

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ

Следующий МБДОУ с. Сосновка



Н.В. Якшина

22.10.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Возраст 1 - 3 лет

День 4		23.10.2025												
Завтрак														
Суп молочный с вермишелью	160	3,756	5,711	15,987	130,374	0,060	0,672	36,280	1,741	208,077	112,824	18,589	0,333	№139.
Чай с молоком и сахаром	150	2,333	2,646	7,700	63,946	0,015	0,492	16,708	1,125	137,813	71,683	12,333	0,417	№394
Батон с маслом и сыром	41	3,739	6,265	15,460	133,325	0,036	0,042	39,930	0,190	39,900	46,850	6,020	0,430	№3
Всего	351,00	9,828	14,622	39,147	327,644	0,112	1,206	92,918	3,056	385,789	231,357	36,942	1,179	
Завтрак второй														
Груши	100	0,400	0,300	10,300	45,500	0,020	5,000	2,000	0,000	19,000	16,000	12,000	2,300	№368
Всего	100,00	0,400	0,300	10,300	45,500	0,020	5,000	2,000	0,000	19,000	16,000	12,000	2,300	
Обед														
Салат "Степной"	30	0,451	2,322	2,250	31,701	0,017	1,712	31,461	0,000	5,613	13,269	5,739	0,213	№462
Свекольник	150	1,603	4,543	11,326	92,440	0,057	8,078	45,278	0,004	26,017	47,355	20,632	0,983	№65
Рыба (минтай) тушеная в сметанном соусе	60	6,273	2,874	2,275	60,162	0,053	1,014	73,577	0,201	23,939	100,834	25,373	0,445	№143
Рис отварной	110	2,745	3,951	28,801	161,741	0,032	0,000	22,257	0,098	9,420	60,400	19,795	0,444	№303
Кисель из ягод	150	0,149	0,072	13,036	54,852	0,014	7,371	0,900	0,000	7,200	7,065	2,700	0,180	№378
Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13
Хлеб ржаной	30	1,680	0,360	12,300	59,100	0,129	0,120	0,000	0,000	21,900	37,500	3,600	0,849	№12
Соль	2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	7,360	1,500	0,440	0,058	№1
Всего	552,00	14,481	14,321	79,647	506,756	0,351	18,294	173,473	0,323	106,050	285,323	80,880	3,298	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Полдник															
Булочка Домашняя	60	4,489	4,481	31,967	185,954	0,074	0,000	0,858	0,007	7,651	38,782	6,950	0,520	№469	
Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,350	4,500	6,000	72,900	0,060	1,050	33,000	0,045	180,000	135,000	21,000	0,150	PK05-470	
Всего	210,00	8,839	8,981	37,967	258,854	0,134	1,050	33,858	0,052	187,651	173,782	27,950	0,670		
Всего	1213,00	33,548	38,225	167,062	1138,755	0,617	25,550	302,249	3,432	698,490	706,462	157,772	7,447		
Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы				Тех. карта	
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг		
Завтрак															
Каша манная молочная жидкая	150	5,240	5,814	26,565	179,544	0,132	0,443	34,597	1,188	141,365	93,028	15,689	0,386	№185	
Какао с молоком	150	2,655	2,875	11,937	84,242	0,017	0,700	16,550	1,125	137,883	79,167	17,600	0,442	№397	
Батон с маслом	35	2,275	4,495	15,460	111,485	0,034	0,000	22,650	0,100	6,300	20,450	3,920	0,370	№1	
Всего	335,00	10,170	13,184	53,962	375,271	0,182	1,143	73,797	2,413	285,548	192,645	37,209	1,197		
Завтрак второй															
Сок фруктовый для детского питания	100	0,100	0,100	11,600	47,700	0,023	5,000	2,000	0,014	8,000	5,000	5,000	0,340	№15	
Всего	100,00	0,100	0,100	11,600	47,700	0,023	5,000	2,000	0,014	8,000	5,000	5,000	0,340		
Обед															
Икра кабачковая (готовая продукция)	30	0,570	2,670	2,310	35,550	0,015	4,500	12,000	0,000	8,250	9,720	6,180	0,270	№53	
Суп картофельный с горохом	150	6,272	6,089	11,671	126,593	0,151	3,945	49,440	0,000	23,085	76,935	26,130	1,426	№81/2	
Запеканка картофельная с мясом	150	12,304	16,339	25,665	298,928	0,216	14,409	53,591	0,218	27,018	182,536	44,853	2,736	№291	
Компот из кураги	150	0,780	0,045	12,795	54,705	0,015	0,900	16,500	0,000	24,000	21,750	15,750	0,480	№54-2хн	
Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13	
Хлеб ржаной	30	1,680	0,360	12,300	59,100	0,129	0,120	0,000	0,000	21,900	37,500	3,600	0,849	№12	
Всего	530,00	23,185	25,703	74,402	621,636	0,576	23,874	131,531	0,238	108,853	345,841	99,113	5,888		
Полдник															
Печенье (готовое изделие)	50	2,150	4,050	33,050	177,000	0,065	0,000	0,000	0,000	13,000	42,000	15,000	0,700	№1	
Молоко обогащенное витаминами (инд. уп.)	150	4,500	4,800	7,050	90,000	0,225	12,750	135,000	2,250	271,500	136,500	21,000	0,150	PK522-401/200	
Всего	200,00	6,650	8,850	40,100	267,000	0,290	12,750	135,000	2,250	284,500	178,500	36,000	0,850		
Всего	1165,00	40,105	47,836	180,064	1311,607	1,071	42,767	342,328	4,915	686,901	721,986	177,322	8,275		

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Возраст 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минералы				Тех. карта
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	
День 4		23.10.2025												
Завтрак														
Суп молочный с вермишелью	200	4,695	7,139	19,984	162,967	0,075	0,840	45,350	2,176	260,096	141,030	23,236	0,416	№139.
Чай с молоком и сахаром	180	2,800	3,176	9,240	76,735	0,018	0,590	20,050	1,350	165,375	86,020	14,800	0,500	№394
Батон с маслом и сыром	41	3,739	6,265	15,460	133,325	0,036	0,042	39,930	0,190	39,900	46,850	6,020	0,430	№3
Всего	421,00	11,234	16,579	44,684	373,027	0,130	1,472	105,330	3,716	465,371	273,900	44,056	1,346	
Завтрак второй														
Груши	130	0,520	0,390	13,390	59,150	0,026	6,500	2,600	0,000	24,700	20,800	15,600	2,990	№368
Всего	130,00	0,520	0,390	13,390	59,150	0,026	6,500	2,600	0,000	24,700	20,800	15,600	2,990	
Обед														
Салат "Степной"	60	0,901	4,643	4,500	63,403	0,034	3,425	62,922	0,000	11,226	26,538	11,478	0,427	№462
Свекольник	200	2,138	6,057	15,101	123,253	0,075	10,770	60,370	0,005	34,690	63,140	27,510	1,311	№65
Рыба (минтай) тушенная в	140	14,637	6,706	5,309	140,378	0,124	2,365	171,680	0,470	55,858	235,280	59,204	1,037	№143
Рис отварной	150	3,743	5,387	39,274	220,556	0,043	0,000	30,351	0,134	12,846	82,363	26,993	0,605	№303
Кисель из ягод	180	0,178	0,086	15,643	65,822	0,017	8,845	1,080	0,000	8,640	8,478	3,240	0,216	№378
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,140	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№13
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Соль	2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	7,360	1,500	0,440	0,058	№1
Всего	802,00	26,208	23,660	110,716	762,352	0,540	25,565	326,403	0,639	166,719	493,399	137,566	4,975	
Полдник														
Булочка Домашняя	60	4,489	4,481	31,967	185,954	0,074	0,000	0,858	0,007	7,651	38,782	6,950	0,520	№469
Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,800	6,000	8,000	97,200	0,080	1,400	44,000	0,060	240,000	180,000	28,000	0,200	PK05-470
Всего	260,00	10,289	10,481	39,967	283,154	0,154	1,400	44,858	0,067	247,651	218,782	34,950	0,720	
Ужин														
Чай с лимоном и сахаром	180	0,163	0,032	10,030	41,060	0,003	2,850	0,390	0,000	5,275	5,660	3,040	0,452	№393
Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Картофель запеченный в	150	3,741	7,851	20,575	167,929	0,138	10,385	60,768	0,188	41,291	87,200	26,650	1,055	№710
Всего	350,00	5,484	8,084	40,265	255,749	0,191	13,235	61,158	0,208	51,166	110,260	32,290	1,633	
Всего	1963,00	53,734	59,194	249,023	1733,432	1,041	48,172	540,349	4,631	955,608	1117,140	264,461	11,664	