

Частное учреждение дошкольная образовательная организация
«Тверской Православный детский сад Святой Анны Кашинской»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.С. Решетняк

Приказ № 9-од от 31 августа 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд
ЧУДОО «Тверской Православный детский сад Святой Анны Кашинской»
Период: 10 дней

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11- 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак							
	Вермишель молочная	150	4,3	3,94	12,94	107,35	180
	Масло коровье сливочное порционное	5	0,02	2,6	0,02	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Кофейный напиток с молоком	150	1,7	1,92	14,2	85	252
Итого за завтрак		325	7,54	8,62	37	276,75	-
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	10,3	44	-
Обед	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150	3,2	2,9	9,9	77,9	89
	Огурец соленый	30	0,3	0,06	1,4	12	
	Печень тушеная в сметане	60	7,7	4,5	5,4	91,6	255
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	186
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	88
	Витаминный напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Итого за обед		560	17,21	12,38	67,7	511,43	-
Полдник	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	420
Итого за полдник		210	8,7	10,68	50,64	334,4	-
Ужин	Вареники ленивые	150	20,1	10,05	37,2	306,75	243
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40	411
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	369
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39	122
Итого за ужин		345	21,9	11,6	58,6	416,25	-
Итого за 1 день:		1540	55,75	43,68	224,24	1582,83	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,57	5,44	27,29	182,8	279
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,56	42
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	416
Итого за завтрак		330	12,89	11,05	50,38	353,66	-
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	94,5	-
Обед	Борщ со сметаной на м/б-не	150	1,2	4,1	7,35	78	63
	Салат "Витаминный"	30	0,4	1,8	2,7	26,2	22
	Жаркое по- домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	153
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	88
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Итого за обед		550	10,06	10,28	60,2	431,25	-
Полдник	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	420
Итого за полдник		210	8,7	10,68	50,64	334,4	-
Ужин	Каша рисовая молочная	150	7,85	10,01	41,3	228,2	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Чай с лимоном	163	0,04	0	9,1	35	200, 264
Итого за ужин		333	9,41	10,17	60,24	310,2	-
Итого за 1 день:		1523	42,56	42,68	242,46	1524,01	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	150	2,4	2,9	19,5	114,8	182
	Масло коровье сливочное порционное	5	0,02	2,6	0,02	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Чай с лимоном	163	0,04	0	9,1	35	200, 264
Итого за завтрак		338	3,98	5,66	38,46	234,2	-
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	10,3	44	-
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,71	11,32	66,54	162	87
	Салат из моркови с яблоком	30	0,3	2,02	2,15	28,65	8
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	330
	Котлеты рыбные	60	8,1	2,1	6,2	75	143
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	88
	Кисель	150	1,02	0	21,77	91,14	517
Итого за обед		540	18,17	19,04	141,89	581,69	-
Полдник	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	602
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	420
Итого за полдник		180	5,04	5,79	29,19	190,9	-
Ужин	Сырники из творога с молоком сгущенным	125	6,34	7,2	22,68	281,1	203
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
Итого за ужин		295	7,86	7,36	42,52	368,1	-
Итого за 1 день:		1453	35,45	38,25	262,36	1418,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4 (Четверг)							
Завтрак	молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150	3,8	4,6	1,4	147,8	182
	Масло коровье сливочное порционное	5	0,02	2,6	0,02	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5	945
	Итого за завтрак	325	6,39	8,56	23,56	296,7	-
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	94,5	-
Обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	210	4,12	5,63	15,13	139,6	37
	Винегрет	70	1,9	7,8	11,8	132,7	46
	Фрикадельки из филе птицы	60	10,8	0,9	5,2	71,3	325
	Макароны отварные	120	4,6	3,4	21,3	132,4	218
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	88
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
	Итого за обед	680	24,25	18,13	92,58	632,6	-
Полдник	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	449
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	420
Итого за полдник		200	8,08	7,16	32,15	225,2	-
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	186
	Молоко кипяченное	150	4,19	4,79	7,56	90,09	529
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
Итого за ужин		290	10,23	9,38	41,84	359,42	-
Итого за 1 день:		1595	50,45	43,73	211,13	1608,42	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,27	4,86	24,48	159	199
	Масло коровье сливочное порционное	5	0,02	2,6	0,02	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	416
Итого за завтрак		325	9,01	10,42	47,24	331,7	-
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	10,3	44	-
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,2	5	8,6	100,3	95
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,4	1,8	2,7	26,2	22
	Рагу овощное	110	2	4,40	11,6	94,5	362
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	88
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Итого за обед		510	10,43	11,6	62,05	377,6	-
Полдник	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	420
Итого за полдник		180	5,97	6,21	28,5	194	-
Ужин	Макароны отварные	240	9,2	6,8	42,6	264,8	218
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40	411
	Сыр (порциями)	20	5,2	5,13	0,75	71,2	42
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
Итого за ужин		450	17,44	12,25	73,03	470	-
Итого за 1 день:		1565	43,25	40,88	221,12	1417,3	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,3	3,94	12,94	107,35	180
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Кофейный напиток с молоком	150	1,7	1,92	14,2	85	252
Итого за завтрак		325	7,54	9,62	37,02	272,35	-
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	10,3	44	-
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	40	0,5	4	3,7	48	22
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	150	1,26	5	5,2	53,3	22
	Тефтели мясные	60	4,3	4,8	5,6	82,5	303
	Макароны отварные	120	4,6	3,4	21,3	132,4	218
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	88
Итого за обед		590	13,49	17,6	74,95	472,8	-
Полдник	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	420
Итого за полдник		210	8,7	10,68	50,64	334,4	-
Ужин	Сырники запеченные с повидлом	130	18,81	12,67	30,9	309	245
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40	411
Итого за ужин		280	18,81	12,67	40,9	349	-
Итого за 1 день:		1505	48,94	50,97	213,81	1472,55	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7 (Вторник)							
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшениная с яблоками) и сл. маслом	150	6,1	7,3	28,8	204,8	194
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,56	42
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	416
Итого за завтрак		330	13,42	12,91	51,89	375,66	-
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	94,5	-
Обед	Огурец соленый	30	0,3	0,06	1,4	12	
	Суп лапша с курицей	150	1,5	3,1	7,3	63,8	94
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	186
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	88
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
	Гуляш из отварного мяса	150	7,73	6,11	1,96	93,75	277
Итого за обед		650	15,36	13,94	64,41	501,48	-
Полдник	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	420
Итого за полдник		210	8,7	10,68	50,64	334,4	-
Ужин	Макароны отварные	120	4,6	3,4	21,3	132,4	218
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,56	42
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Чай с лимоном	163	0,04	0	9,1	35	200, 264
Итого за ужин		313	8,76	6,21	40,59	249,96	-
Итого за 1 день:		1603	47,74	44,24	228,53	1556	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8 (Среда)							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	150	2,4	2,9	19,5	114,8	182
	Масло коровье сливочное порционное	5	0,02	2,6	0,02	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Чай с лимоном	163	0,04	0	9,1	35	200, 264
Итого за завтрак		338	3,98	5,66	38,46	234,2	-
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	10,3	44	-
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,6	4,1	10,4	85,5	82
	Салат из моркови	30	0,4	1,8	1,98	25,9	57
	Рыба, запеченная в омлете	60	9,8	3,3	1,9	76,5	263
	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	110,4	339
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	88
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0	21,77	91,14	517
Итого за обед		550	17,62	13,4	70,08	465,04	-
Полдник	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	602
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	420
Итого за полдник		180	5,04	5,79	29,19	190,9	-
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	120	7,28	5,9	39,9	242,4	203
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	369
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40	411
	Хлеб пшеничный	40	4,9	0,63	30,4	147,28	123
Итого за ужин		340	12,78	7,93	84,2	460,18	-
Итого за 1 день:		1508	39,82	33,18	232,23	1394,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9 (Четверг)							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	150	2,4	2,9	19,5	114,8	182
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	2,03	3,21	11,34	127	104
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	261
Итого за завтрак		340	7,08	8,44	42,15	318,8	-
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	94,5	-
Обед	Салат из свеклы	40	0,5	4	3,7	48	50
	Суп харчо	150	3,15	3,3	13,4	96,2	101
	Печень тушеная в сметане	60	7,7	4,5	5,4	91,6	255
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	330
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	88
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Итого за обед		580	16,82	15,4	89,15	541,7	-
Полдник	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	450
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	420
Итого за полдник		200	8,15	8,86	33,24	245,2	-
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	186
	Молоко кипяченное	150	4,19	4,79	7,56	90,09	529
	Хлеб пшеничный	40	4,9	0,63	30,4	147,28	123
Итого за ужин		290	12,09	9,69	52,56	412,7	-
Итого за 1 день:		1510	45,64	42,89	238,1	1612,9	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10 (Пятница)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. Вязкая	150	3,4	3,1	23,3	136,5	182
	Масло коровье сливочное порционное	5	0,02	2,6	0,02	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	414
Итого за завтрак		325	4,94	8,26	47,56	311,9	-
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	10,3	44	-
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,2	5	8,6	100,3	95
	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,9	25,9	42
	Рис припущенный с овощами	120	3,28	5,64	22,6	80,4	109
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	88
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Итого за обед		520	11,71	12,84	72,25	363,2	-
Полдник	Гренка из хлеба пшеничного	20	2,5	0,32	15,2	73,64	123
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	420
Итого за полдник		170	6,7	5,12	21,2	157,84	-
Ужин	Оладьи с повидлом	180	11,9	11,1	72,9	437,6	432
	Чай без сахара	150	0,06	0,08	0,3	2,16	
Итого за ужин		330	11,96	11,18	73,2	439,76	-
Итого за 1 день:		1445	35,71	37,8	224,51	1316,7	-

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	55,75	43,68	224,24	1582,83
2 день	52,45	46,27	215,59	1538,36
3 день	36,99	39,45	282,58	1417,19
4 день	50,45	43,73	211,13	1608,42
5 день	46,39	41,39	235,43	1320,96
6 день	48,94	50,97	213,81	1472,55
7 день	47,74	44,24	228,53	1556
8 день	39,82	33,18	232,23	1394,32
9 день	45,64	42,89	238,1	1612,9
10 день	35,71	37,8	224,51	1316,7
Итого за весь период:	459,88	423,6	2306,15	14820,23
Итого в среднем за 1 день	45,98	42,36	230,61	1482,02
Белки—42г, жиры-47,0г, углеводы -203 г, энергетическая ценность -1400 ккал				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ЧУДОО "ТВЕРСКОЙ ПРАВОСЛАВНЫЙ ДЕТСКИЙ САД СВЯТОЙ АННЫ КАШИНСКОЙ", РЕШЕТНЯК АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА, ДИРЕКТОР

08.10.26 09:36 (MSK)

Сертификат 032E0667007AB4F1B34AB612FE2813B57A