

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ с. Сосновка



____ Н.В. Якшина

10.10.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Возраст 1 - 3 лет

День 1		13.10.2025												
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														
Омлет натуральный	130	11,650	20,128	2,944	239,528	0,067	0,288	263,860	2,680	134,288	119,670	16,492	2,085	PK05-268.
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
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	345,00	13,985	24,638	28,216	390,636	0,100	0,318	286,660	2,780	142,073	142,592	21,732	2,701	
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
Щи из свежей капусты с картофелем	150	5,327	7,746	5,746	114,040	0,057	20,959	59,985	0,003	26,565	67,350	17,670	0,843	PK509-67
Макаронные изделия отварные с	110	3,921	3,034	25,045	143,167	0,061	0,000	16,074	0,071	7,168	31,545	5,692	0,575	№205
Оладьи из печени по-кунцевски	50	9,256	6,497	8,543	129,631	0,144	13,475	408,268	0,774	14,299	145,255	11,833	3,142	№404
Соус сметанный	30	0,438	1,154	1,843	19,500	0,006	0,030	12,000	0,008	7,591	6,585	1,004	0,048	№354
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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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	570,00	22,920	21,734	78,483	602,600	0,476	46,455	509,227	0,876	97,572	322,420	51,278	6,033	
Полдник														
Ватрушка с повидлом	50	3,304	1,397	35,491	167,623	0,053	0,125	9,842	0,068	11,299	30,231	6,668	0,733	PK522-289.
Молоко кипячёное	150	4,500	5,250	7,200	94,050	0,030	0,900	33,000	2,250	271,500	136,500	21,000	0,150	PK05-469
Всего	200,00	7,804	6,647	42,691	261,673	0,083	1,025	42,842	2,318	282,799	166,731	27,668	0,883	
Всего	1215,00	44,809	53,119	160,990	1302,609	0,682	52,798	840,729	5,988	530,444	636,743	105,678	9,957	

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 1		13.10.2025												
Завтрак														
Омлет натуральный	130	11,650	20,128	2,944	239,528	0,067	0,288	263,860	2,680	134,288	119,670	16,492	2,085	PK05- 269
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
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	345,00	13,985	24,638	28,216	390,636	0,100	0,318	286,660	2,780	142,073	142,592	21,732	2,701	
Завтрак второй														
Сок фруктовый для детского	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)	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
Щи из свежей капусты с	180	6,392	9,295	6,896	136,849	0,068	25,151	71,982	0,004	31,878	80,820	21,204	1,012	PK509- 67
Макаронные изделия отварные с	130	4,634	3,585	29,598	169,197	0,072	0,000	18,997	0,084	8,471	37,281	6,726	0,679	№205
Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,809	10,396	13,669	207,409	0,231	21,560	653,229	1,239	22,878	232,408	18,933	5,028	№404
Соус сметанный	30	0,438	1,154	1,843	19,500	0,006	0,030	12,000	0,008	7,591	6,585	1,004	0,048	№354
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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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
Всего	724,00	32,011	29,747	102,389	806,967	0,666	63,247	777,287	1,364	144,028	460,872	70,987	8,870	
Полдник														
Ватрушка с повидлом	50	3,304	1,397	35,491	167,623	0,053	0,125	9,842	0,068	11,299	30,231	6,668	0,733	PK522-280
Молоко кипячёное	200	6,000	7,000	9,600	125,400	0,040	1,200	44,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	PK05-460
Всего	250,00	9,304	8,397	45,091	293,023	0,093	1,325	53,842	3,068	373,299	212,231	34,668	0,933	
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
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,900	1,980	39,300	205,020	0,240	0,000	0,000	0,000	24,000	227,400	73,200	2,034	№171
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
Всего	350,00	11,280	5,356	58,200	328,515	0,308	0,590	20,050	1,370	193,975	330,820	90,600	2,660	
Всего	1869,00	66,780	68,338	257,096	1914,541	1,213	75,480	#####	8,610	869,375	1156,514	227,987	15,844	