

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ с. Сосновка



Н.В. Якшина

05.11.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Возраст 1 - 3 лет

День 3		06.11.2025												
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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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	

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 3		06.11.2025												
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	180	6,288	6,976	31,878	215,453	0,158	0,531	41,517	1,425	169,638	111,634	18,827	0,463	№185
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	395,00	11,749	14,921	61,662	428,028	0,212	1,371	84,027	2,875	341,398	227,084	43,867	1,363	
Завтрак второй														
Сок фруктовый для детского питания	200	0,200	0,200	23,200	95,400	0,046	10,000	4,000	0,028	16,000	10,000	10,000	0,680	№15
Всего	200,00	0,200	0,200	23,200	95,400	0,046	10,000	4,000	0,028	16,000	10,000	10,000	0,680	
Обед														
Икра кабачковая (готовая продукция)	50	0,950	4,450	3,850	59,250	0,025	7,500	20,000	0,000	13,750	16,200	10,300	0,450	№53
Суп картофельный с горохом	200	8,362	8,118	15,562	168,790	0,202	5,260	65,920	0,000	30,780	102,580	34,840	1,902	№81/2
Запеканка картофельная с мясом	165	13,534	17,973	28,232	328,821	0,237	15,850	58,950	0,240	29,720	200,790	49,338	3,010	№291
Компот из кураги	180	0,936	0,054	15,354	65,646	0,018	1,080	19,800	0,000	28,800	26,100	18,900	0,576	№54-
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	667,00	28,392	31,375	93,888	771,447	0,729	29,850	164,670	0,270	146,510	423,270	122,518	7,317	
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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Молоко обогащенное витаминами (инд. уп.)	200	6,000	6,400	9,400	120,000	0,300	17,000	180,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	PK522-401/200
Всего	250,00	8,150	10,450	42,450	297,000	0,365	17,000	180,000	3,000	375,000	224,000	43,000	0,900	
Ужин														
Омлет натуральный	85	7,617	13,161	1,925	156,614	0,044	0,188	172,524	1,752	87,804	78,246	10,783	1,364	PK05-
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
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
Всего	285,00	9,257	13,376	21,397	242,997	0,094	0,218	172,674	1,772	93,889	98,118	14,703	1,736	
Всего	1797,00	57,749	70,322	242,597	1834,873	1,445	58,440	605,371	7,946	972,797	982,472	234,088	11,995	