

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ с. Сосновка



Н.В. Якшина

14.10.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Возраст 1 - 3 лет

День 8		15.10.2025												
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 с сыром с маслом	100	12,785	18,944	1,952	229,611	0,056	0,317	237,967	2,136	194,837	164,419	17,913	1,684	PK05-275.
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
Всего	285,00	16,810	25,189	27,749	405,043	0,103	0,562	271,917	2,838	276,737	237,669	38,083	2,644	
Завтрак второй														
Молоко обогащенное витаминами	100	3,000	3,200	4,700	60,000	0,150	8,500	90,000	1,500	181,000	91,000	14,000	0,100	PK522-401/200
Всего	100,00	3,000	3,200	4,700	60,000	0,150	8,500	90,000	1,500	181,000	91,000	14,000	0,100	
Обед														
Сельдь (порционная)	30	5,100	2,550	0,000	43,500	0,024	0,150	9,000	0,000	15,000	66,000	10,500	0,390	№8
Суп "Крестьянский" с мясом	150	8,026	10,875	10,203	170,792	0,071	16,663	83,527	0,004	27,905	108,586	21,715	1,092	№74 Куп
Картофельное пюре	110	2,669	4,251	18,008	120,971	0,130	10,597	27,111	0,363	44,198	78,342	26,704	0,971	№321/1
Котлета из говядины	50	9,819	10,210	9,881	170,693	0,082	0,081	19,164	0,285	41,543	108,368	14,279	1,403	№282
Компот из свежемороженных ягод	150	0,120	0,060	6,270	27,330	0,003	6,000	0,750	0,000	4,500	3,000	2,250	0,150	№491
Соус сметанный	30	0,475	2,803	1,070	31,408	0,006	0,060	27,397	0,030	14,229	10,013	1,389	0,049	PK05-408.
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

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
Соль	3,7	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,616	2,775	0,814	0,107	№1
Всего	573,70	29,470	31,310	67,393	670,555	0,495	33,672	166,951	0,702	187,490	431,983	83,851	5,138	
Полдник														
Салат из консервированной кукурузы	30	0,809	1,966	3,713	35,778	0,006	1,339	0,558	0,000	11,718	11,475	3,627	0,100	PK510-12
Вафли (готовое изделие)	30	1,200	1,500	22,200	107,100	0,012	0,120	19,500	0,000	76,500	15,000	3,000	0,600	№1
Чай с лимоном и сахаром	150	0,136	0,027	5,337	22,130	0,003	2,375	0,325	0,000	4,396	4,717	2,533	0,377	№393
Всего	210,00	2,145	3,493	31,249	165,008	0,020	3,834	20,383	0,000	92,614	31,192	9,160	1,077	
Всего	1168,70	51,425	63,191	131,092	1300,605	0,768	46,568	549,251	5,040	737,842	791,844	145,094	8,960	

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 8		15.10.2025												
Завтрак														
Омлет с сыром с маслом	85	10,867	16,102	1,660	195,170	0,048	0,269	202,272	1,816	165,612	139,756	15,226	1,432	PK05- 275
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
Всего	300,00	15,242	22,697	29,524	383,391	0,097	0,563	238,482	2,638	262,632	223,566	38,646	2,510	
Завтрак второй														
Молоко обогащенное витаминами	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	200,00	6,000	6,400	9,400	120,000	0,300	17,000	180,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	
Обед														
Сельдь (порционная)	30	5,100	2,550	0,000	43,500	0,024	0,150	9,000	0,000	15,000	66,000	10,500	0,390	№8
Суп "Крестьянский" с мясом	200	10,702	14,500	13,604	227,723	0,095	22,218	111,370	0,005	37,206	144,781	28,954	1,456	№74 160
Картофельное пюре	150	3,640	5,797	24,557	164,961	0,177	14,450	36,970	0,495	60,270	106,830	36,414	1,324	№321/1
Котлета из говядины	80	15,711	16,336	15,810	273,109	0,131	0,130	30,663	0,456	66,469	173,389	22,846	2,245	№282
Компот из свежемороженных ягод	180	0,144	0,072	7,524	32,796	0,004	7,200	0,900	0,000	5,400	3,600	2,700	0,180	№491
Соус сметанный	30	0,475	2,803	1,070	31,408	0,006	0,060	27,397	0,030	14,229	10,013	1,389	0,049	PK05- 402

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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	3,7	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,616	2,775	0,814	0,107	№1
Всего	743,70	40,382	42,839	93,455	922,437	0,684	44,368	216,300	1,016	248,290	583,487	112,317	7,073	
Полдник														
Салат из консервированной	50	1,349	3,276	6,188	59,630	0,009	2,232	0,930	0,000	19,530	19,125	6,045	0,167	PK510-12
Вафли (готовое изделие)	50	2,000	2,500	37,000	178,500	0,020	0,200	32,500	0,000	127,500	25,000	5,000	1,000	№1
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	280,00	3,512	5,809	49,592	264,686	0,032	5,282	33,820	0,000	152,305	49,785	14,085	1,619	
Ужин														
Вареники с картофелем (п/ф)	150	5,616	10,360	43,369	289,177	0,134	11,054	50,957	0,276	22,513	83,463	20,422	49,118	№697
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
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	350,00	9,996	13,736	62,269	412,672	0,202	11,644	71,007	1,646	192,488	186,883	37,822	49,744	
Всего	1873,70	75,131	91,480	244,239	2103,185	1,315	78,857	739,610	8,299	1217,714	1225,721	230,869	61,147	