

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ с. Сосновка



Н.В. Якшина

01.11.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Возраст 1 - 3 лет

День 2		05.11.2025												
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 пшенная молочная жидкая	150	5,746	6,665	26,073	187,262	0,142	0,455	36,458	1,221	145,858	139,700	35,533	0,894	№185
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 и сыром	41	3,739	6,265	15,460	133,325	0,036	0,042	39,930	0,190	39,900	46,850	6,020	0,430	№3
Всего	341,00	11,235	14,680	51,870	384,533	0,191	0,742	87,688	2,012	261,358	239,350	57,803	1,914	
Завтрак второй														
Яблоки (чищенные)	100	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	№368
Всего	100,00	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	
Обед														
Винегрет	30	0,427	2,040	2,550	30,248	0,016	2,100	23,145	0,000	8,064	13,720	6,291	0,264	№45
Суп картофельный с вермишелью с курицей	150	5,640	6,167	12,471	127,950	0,095	5,535	49,110	0,006	14,100	77,658	19,172	0,982	№82
Капуста тушёная с мясом	160	18,738	20,172	12,050	304,839	0,107	74,272	61,299	0,160	73,804	212,889	44,654	3,324	№54-10м-8888
Напиток из плодов шиповника	150	0,510	0,210	15,412	65,577	0,010	150,000	122,550	0,000	9,000	2,550	2,550	0,450	№398
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	540,00	28,576	29,148	64,443	634,473	0,408	232,027	256,104	0,186	131,468	361,716	78,867	5,995	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Полдник														
Запеканка из творога	60	12,112	6,403	10,860	143,995	0,051	0,120	39,168	0,269	98,760	120,564	15,106	0,343	№237
Молоко сгущенное жирностью 8,5% (порции)	20	1,440	1,700	11,100	65,460	0,012	0,200	9,400	0,010	93,400	43,800	6,800	0,040	№1
Ряженка	150	4,350	3,750	6,300	76,350	0,030	0,450	33,000	0,450	186,000	138,000	21,000	0,150	№401/4
Всего	230,00	17,902	11,853	28,260	285,805	0,093	0,770	81,568	0,729	378,160	302,364	42,906	0,533	
Всего	1211,00	58,112	56,082	154,373	1349,211	0,722	243,539	430,361	2,927	786,986	914,430	188,576	9,242	

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 2		05.11.2025												
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,661	8,887	34,764	249,682	0,189	0,607	48,611	1,628	194,478	186,267	47,378	1,192	№185
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 и сыром	41	3,739	6,265	15,460	133,325	0,036	0,042	39,930	0,190	39,900	46,850	6,020	0,430	№3
Всего	421,00	13,500	17,252	62,628	459,743	0,241	0,943	102,101	2,540	325,098	296,477	72,898	2,330	
Завтрак второй														
Яблоки (чищенные)	100	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	№368
Всего	100,00	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	
Обед														
Винегрет	50	0,712	3,399	4,250	50,413	0,027	3,500	38,575	0,000	13,440	22,866	10,485	0,440	№45
Суп картофельный с вермишелью	180	6,768	7,401	14,965	153,540	0,114	6,642	58,932	0,007	16,920	93,189	23,006	1,178	№82
Капуста тушёная с мясом	180	21,080	22,693	13,557	342,943	0,121	83,556	68,962	0,180	83,030	239,500	50,236	3,740	№54-100
Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	18,494	78,692	0,013	180,000	147,060	0,000	10,800	3,060	3,060	0,540	№398
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	2,22	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,170	1,665	0,488	0,064	№1
Всего	662,22	33,783	34,525	82,156	774,528	0,521	273,858	313,529	0,217	168,459	436,380	95,976	7,283	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Полдник															
Запеканка из творога	100	20,186	10,672	18,100	239,992	0,085	0,200	65,280	0,448	164,600	200,940	25,176	0,572	№237	
Молоко сгущенное жирностью	20	1,440	1,700	11,100	65,460	0,012	0,200	9,400	0,010	93,400	43,800	6,800	0,040	№1	
Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	101,800	0,040	0,600	44,000	0,600	248,000	184,000	28,000	0,200	№401/4	
Всего	320,00	27,426	17,372	37,600	407,252	0,137	1,000	118,680	1,058	506,000	428,740	59,976	0,812		
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 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	
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	7,359	10,593	59,433	362,493	0,187	13,904	51,347	0,296	32,388	106,523	26,062	49,696		
Всего	1853,22	82,468	80,141	251,617	2048,416	1,116	299,704	590,657	4,110	1047,945	1279,119	263,912	60,921		