

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ с. Сосновка



Н.В. Якшина

16.10.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Возраст 1 - 3 лет

День 10		17.10.2025												
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														
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,579	6,179	26,298	184,291	0,132	0,439	32,671	1,171	144,585	178,207	45,966	1,073	№91
Кофейный напиток с молоком	150	1,750	1,750	10,337	63,947	0,013	0,245	11,300	0,602	75,600	52,800	16,250	0,590	№395
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
Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028	0,000	104,000	0,880	22,000	36,800	4,800	1,000	№213
Всего	375,00	14,684	17,024	52,374	422,563	0,207	0,684	170,621	2,752	248,485	288,257	70,936	3,033	
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														
Салат из квашеной капусты с луком	30	0,431	1,829	1,510	24,218	0,009	9,408	145,800	0,000	13,080	9,017	4,381	0,218	№9
Рассольник "Ленинградский"	150	4,119	5,991	10,182	111,132	0,075	5,670	42,630	0,000	12,660	67,800	18,210	0,819	№76к
Плов из отварной курицы	160	19,129	22,857	28,110	394,789	0,108	2,672	113,467	0,000	24,336	212,724	40,926	2,031	№304
Компот из изюма	150	0,300	0,083	19,904	81,550	0,025	0,383	1,000	0,000	13,333	21,500	2,000	0,500	№494
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
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

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	544,00	27,239	31,320	81,666	717,549	0,395	18,254	302,897	0,020	104,629	368,941	72,597	4,659	
Полдник														
Булочка Домашняя	40	2,993	2,987	21,312	123,970	0,049	0,000	0,572	0,005	5,101	25,854	4,633	0,347	№469
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	190,00	7,493	8,237	28,512	218,020	0,079	0,900	33,572	2,255	276,601	162,354	25,633	0,497	
Всего	1209,00	49,516	56,681	174,152	1405,832	0,704	24,838	509,090	5,041	637,716	824,553	174,166	8,528	

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 10		17.10.2025												
Завтрак														
Каша пшеничная молочная	200	7,439	8,239	35,063	245,722	0,176	0,585	43,561	1,561	192,780	237,610	61,288	1,430	№91
Кофейный напиток с молоком	180	2,100	2,100	12,404	76,736	0,016	0,294	13,560	0,722	90,720	63,360	19,500	0,708	№395
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
Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028	0,000	104,000	0,880	22,000	36,800	4,800	1,000	№213
Всего	455,00	16,894	19,434	63,207	496,783	0,253	0,879	183,771	3,263	311,800	358,220	89,508	3,508	
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														
Салат из квашеной капусты с	60	0,862	3,657	3,019	48,436	0,018	18,817	291,600	0,000	26,160	18,035	8,762	0,437	№9
Рассольник "Ленинградский"	200	5,492	7,988	13,576	148,176	0,100	7,560	56,840	0,000	16,880	90,400	24,280	1,092	№76к
Плов из отварной курицы	180	21,520	25,714	31,624	444,137	0,121	3,006	127,651	0,000	27,378	239,314	46,042	2,284	№304
Компот из изюма	180	0,360	0,100	23,885	97,860	0,030	0,460	1,200	0,000	16,000	25,800	2,400	0,600	№494
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
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
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	694,00	32,844	38,239	102,994	887,549	0,516	30,003	477,291	0,030	137,238	452,649	91,064	5,850	
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
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	260,00	10,489	11,481	41,567	311,354	0,114	1,200	44,858	3,007	369,651	220,782	34,950	0,720	
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
Макароны отварные с сыром	150	8,913	7,982	32,284	236,765	0,086	0,111	62,564	0,312	102,730	111,158	13,171	0,937	PK05-250
Чай с лимоном и сахаром	180	0,163	0,032	6,404	26,556	0,003	2,850	0,390	0,000	5,275	5,660	3,040	0,452	№393
Всего	350,00	10,656	8,214	48,348	310,081	0,139	2,961	62,954	0,332	112,605	134,218	18,811	1,515	
Всего	1959,00	71,082	77,568	279,317	2101,167	1,068	45,043	772,873	6,660	947,295	1175,868	244,332	12,274	