

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ с. Сосновка



____ Н.В. Якшина

02.10.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Возраст 1 - 3 лет

День 5		03.10.2025												
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	5,083	7,201	19,149	161,734	0,098	0,585	38,438	1,538	185,895	146,017	35,917	0,726	№162
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
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
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	375,00	14,188	18,046	45,226	400,005	0,172	0,830	176,387	3,119	289,795	256,067	60,887	2,686	
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 зелёного горошка	30	1,062	1,316	2,264	25,142	0,020	2,223	28,455	0,030	5,880	18,240	5,421	0,371	№131
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	150	5,967	5,236	10,208	111,850	0,062	6,270	68,003	0,717	17,355	91,569	21,219	0,708	PK510-87.
Азу	160	13,831	14,141	20,539	264,921	0,178	11,534	30,601	0,118	24,958	186,142	43,445	2,866	№370
Компот из свежих плодов	150	0,120	0,120	11,211	46,403	0,009	3,000	1,500	0,000	4,800	3,300	2,700	0,240	№372я
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
Соль	3	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,040	2,250	0,660	0,087	№1

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Всего	543,00	24,240	21,372	66,182	554,175	0,448	23,147	128,558	0,885	90,533	356,401	79,645	5,247	
Полдник														
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
Ватрушка с творогом	50	7,976	3,270	22,187	147,683	0,062	0,045	20,892	0,162	45,063	76,174	10,637	0,513	PK504-450
Всего	200,00	12,476	8,520	29,387	241,733	0,092	0,945	53,892	2,412	316,563	212,674	31,637	0,663	
Всего	1218,00	51,003	48,038	152,394	1243,614	0,735	29,922	360,838	6,430	704,891	830,142	177,169	8,936	

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 5		03.10.2025												
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных	200	6,777	9,601	25,532	215,645	0,130	0,780	51,250	2,050	247,860	194,690	47,890	0,968	№162
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
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
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	455,00	16,232	20,796	53,676	466,706	0,207	1,074	191,460	3,752	366,880	315,300	76,110	3,046	
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 зелёного горошка	50	1,770	2,193	3,773	41,903	0,034	3,705	47,425	0,050	9,800	30,400	9,035	0,618	№131
Суп картофельный с рисом и	200	7,955	6,981	13,611	149,133	0,082	8,360	90,670	0,956	23,140	122,092	28,292	0,944	PK510- 07
Азу	220	19,018	19,443	28,241	364,266	0,245	15,859	42,076	0,162	34,317	255,945	59,736	3,941	№370
Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	13,453	55,684	0,011	3,600	1,800	0,000	5,760	3,960	3,240	0,288	№372я
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	3	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,040	2,250	0,660	0,087	№1
Всего	723,00	33,497	29,541	89,968	759,926	0,619	31,684	181,971	1,198	120,157	490,747	109,663	7,199	
Полдник														

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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	PK05-450
Ватрушка с творогом	60	9,571	3,924	26,624	177,219	0,075	0,054	25,070	0,194	54,075	91,409	12,764	0,616	PK504-450
Всего	260,00	15,571	10,924	36,224	302,619	0,115	1,254	69,070	3,194	416,075	273,409	40,764	0,816	
Ужин														
Каша перловая рассыпчатая	150	4,650	0,550	33,450	157,350	0,060	0,000	0,500	0,000	19,000	161,500	20,000	0,900	№1712
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
Тефтели из печени с рисом	80	9,119	7,373	12,311	152,077	0,142	13,950	370,720	0,714	15,012	159,840	16,244	3,195	№284с.
Всего	430,00	15,409	8,138	65,233	395,810	0,253	13,980	371,370	0,734	40,097	341,212	40,164	4,467	
Всего	2068,00	80,909	69,600	268,301	2020,461	1,239	57,992	817,871	8,906	959,209	1430,668	276,702	16,207	