

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ с. Сосновка



Н.В. Якшина

30.09.2025

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Возраст 1 - 3 лет

| День 3                              |                | 01.10.2025       |        |                |                           |          |        |                |       |          |         |        |       |               |
|-------------------------------------|----------------|------------------|--------|----------------|---------------------------|----------|--------|----------------|-------|----------|---------|--------|-------|---------------|
| Наименование блюда                  | Вес<br>блюда,г | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценност | Витамины |        |                |       | Минералы |         |        |       | Тех.<br>карта |
|                                     |                | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы<br>,г |                           | В1,мг    | С,мг   | А,рет.<br>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 |               |

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

| 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 |
| <b>Всего</b>                             | <b>200,00</b>  | <b>6,650</b>  | <b>8,850</b>  | <b>40,100</b>  | <b>267,000</b>  | <b>0,290</b> | <b>12,750</b> | <b>135,000</b> | <b>2,250</b> | <b>284,500</b> | <b>178,500</b> | <b>36,000</b>  | <b>0,850</b> |               |
| <b>Всего</b>                             | <b>1165,00</b> | <b>40,105</b> | <b>47,836</b> | <b>180,064</b> | <b>1311,607</b> | <b>1,071</b> | <b>42,767</b> | <b>342,328</b> | <b>4,915</b> | <b>686,901</b> | <b>721,986</b> | <b>177,322</b> | <b>8,275</b> |               |

## Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: Возраст 3 - 7 лет

| Наименование блюда                          | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |        |            | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |                |       | Минералы |         |         |       | Тех.<br>карта     |
|---------------------------------------------|--------------------|------------------|--------|------------|------------------------------------------|----------|--------|----------------|-------|----------|---------|---------|-------|-------------------|
|                                             |                    | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                                          | В1,мг    | С,мг   | А,рет.<br>экв. | Д,мкг | Са,мг    | Р,мг    | Mg,мг   | Fe,мг |                   |
| День 3                                      |                    | 01.10.2025       |        |            |                                          |          |        |                |       |          |         |         |       |                   |
| 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<br>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<br>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                |
| Молоко обогащенное<br>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-<br>401/200 |

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

|                   |                |               |               |                |                 |              |               |                |              |                |                |                |               |       |
|-------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------|
| <b>Всего</b>      | <b>250,00</b>  | 8,150         | 10,450        | 42,450         | 297,000         | 0,365        | 17,000        | 180,000        | 3,000        | 375,000        | 224,000        | 43,000         | 0,900         |       |
| <b>Ужин</b>       |                |               |               |                |                 |              |               |                |              |                |                |                |               |       |
| 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   |
| <b>Всего</b>      | <b>285,00</b>  | <b>9,257</b>  | <b>13,376</b> | <b>21,397</b>  | <b>242,997</b>  | <b>0,094</b> | <b>0,218</b>  | <b>172,674</b> | <b>1,772</b> | <b>93,889</b>  | <b>98,118</b>  | <b>14,703</b>  | <b>1,736</b>  |       |
| <b>Всего</b>      | <b>1797,00</b> | <b>57,749</b> | <b>70,322</b> | <b>242,597</b> | <b>1834,873</b> | <b>1,445</b> | <b>58,440</b> | <b>605,371</b> | <b>7,946</b> | <b>972,797</b> | <b>982,472</b> | <b>234,088</b> | <b>11,995</b> |       |