Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детскийсад №5 «Академия детства»
_____ Т.В. Красникова
«01» 10 2026г.

МЕНЮ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	1,62	3,02	10,99	97,40	100
Каша "Дружба"	150	4,43	5,93	18,13	146,79	266
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	538
Итого за прием пищи:	**355**	**6,31**	**9,06**	**38,72**	**285,58**	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**41,71**	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,67	2,48	4,59	43,70	82
Суп картофельный с бобовыми (горох)	160	4,88	2,81	35,23	259,33	149
Рагу из птицы	160	9,93	20,89	51,23	285,54	412
Компот из яблок с лимоном	150	0,11	0,09	9,3	48,30	258
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**547**	**18,11**	**26,52**	**125,37**	**714,82**	
Полдник						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,49	5,01	10,67	202,63	152
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
Чай с молоком	180	3,43	0,97	6,83	61,02	507
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**387**	**17,57**	**10,71**	**28,80**	**357,24**	
Всего за день:		**42,48**	**46,39**	**202,69**	**1 399,35**	

Повар_____/Дидюлина Т.М./
Калькулятор_____/Ермакова Т.Н./

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детскийсад №5 «Академия детства»
_____ Т.В. Красникова
«01» 10 2026г.

МЕНЮ

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	30	1,50	2,16	15,12	95,02	102
Каша манная молочная жидкая	150	4,24	4,70	17,05	148,04	268
Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,30	9,89	74,40	513
Итого за прием пищи:	**360**	**8,53**	**9,16**	**42,06**	**317,46**	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	**100**	**2,90**	**2,50**	**4,20**	**54,00**	
Обед						
Салат из моркови	40	0,46	1,80	2,80	28,1	21
Рассольник Ленинградский	160	1,25	2,90	18,40	142,86	139
Котлета по-домашнему (биточки, шницели)	50	9,68	17,10	13,87	187,41	161
Капуста тушеная	110	6,93	6,89	23,75	141,52	428
Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	4,84	28,35	527
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**547**	**20,84**	**28,94**	**88,68**	**606,19**	
Полдник						
Суп картофельный с клецками	150	1,92	4,60	31,25	216,35	115
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	5,23	26,75	502
Коржик молочный	50	5,56	2,23	21,01	157,56	547
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**397**	**8,55**	**6,96**	**68,49**	**431,25**	
Всего за день:		**40,82**	**47,56**	**203,43**	**1 408,9**	

Повар_____/Дидюлина Т.М./
Калькулятор_____/Ермакова Т.Н./

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детскийсад №5 «Академия детства»
_____ Т.В. Красникова
«01» 10 2025г.

МЕНЮ

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	30	3,34	4,17	12,60	93,52	177
Суп молочный с крупой (гречневая)	150	4,69	4,62	15,17	133,27	170
Какао с молоком	180	2,95	2,48	9,38	72,48	508
Итого за прием пищи:	**360**	**10,98**	**11,27**	**37,15**	**299,27**	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**41,71**	
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	40	1,11	1,81	3,24	33,88	72
Свекольник	160	4,55	5,90	17,22	161,74	136
Запеканка рыбно-рисовая	55	7,89	15,42	24,01	187,59	70
Картофельное пюре	110	2,11	3,20	29,92	143,65	434
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,38	0,02	8,79	37,48	531
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**552**	**18,56**	**26,60**	**108,20**	**642,29**	
Полдник						
Запеканка из творога	90	6,96	2,90	9,24	186,23	319
Молоко сгущённое	8	0,49	0,58	3,77	22,27	490
Блинчики с маслом	50	4,01	6,13	18,90	156,16	547
Чай с лимоном	180	0,11	0,00	5,38	22,46	504
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**345**	**12,56**	**9,74**	**48,29**	**417,71**	
Всего за день:		**42,59**	**47,71**	**203,44**	**1 400,98**	

Повар_____/Дидюлина Т.М./
Калькулятор_____/Ермакова Т.Н./

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детскийсад №5 «Академия детства»
_____ Т.В. Красникова
«01» 10 2025г.

МЕНЮ

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	1,62	3,02	10,99	97,40	100
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,65	6,42	17,00	131,43	273
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	538
Итого за прием пищи:	**365**	**7,53**	**9,55**	**37,59**	**270,22**	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	**100**	**2,90**	**2,50**	**4,20**	**54,00**	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	40	0,27	0,06	2,46	31,03	6
Суп картофельный с макаронными изделиями	160	1,49	5,01	10,67	212,65	152
Плов из отварной птицы	160	16,11	9,64	47,89	237,66	411
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	15,21	60,92	516
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**547**	**20,39**	**14,96**	**101,25**	**620,21**	
Полдник						
Оладьи из печени по-кунцевски	80	4,67	7,12	20,33	224,23	404
Соус сметанный	20	0,27	1,31	0,49	17,56	408
Творожники песочные	50	5,46	12,04	23,68	182,21	596
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	5,23	21,75	502
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**347**	**11,47**	**20,60**	**60,73**	**456,34**	
Всего за день:		**42,29**	**47,61**	**203,77**	**1400,77**	

Повар_____/Дидюлина Т.М./
Калькулятор_____/Ермакова Т.Н./

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детскийсад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«01» 10 2025г.

МЕНЮ

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд пикантный	30	3,43	4,28	10,16	94,05	104
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,44	4,99	14,74	142,87	272
Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,30	9,89	74,40	513
Итого за прием пищи:	**360**	**10,66**	**11,57**	**34,79**	**311,32**	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**41,71**	
Обед						
Овощи отварные	40	1,01	1,08	2,80	20,10	427
Щи из свежей капусты с картофелем	160	1,59	3,99	17,51	166,14	147
Тефтели мясные	50	5,86	12,95	20,56	226,36	286
Пюре из гороха с маслом	110	4,27	1,84	29,24	134,68	423
Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	4,84	28,35	527
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**547**	**15,25**	**20,11**	**99,97**	**653,58**	
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете	85	13,03	12,47	18,86	262,35	343
Соус молочный	30	0,80	1,76	8,38	28,30	445
Чай с лимоном	180	0,11	0,00	5,38	22,46	504
Печенье	12	0,90	1,18	14,56	50,04	44
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**324**	**15,83**	**15,54**	**58,18**	**393,74**	
Всего за день:		**42,23**	**47,32**	**202,74**	**1 400,35**	

Повар_____/Дидюлина Т.М./
Калькулятор_____/Ермакова Т.Н./

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детскийсад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«01» 10 2025г.

МЕНЮ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	1,62	3,02	10,99	97,40	100
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,92	4,87	22,29	140,55	274
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	6,20	25,46	502
Итого за прием пищи:	**355**	**5,64**	**7,89**	**39,48**	**263,41**	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	**100**	**2,90**	**2,50**	**4,20**	**54,00**	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,67	2,48	4,59	43,70	82
Рассольник Ленинградский	160	1,25	2,90	18,40	152,87	139
Суфле из кур	50	9,50	8,79	20,25	180,35	413
Каша ячневая рассыпчатая	110	2,90	2,13	10,55	109,56	249
Соус томатный	30	0,24	0,66	1,38	12,52	462
Компот из яблок с лимоном	150	0,11	0,09	9,30	48,30	258
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**577**	**17,19**	**17,30**	**89,49**	**625,25**	
Полдник						
Запеканка овощная	90	3,98	10,94	20,28	160,4	155
Соус молочный	30	0,80	1,76	8,38	48,30	445
Какао с молоком	180	2,37	1,98	8,44	61,72	508
Коржик молочный	50	5,56	2,23	21,01	157,56	547
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**367**	**13,70**	**17,04**	**69,11**	**458,57**	
Всего за день:		**39,43**	**44,73**	**202,28**	**1 401,23**	

Повар_____/Дидюлина Т.М./
Калькулятор_____/Ермакова Т.Н./

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детскийсад №5 «Академия детства»
_____ Т.В. Красникова
«04» 10 2026г.

МЕНЮ

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	30	1,50	2,16	15,12	95,02	102
Каша "Дружба"	150	4,43	5,93	18,13	146,79	266
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	538
Итого за прием пищи:	**360**	**6,19**	**8,20**	**42,85**	**283,20**	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**41,71**	
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	40	1,11	1,81	3,24	33,88	72
Суп картофельный с клецками	160	1,92	4,60	31,25	192,58	115
Говядина, тушенная с капустой	160	12,89	13,71	25,29	316,90	262
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	15,21	60,92	516
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**547**	**18,44**	**20,37**	**100,01**	**682,23**	
Полдник						
Омлет натуральный	90	13,82	12,63	16,13	191,35	307
Блинчики с маслом	50	2,41	6,13	18,90	156,16	547
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	5,23	21,75	502
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**337**	**17,30**	**18,89**	**51,26**	**399,85**	
Всего за день:		**42,42**	**47,56**	**203,92**	**1 406,99**	

Повар_____/Дидюлина Т.М./
Калькулятор_____/Ермакова Т.Н./

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детскийсад №5 «Академия детства»
_____ Т.В. Красникова
«04» 10 2026г.

МЕНЮ

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	30	3,34	4,17	12,60	93,52	177
Каша манная молочная жидкая	150	4,24	4,70	17,05	148,04	268
Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,30	9,89	74,40	513
Итого за прием пищи:	**360**	**10,37**	**11,17**	**39,54**	**315,96**	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	**100**	**2,90**	**2,50**	**4,20**	**54,00**	
Обед						
Салат из свеклы	40	0,44	1,48	2,56	27,60	33
Щи из свежей капусты с картофелем	160	1,59	3,99	17,51	166,14	147
Котлеты по-домашнему (биточки, шницели)	50	9,68	17,10	13,87	187,41	161
Макаронные изделия отварные	120	1,04	2,10	31,09	100,26	297
Соус томатный с овощами	30	0,33	1,86	2,04	25,09	462
Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	4,84	28,35	527
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**587**	**15,60**	**26,78**	**96,93**	**612,80**	
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	90	5,53	6,73	28,23	202,47	299
Творожники песочные	50	5,46	2,04	20,29	182,21	596
Чай с лимоном	180	0,11	0,00	5,38	22,46	504
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**337**	**12,09**	**8,90**	**64,90**	**417,73**	
Всего за день:		**40,96**	**49,35**	**205,57**	**1 400,49**	

Повар_____/Дидюлина Т.М./
Калькулятор_____/Ермакова Т.Н./

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детскийсад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«01» 10 2026г.

МЕНЮ

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	1,62	3,02	10,99	97,40	100
Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,05	4,51	13,71	112,37	271
Какао с молоком	180	2,95	2,48	9,38	72,48	508
Итого за прием пищи:	**355**	**8,62**	**10,01**	**34,08**	**282,25**	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**41,71**	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	40	0,27	0,06	2,46	31,03	6
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	160	5,16	2,61	20,72	169,67	150
Запеканка рыбно-рисовая	55	7,89	15,42	25,01	146,67	70
Картофельное пюре	110	2,11	3,20	29,92	143,65	434
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,38	0,02	8,79	37,48	531
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**552**	**18,33**	**21,56**	**111,9**	**624,37**	
Полдник						
Сырники из творога запечённые	80	10,08	5,03	7,95	177,25	327
Молоко сгущённое	8	0,49	0,58	3,77	22,27	490
Булочка "Нежная"	50	3,65	6,38	28,91	187,47	579
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	5,23	21,75	502
Плоды свежие	95	0,35	0,35	7,80	43,10	82
Итого за прием пищи:	**413**	**14,65**	**12,34**	**53,66**	**451,84**	
Всего за день:		**42,09**	**44,01**	**209,46**	**1 400,17**	

Повар_____/Дидюлина Т.М./
Калькулятор_____/Ермакова Т.Н./

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детскийсад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«01» 10 2026г.

МЕНЮ

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд пикантный	30	3,43	4,28	10,16	94,05	104
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,60	5,10	15,84	141,88	139
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	538
Итого за прием пищи:	**360**	**8,29**	**9,49**	**35,60**	**277,32**	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	**100**	**2,90**	**2,50**	**4,20**	**54,00**	
Обед						
Овощи отварные	40	1,01	1,08	2,80	20,10	427
Свекольник	160	4,55	5,90	17,22	161,74	136
Гуляш мясной	25/25	7,67	18,01	21,26	265,24	277
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,48	2,91	27,31	143,67	243
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	15,21	60,92	516
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**547**	**19,23**	**28,15**	**108,82**	**729,62**	
Полдник						
Пудинг рыбный паровой	90	8,30	3,75	14,56	188,17	270
Соус молочный	30	0,80	1,76	8,38	28,30	445
Печенье	12	0,90	1,18	14,56	50,04	44
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	5,23	21,75	502
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	**329**	**11,07**	**6,82**	**53,73**	**318,85**	
Всего за день:		**41,49**	**46,96**	**202,35**	**1 399,79**	

Повар_____/Дидюлина Т.М./
Калькулятор_____/Ермакова Т.Н./