

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ с. Сосновка



____ Н.В. Якшина

08.10.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Возраст 1 - 3 лет

День 9		09.10.2025												
Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	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														
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,670	5,158	13,047	117,294	0,073	0,630	30,135	1,605	193,182	131,708	38,739	0,916	№94
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	9,600	12,528	40,444	313,021	0,123	1,330	69,335	2,830	337,365	231,324	60,259	1,728	
Завтрак второй														
Яблоки (чищенные)	100	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	№368
Всего	100,00	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	
Обед														
Салат из свеклы с чесноком	30	0,442	1,853	2,421	28,017	0,006	2,715	0,540	0,000	11,364	12,021	6,051	0,389	№33
Суп картофельный с мясными	150	5,590	4,996	10,616	109,786	0,092	6,544	42,495	0,063	12,094	83,482	21,734	1,249	№39
Котлеты рыбные любительские	50	6,716	2,619	3,230	63,458	0,060	0,898	69,314	0,339	30,481	101,707	24,730	0,544	№135
Компот из смеси сухофруктов	150	0,345	0,000	17,017	69,417	0,000	0,030	15,000	0,000	1,890	2,970	1,455	0,045	№376
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	3	0,168	0,036	1,230	5,910	0,013	0,012	0,000	0,000	2,190	3,750	0,360	0,085	№12
Соль	4	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,720	3,000	0,880	0,116	№1

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Гороховое пюре	110	12,667	3,334	26,482	186,711	0,446	0,000	16,432	0,068	63,656	124,943	58,864	3,747	№323
Всего	517,00	27,507	13,038	70,656	510,058	0,667	10,199	143,782	0,490	140,995	349,274	116,673	6,300	
Полдник														
Кисломолочный продукт (варенец)	150	4,350	3,750	6,150	75,750	0,045	1,200	33,000	0,000	177,000	144,000	24,000	0,150	PK05-470
Запеканка из творога с морковью	100	12,804	9,544	21,854	219,128	0,064	1,132	128,580	0,524	132,840	145,540	24,200	0,474	№238
Всего	250,00	17,154	13,294	28,004	294,878	0,109	2,332	161,580	0,524	309,840	289,540	48,200	0,624	
Всего	1202,00	54,660	39,260	148,904	1162,357	0,929	23,861	379,697	3,844	804,201	881,138	234,132	9,452	

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 9		09.10.2025												
Завтрак														
Суп молочный с гречневой крупой	200	6,226	6,878	17,396	156,392	0,097	0,840	40,180	2,140	257,576	175,610	51,652	1,222	№94
Какао с молоком	180	3,186	3,450	14,324	101,090	0,020	0,840	19,860	1,350	165,460	95,000	21,120	0,530	№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	415,00	11,687	14,823	47,180	368,967	0,151	1,680	82,690	3,590	429,336	291,060	76,692	2,122	
Завтрак второй														
Яблоки (чищенные)	100	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	№368
Всего	100,00	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	
Обед														
Салат из свеклы с чесноком	50	0,736	3,088	4,035	46,695	0,009	4,525	0,900	0,000	18,940	20,035	10,085	0,648	№33
Суп картофельный с мясными	200	7,453	6,661	14,155	146,381	0,123	8,725	56,660	0,084	16,125	111,310	28,978	1,665	№39
Гороховое пюре	130	14,970	3,940	31,297	220,658	0,527	0,000	19,420	0,080	75,230	147,660	69,566	4,428	№323
Котлеты рыбные любительские	70	9,402	3,667	4,522	88,841	0,084	1,257	97,040	0,475	42,674	142,390	34,622	0,761	№135
Компот из смеси сухофруктов	180	0,414	0,000	20,420	83,300	0,001	0,036	18,000	0,000	2,268	3,564	1,746	0,054	№376
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	4	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,720	3,000	0,880	0,116	№1

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Всего	704,00	37,585	18,136	105,319	734,816	0,991	14,703	192,020	0,669	206,057	504,059	154,577	8,993	
Полдник														
Кисломолочный продукт	200	5,800	5,000	8,200	101,000	0,060	1,600	44,000	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200	PK05-470
Запеканка из творога с морковью	100	12,804	9,544	21,854	219,128	0,064	1,132	128,580	0,524	132,840	145,540	24,200	0,474	№238
Всего	300,00	18,604	14,544	30,054	320,128	0,124	2,732	172,580	0,524	368,840	337,540	56,200	0,674	
Ужин														
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
Запеканка картофельная с	100	6,676	6,698	18,427	160,690	0,199	17,806	243,461	0,444	17,358	139,327	27,308	2,672	№291
Чай с сахаром	180	0,060	0,015	9,812	39,623	0,000	0,030	0,150	0,000	1,485	2,472	1,320	0,246	№392
Всего	300,00	8,316	6,913	37,899	247,073	0,249	17,836	243,611	0,464	23,443	159,199	31,228	3,044	
Всего	1819,00	76,592	54,816	230,252	1715,384	1,544	46,951	695,901	5,246	1043,676	1302,858	327,697	15,633	