



Согласовано:  
Заведующий Д/с № 104  
"Соловушка" № 1, ул. Шлютова, 130  
Кичатова Ольга

## МЕНЮ Д/сад (с 3 до 7 лет)

на 19.03.2026

Д/с № 104 "Соловушка" № 1, ул. Шлютова, 130 Д/сад (с 3 до 7 лет)



| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность |      |          |       |
|------------------|-----------|--------------|-----------|------------------|------|----------|-------|
|                  |           |              |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккалл |

### Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

|                    |       |                                                                                                    |        |              |              |              |               |
|--------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                    | 14805 | Яйцо вареное<br>Яйцо С-1                                                                           | 20     | 2,55         | 2,30         | 0,15         | 31,50         |
|                    | 14884 | Батон с маслом и сыром<br>Батон в ассортименте д/с / Масло сливочное / Сыр                         | 30/5/5 | 3,47         | 6,00         | 15,49        | 129,83        |
|                    | 15282 | Суп молочный с макаронными изделиями<br>Вода / Макароны изделия / Масло сливочное / Молоко / Сахар | 200    | 5,84         | 6,14         | 19,48        | 156,52        |
| 395/2014 Дели плюс | 12832 | Кофейный напиток с молоком<br>Вода / Кофейный напиток / Молоко / Сахар                             | 180    | 2,79         | 2,89         | 16,79        | 104,29        |
| <b>Итого:</b>      |       |                                                                                                    |        | <b>14,65</b> | <b>17,32</b> | <b>51,91</b> | <b>422,14</b> |

### Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

|                    |       |                                                          |     |             |             |             |              |
|--------------------|-------|----------------------------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 401/2014 Дели плюс | 12874 | Коктейль молочный Милкшейк<br>Коктейль молочный Милкшейк | 130 | 5,37        | 4,63        | 7,77        | 94,17        |
| <b>Итого:</b>      |       |                                                          |     | <b>5,37</b> | <b>4,63</b> | <b>7,77</b> | <b>94,17</b> |

### Обед 1 (с 3 до 7 лет)

|               |       |                                                                                                                                                                                                                     |        |              |              |              |               |
|---------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|               | 15134 | Салат из свежей капусты<br>Салат из свежей капусты (молодая) (Капуста свежая / Лимонная кислота / Масло растительное / Морковь свежая / Сахар / Соль пищевая)                                                       | 40     | 0,65         | 2,04         | 3,85         | 36,31         |
|               | 15070 | Борщ с картофелем на курином бульоне<br>Вода / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Сахар / Свекла свежая п/ф / Соль пищевая / Томатная паста / Цыпленок бройлер.1 кат. п/ф | 200    | 4,97         | 7,04         | 12,67        | 133,88        |
| ТТК           | 13333 | Плов из мяса свинины<br>Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Рис / Свинина б/к(карбонад) д/с / Соль пищевая / Томатная паста                                                                | 30/150 | 12,65        | 18,06        | 41,48        | 379,04        |
|               | 14830 | Напиток лимонный<br>Лимон свежий / Сахар / Вода                                                                                                                                                                     | 180    | 0,13         | 0,01         | 6,42         | 26,33         |
|               | 12807 | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                                                                                                        | 40     | 2,72         | 0,52         | 15,92        | 79,24         |
|               | 671   | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                                                                                                                                                  | 25     | 2,13         | 0,25         | 13,92        | 66,45         |
| <b>Итого:</b> |       |                                                                                                                                                                                                                     |        | <b>23,24</b> | <b>27,92</b> | <b>94,25</b> | <b>721,25</b> |

### Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

|                    |       |                                                                                                                                                                                      |     |              |              |               |                 |
|--------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                    | 13097 | Десерт фруктовый яблоко<br>Яблоки свежие местные д/с                                                                                                                                 | 60  | 0,32         | 0,32         | 7,84          | 35,52           |
| 19/2011 Дели принт | 12850 | Салат из соленых огурцов с луком<br>Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Огурцы соленые д/с                                                                                       | 40  | 0,44         | 2,06         | 1,27          | 25,37           |
|                    | 15536 | Котлета рыбная Любительская С (навага)<br>Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / СМ/Р Навага б/г / Хлеб пшеничный или хлеб зерновой / Яйцо куриное столовое шт | 80  | 16,45        | 5,45         | 4,40          | 132,43          |
|                    | 15429 | Картофель отварной<br>Картофель п/ф / Масло растительное / Соль пищевая                                                                                                              | 130 | 2,60         | 4,34         | 21,19         | 134,22          |
| 392/2014 Дели плюс | 12824 | Чай с сахаром<br>Вода / Сахар / Чай черный                                                                                                                                           | 180 |              |              | 9,98          | 39,92           |
|                    | 12794 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                                                                                                                   | 20  | 1,72         | 0,26         | 9,04          | 45,38           |
| <b>Итого:</b>      |       |                                                                                                                                                                                      |     | <b>25,35</b> | <b>14,60</b> | <b>90,46</b>  | <b>594,65</b>   |
| <b>Всего:</b>      |       |                                                                                                                                                                                      |     | <b>68,61</b> | <b>64,47</b> | <b>244,39</b> | <b>1 832,21</b> |

Зав.производством

Ответственный за производство  
2.3/2.4.3590-20

Россия, 445043, Самара

E-mail: gamma\_ps@mail.ru





Согласовано:  
Заведующий Д/с № 104  
"Соловушка" № 2, ул. Чапаева, 124  
Кичатова О. А.

## МЕНЮ Д/сад (с 3 до 7 лет)

на 19.03.2026

Д/с № 104 "Соловушка" № 2, ул. Чапаева, 124 Д/сад (с 3 до 7 лет)

| Сборник рецептур                | Код блюда | Наименование                                                                                       | Выход  |              | Пищевая ценность |              |               |       |
|---------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------|
|                                 |           |                                                                                                    | г      | шт           | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Ккалл |
| <b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b> |           |                                                                                                    |        |              |                  |              |               |       |
|                                 | 14805     | Яйцо вареное<br>Яйцо С-1                                                                           | 20     | 2,55         | 2,30             | 0,15         | 31,50         |       |
|                                 | 14884     | Батон с маслом и сыром<br>Батон в ассортименте д/с / Масло сливочное / Сыр                         | 30/5/5 | 3,47         | 6,00             | 15,49        | 129,83        |       |
|                                 | 15282     | Суп молочный с макаронными изделиями<br>Вода / Макароны изделия / Масло сливочное / Молоко / Сахар | 200    | 5,84         | 6,14             | 19,48        | 156,52        |       |
| 395/2014 Дели плюс              | 12832     | Кофейный напиток с молоком<br>Вода / Кофейный напиток / Молоко / Сахар                             | 180    | 2,79         | 2,89             | 16,79        | 104,29        |       |
| <b>Итого:</b>                   |           |                                                                                                    |        | <b>14,65</b> | <b>17,32</b>     | <b>51,91</b> | <b>422,14</b> |       |

### Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

|                    |       |                                                          |     |             |             |             |              |  |
|--------------------|-------|----------------------------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 401/2014 Дели плюс | 12874 | Коктейль молочный Милкшейк<br>Коктейль молочный Милкшейк | 130 | 5,37        | 4,63        | 7,77        | 94,17        |  |
| <b>Итого:</b>      |       |                                                          |     | <b>5,37</b> | <b>4,63</b> | <b>7,77</b> | <b>94,17</b> |  |

### Обед 1 (с 3 до 7 лет)

|               |       |                                                                                                                                                                                                                    |        |              |              |              |               |  |
|---------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
|               | 15134 | Салат из свежей капусты<br>Салат из свежей капусты (молодая): (Капуста свежая / Лимонная кислота / Масло растительное / Морковь свежая / Сахар / Соль пищевая)                                                     | 40     | 0,65         | 2,04         | 3,85         | 36,31         |  |
|               | 15070 | Борщ с картофелем на курином бульоне<br>Вода / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Сахар / Свекла свежая п/ф / Соль пищевая / Томатная паста / Цыплята бройлер.1 кат. п/ф | 200    | 4,97         | 7,04         | 12,67        | 133,88        |  |
| ТТК           | 13333 | Плов из мяса свинины<br>Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Рис / Свинина б/к(карбонад) д/с / Соль пищевая / Томатная паста                                                               | 30/150 | 12,65        | 18,06        | 41,48        | 379,04        |  |
|               | 14830 | Напиток лимонный<br>Лимон свежий / Сахар / Вода                                                                                                                                                                    | 180    | 0,13         | 0,01         | 6,42         | 26,33         |  |
|               | 12807 | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                                                                                                       | 40     | 2,72         | 0,52         | 15,92        | 79,24         |  |
|               | 671   | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                                                                                                                                                 | 25     | 2,13         | 0,25         | 13,92        | 66,45         |  |
| <b>Итого:</b> |       |                                                                                                                                                                                                                    |        | <b>23,24</b> | <b>27,92</b> | <b>94,25</b> | <b>721,25</b> |  |

### Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

|                    |       |                                                                                                                                                                                      |     |              |              |               |                 |  |
|--------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|--|
|                    | 13097 | Десерт фруктовый яблоко<br>Яблоки свежие местные д/с                                                                                                                                 | 60  | 0,32         | 0,32         | 7,84          | 35,52           |  |
| 19/2011 Дели принт | 12850 | Салат из соленых огурцов с луком<br>Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Огурцы соленые д/с                                                                                       | 40  | 0,44         | 2,06         | 1,27          | 25,37           |  |
|                    | 15536 | Котлета рыбная Любительская С (навага)<br>Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / СМ/Р Навага б/г / Хлеб пшеничный или хлеб зерновой / Яйцо куриное столовое шт | 80  | 16,45        | 5,45         | 4,40          | 132,43          |  |
|                    | 15429 | Картофель отварной<br>Картофель п/ф / Масло растительное / Соль пищевая                                                                                                              | 130 | 2,60         | 4,34         | 21,19         | 134,22          |  |
| 392/2014 Дели плюс | 12824 | Чай с сахаром<br>Вода / Сахар / Чай черный                                                                                                                                           | 180 |              |              | 9,98          | 39,92           |  |
|                    | 12794 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                                                                                                                   | 20  | 1,72         | 0,26         | 9,04          | 45,38           |  |
| <b>Итого:</b>      |       |                                                                                                                                                                                      |     | <b>25,35</b> | <b>14,60</b> | <b>90,46</b>  | <b>594,65</b>   |  |
| <b>Всего:</b>      |       |                                                                                                                                                                                      |     | <b>68,61</b> | <b>64,47</b> | <b>244,39</b> | <b>1 832,21</b> |  |

Зав.производством

Ответственный за производство  
2.3/2.4.3590-20

Россия, 445043, Самара, ул. Северная, 35

E-mail: gamma\_ps@mail.ru

