г.

| День 8                                                                                                                       | Выход<br>г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
| Завтрак для детей от 3 до 7 лет                                                                                              | 170        | 6,4        | 7,0       | 28,9           | 208,8                                | № 168              |
| Каша вязкая молочная<br>(геркулесовая)                                                                                       |            |            |           |                |                                      |                    |
| Сыр (порция)                                                                                                                 | 5          | 1,2        | 1,5       | 0,0            | 17,7                                 | № 7                |
| Чай с сахаром                                                                                                                | 190/10     | 0,1        | 0,0       | 9,8            | 39,4                                 | № 392              |
| Хлеб пшеничный                                                                                                               | 40         | 3,0        | 0,2       | 19,5           | 91,9                                 | ТТК № 6            |
| Итого:                                                                                                                       |            | 10,7       | 8,7       | 58,2           | 357,8                                | -                  |
| Завтрак II для детей от 3 до 7 лет                                                                                           | 200        | 1,0        | 0,2       | 19,6           | 85,5                                 | № 399              |
| Сок фруктовый                                                                                                                |            | 1,0        | 0,2       | 19,6           | 85,5                                 | -                  |
| Итого:                                                                                                                       |            |            |           |                |                                      |                    |
| Обед для детей от 3 до 7 лет                                                                                                 | 50         | 0,8        | 0,2       | 4,5            | 21,5                                 | ТТК № 1,2,3,4,5    |
| Овощи по сезону (огурец свежий,<br>помидор свежий, капуста квашеная,<br>огурец соленый, помидор соленый,<br>свекла отварная) |            |            |           |                |                                      |                    |
| Суп из овощей                                                                                                                | 180        | 1,4        | 2,7       | 7,9            | 64,5                                 | № 135              |
| Птица, тушенная в соусе с овощами                                                                                            | 180        | 14,8       | 13,7      | 18,3           | 260,3                                | № 302              |
| Кисель из свежих яблок                                                                                                       | 180        | 0,0        | 0,0       | 31,0           | 120,0                                | № 381              |
| Хлеб пшеничный                                                                                                               | 40         | 3,1        | 0,2       | 20,1           | 94,7                                 | ТТК № 6            |
| Хлеб ржаной                                                                                                                  | 40         | 2,6        | 0,4       | 17,0           | 81,6                                 | ТТК № 7            |
| Итого:                                                                                                                       |            | 22,8       | 17,2      | 93,3           | 624,3                                | -                  |
| Уплотненный подник для детей от<br>3 до 7 лет                                                                                |            |            |           |                |                                      |                    |
| Икра кабачковая                                                                                                              | 80         | 1,0        | 3,8       | 6,2            | 63,0                                 | № 57               |
| Омлет натуральный                                                                                                            | 80         | 7,5        | 23,5      | 1,5            | 158,0                                | № 229              |
| Чай с сахаром                                                                                                                | 190/10     | 0,1        | 0,0       | 9,8            | 40,4                                 | № 392              |
| Булочка молочная                                                                                                             | 70         | 6,4        | 1,4       | 36,5           | 185,0                                | № 466              |
| Хлеб пшеничный                                                                                                               | 20         | 1,6        | 0,1       | 10,1           | 47,4                                 | ТТК № 6            |
| Итого:                                                                                                                       |            | 16,3       | 28,5      | 63,7           | 493,8                                | -                  |
| Итого за 8 дней:                                                                                                             |            | 50,8       | 54,6      | 234,8          | 1579,7                               | -                  |
| Шеф-повар:                                                                                                                   |            |            |           |                |                                      |                    |

МЕНЮ

на 2026 г.

| День 8                                                                                                                       | Выход<br>г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
| Завтрак для детей от 1 до 3 лет                                                                                              | 130        | 4,9        | 5,2       | 21,9           | 158,2                                |                    |
| Каша вязкая молочная<br>(геркулесовая)                                                                                       |            |            |           |                |                                      |                    |
| Сыр (порция)                                                                                                                 | 5          | 1,2        | 1,5       | 0,0            | 17,7                                 |                    |
| Чай с сахаром                                                                                                                | 190/10     | 0,1        | 0,0       | 9,8            | 39,4                                 |                    |
| Хлеб пшеничный                                                                                                               | 30         | 2,2        | 0,2       | 14,6           | 68,9                                 |                    |
| Итого:                                                                                                                       |            | 8,4        | 6,9       | 46,3           | 284,2                                |                    |
| Завтрак II для детей от 1 до 3 лет                                                                                           | 200        | 1,0        | 0,2       | 19,6           | 85,5                                 |                    |
| Сок фруктовый                                                                                                                |            | 1,0        | 0,2       | 19,6           | 85,5                                 |                    |
| Итого:                                                                                                                       |            |            |           |                |                                      |                    |
| Обед для детей от 1 до 3 лет                                                                                                 | 30         | 0,5        | 0,1       | 2,7            | 12,9                                 |                    |
| Овощи по сезону (огурец свежий,<br>помидор свежий, капуста квашеная,<br>огурец соленый, помидор соленый,<br>свекла отварная) |            |            |           |                |                                      |                    |
| Суп из овощей                                                                                                                | 150        | 1,1        | 2,3       | 6,6            | 53,8                                 |                    |
| Птица, тушенная в соусе с овощами                                                                                            | 150        | 12,5       | 11,5      | 15,1           | 216,6                                |                    |
| Кисель из свежих яблок                                                                                                       | 150        | 0,2        | 0,1       | 20,6           | 84,0                                 |                    |
| Хлеб пшеничный                                                                                                               | 20         | 1,5        | 0,1       | 10,0           | 47,4                                 |                    |
| Хлеб ржаной                                                                                                                  | 30         | 2,3        | 0,2       | 15,1           | 71,0                                 |                    |
| Итого:                                                                                                                       |            | 18,1       | 14,3      | 70,1           | 485,7                                |                    |
| Уплотненный подник для детей от<br>1 до 3 лет                                                                                |            |            |           |                |                                      |                    |
| Икра кабачковая                                                                                                              | 60         | 0,8        | 2,9       | 4,7            | 46,5                                 |                    |
| Омлет натуральный                                                                                                            | 60         | 5,6        | 20,1      | 1,1            | 117,8                                |                    |
| Чай с сахаром                                                                                                                | 190/10     | 0,1        | 0,0       | 9,8            | 39,4                                 |                    |
| Булочка молочная                                                                                                             | 50         | 4,6        | 1,0       | 26,1           | 132,0                                |                    |
| Хлеб пшеничный                                                                                                               | 30         | 2,3        | 0,2       | 15,1           | 71,0                                 |                    |
| Итого:                                                                                                                       |            | 13,4       | 24,2      | 56,8           | 406,7                                |                    |
| Итого за 8 дней:                                                                                                             |            | 39,8       | 45,5      | 186,7          | 1262,1                               |                    |
| Шеф-повар:                                                                                                                   |            |            |           |                |                                      |                    |