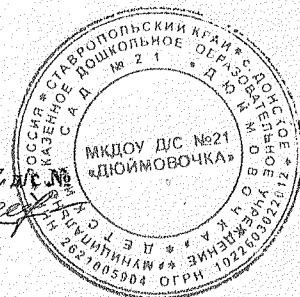


Меню 04.02 2025г

СОГЛАСОВАНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МКДОУ Д/С №21
Сидорова



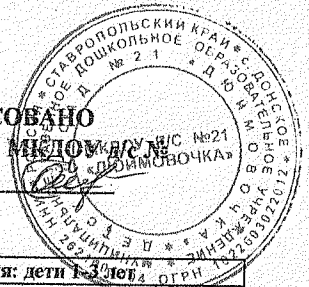
День 7

№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак											
112	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	180	4,1	3,5	15,6	111,6	150	3,4	2,9	13,0	93,0
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	37,5	5	0,1	4,2	0,1	37,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	180/8	0,0	0,0	6,8	27,1
	Итого за прием пищи:	405	6,5	7,9	40,5	258,8	363	5,0	7,2	29,9	205,0
II Завтрак											
399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	100	0,5	0,1	9,8	41,7
	Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	100	0,5	0,1	9,8	41,7
Обед											
346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,3	1,4	3,3	31,1	40	1,0	1,1	2,6	24,8
98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,7	2,0	14,1	85,7	150	2,2	1,7	11,8	71,4
247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70/30	6,9	3,8	2,6	72,2	50/20	4,9	2,7	1,8	51,6
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	2,7	3,3	18,5	114,9	120/3	2,5	3,2	17,1	107,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	150	0,5	0,1	23,8	98,3
	Итого за прием пищи:	703	18,4	11,1	94,8	554,0	573	13,9	9,1	75,6	442,2
Полдник											
483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	70	4,1	7,8	42,6	259,7	50	2,9	5,6	30,5	185,7
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1
	Итого за прием пищи:	260	4,1	7,8	52,3	298,4	207	2,9	5,6	37,3	212,8
	Всего за день:		29,5	26,9	197,4	1152,9		22,3	22,0	152,6	901,7



Меню 0502 2025 г

СОГЛАСОВАНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МЕДОМ/С/С



День 8

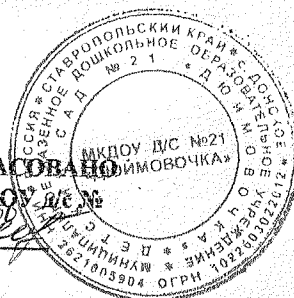
№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Завтрак										
184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180/3	7,0	6,8	28,7	204,0	150/3	5,8	6,1	23,9	174,0
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,1	7,0	12,9	131,4	20/5/10	3,7	6,9	10,1	117,9
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	12,9	82,0	150	2,1	1,8	10,8	68,3
	Итого за прием пищи:	408	13,6	16,0	54,5	417,4	338	11,6	14,8	44,8	360,2
	II Завтрак										
370	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	95	0,4	0,4	9,0	43,3
	Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6	95	0,4	0,4	9,0	43,3
	Обед										
	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ ()	50	0,4	0,1	0,9	6,5	40	0,3	0,0	0,7	5,2
63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	1,5	4,0	9,4	82,0	150/3	1,3	3,4	7,9	69,3
299	ПНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/20	10,7	11,9	11,6	198,4	50/20	8,4	9,4	9,4	158,2
179	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	7,3	4,3	33,3	201,0	120/3	6,8	4,2	30,8	187,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
397	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	26,4	105,5	150	0,0	0,0	22,0	87,9
	Итого за прием пищи:	696	24,2	20,8	109,4	725,6	576	19,6	17,3	89,3	596,4
	Полдник										
219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	70/10	13,3	11,0	14,3	216,8	50/5	2,3	2,0	11,3	73,1
416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	13,6	87,7	150	9,7	7,8	10,4	154,4
	Итого за прием пищи:	260	16,1	13,4	27,9	304,5	205	12,0	9,8	21,7	227,5
	Всего за день:		54,3	50,6	201,3	1493,1		43,6	42,3	164,8	1227,4



Меню 0602 2025 г.

ЗАВЕДУЮЩИЙ МКДОУ Д/С №

СОГЛАСОВАНО

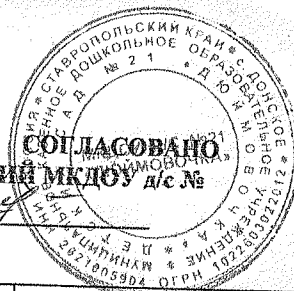


День 9

№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак											
182	КАША МАШНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	6,2	4,9	31,9	195,6	150/3	5,2	4,4	26,7	166,9
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,2	8,4	14,1	141,1	20/5	1,6	4,2	10,1	84,8
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	10,0	41,7	150/7/3	0,1	0,0	7,0	28,8
Итого за прием пищи:		420	8,5	13,3	56,0	378,4	338	6,9	8,6	43,8	280,5
II Завтрак											
418	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	100	0,5	0,1	9,8	41,7
Итого за прием пищи:		100	0,5	0,1	9,8	41,7	100	0,5	0,1	9,8	41,7
Обед											
134	СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ	50	1,0	2,8	5,0	43,4	40	0,8	2,3	4,0	43,2
105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2,7	3,6	15,8	106,6	150	2,3	3,0	13,2	89,1
309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	70/130	14,7	17,1	18,3	324,1	50/120	13,2	15,3	16,4	257,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,2	47,4	150	0,1	0,1	9,3	39,6
Итого за прием пищи:		670	22,8	24,1	78,1	653,7	550	19,4	21,0	61,4	517,4
Полдник											
460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,5	9,7	39,9	268,6	70	5,5	9,7	39,9	268,6
431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,0	0,0	9,8	40,1	150/7/3	0,0	0,0	6,9	28,2
Итого за прием пищи:		267	5,5	9,7	49,7	308,7	230	5,5	9,7	46,8	296,8
Всего за день:			37,3	47,2	193,6	1356,1		32,1	39,4	161,8	1136,4



ЗАВЕДУЮЩИЙ МКДОУ д/с №



Меню 0702 2025 г

День 10

№ рецепт	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет					
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
I Завтрак													
182	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	8,0	5,9	31,0	209,8	150/3	6,7	5,4	25,9	178,8		
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	37,5	5	0,1	4,2	0,1	37,5		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	150/8	0,0	0,0	6,8	27,1		
	Итого за прием пищи:	408	16,4	10,3	55,9	357,0	336	8,3	9,7	42,8	290,8		
II Завтрак													
	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
	Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед													
	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	7,0	40	0,4	0,0	1,0	5,6		
77	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	1,4	4,1	6,6	70,9	150/3	1,2	3,5	5,6	60,2		
299	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,5	12,1	11,6	197,8	50	8,3	9,6	9,3	157,3		
179	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	5,6	3,0	32,8	180,7	130/3	5,6	3,0	32,8	180,7		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	150	0,5	0,1	23,8	98,3		
	Итого за прием пищи:	696	22,9	19,8	108,5	706,5	566	18,8	16,5	91,0	590,3		
Полдник													
444	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	70/5	5,3	8,5	31,6	224,2	70/5	5,3	8,5	31,6	224,2		
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	150/7	0,0	0,0	6,8	27,1		
	Итого за прием пищи:	265	5,3	8,5	41,3	262,9	232	5,3	8,5	38,4	251,3		
	Всего за день:		39,0	39,0	215,5	1373,4		32,8	35,1	182,0	1179,4		

