

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q		
1				ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ												Утверждаю: Заведующий МКДОУ "Детский сад № 4 "Красная шапочка"  В.В. Смагина			
2	1 день																		
3	Неделя: первая. День: понедельник																		
4	Дата: 30.06.2025г																		
5	Сезон: летний. Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет																		
6																			
7																			
8	Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 1-3 л	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины С, мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3-7 л	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины С, мг	N рец		
9				Б	Ж	У						Б	Ж	У					
10	Завтрак		от 1 года до 3-х лет									от 3-х до 7 лет							
11		Каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	2.32	3.8	24.07	132.75		182	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	3.09	5.07	32.09	177		182		
12		Хлеб цельнозерновой йодобогащенный	40	2.47	0.87	16.75	85.77			Хлеб цельнозерновой йодобогащенный	40	2.4	0.86	16.7	85.7				
13		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14		
14		Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376		
15		Итого за завтрак:	350	5.02	11.9	51.45	305.52			Итого за завтрак:	465	5.77	13.18	62.92	356.7				
16	2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	63.6	3	389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	4	389		
17		Итого:	150	0.75	0	15.15	63.6	3		Итого:	200	1	0	20.2	84.8	4			
18	Обед																		
19		Капуста тушеная	40	0.826	1.3	3.78	30.05		231	Капуста тушеная	50	1.033	1.62	4.72	33.57		231		
20		Суп картофельный с фрикадельками из мяса говядины	150	9.72	6.36	8.22	137.07		231	Суп картофельный с фрикадельками из мяса говядины	200	12.96	8.48	10.96	182.75		231		
21		Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	60/30	10.11	10.3	7.86	158.32		53	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	80	14.22	14.24	11.04	218		53		
22		Картофель отварной с маслом слив	120/5.7	2.48	5.6	16.67	133.57		125	Картофель отварной с маслом слив	150/7.1	3.1	6.99	20.84	166.96		125		
23		Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32			Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32				
24		Хлеб ржаной	20	1.73	0.66	8.53	51.8			Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7				
25		Кисель из сока плодово-ягодный (С-витамин)	150/45 мг	0.43	0.05	22.65	92.7	45	134	Кисель из сока плодово-ягодный (С-витамин)	200/50мг	0.57	0.06	30.2	123.6	50	134		
26		Итого за обед:	625.7	27.15	24.9	80.28	667.83	45		Итого за обед:	767.1	36.333	33.04	103.13	866.9	50			
27	Полдник																		
28		Оладьи с джемом	60/10	2.56	4.3	14.28	1.35		65	Оладьи с джемом	80/20	4.5	7.08	44.94	250.26		431		
29		Кофейный напиток с молоком	150	2.4	2.01	11.93	75.45		379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6		379		
30		Итого за полдник	220	4.96	6.31	26.21	76.8			Итого за полдник	300	4.5	7.08	44.94	250.26				
31		Итого за день	1345.7	37.88	43.2	173.09	1113.8	48		Итого за день	1732.1	7.67	9.76	60.84	350.86	54			
32																			
33		Ответственный за питание: Ляхова А.В.																	
34		Меню составил: технолог Дутов С.В.																	
35																			

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q		
2			ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ																
3			2 день																
4			Неделя: первая. День: вторник																
5			Дата: 01.07.2025г																
6			Сезон: летний. Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет																
7																			
8	Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 1-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос	Витамин С,мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос ть (ккал)	Витамин С,м	N рец		
9				Б	Ж	У						Б	Ж	У					
10	Завтрак		от 1 года до 3-х лет									от 3-х до 7 лет							
11		каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150	4.58	8.04	24.28	188.25		181	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	6.11	10.72	32.38	251		181		
12		Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77			Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77				
13		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14		
14		Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376		
15		Итого за завтрак:	350	7.28	16.2	51.66	361.02			Итого за завтрак:	450	8.86	18.84	63.26	430.77				
16	2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	63.6	3	389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	4	389		
17		Итого:	150	0.75	0	15.15	63.6	3		Итого:	200	1	0	20.2	84.8	4			
18	Обед																		
19		Овощи свежие (огурцы)	40	0.28	0.04	1.24	30.05		71	Овощи свежие (огурцы)	50	0.35	0.05	1.55	7.5		71		
20		Борщ с фасолью и картофелем	150	4.89	6.14	8.88	117.02		84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6.53	8.18	11.84	117		84		
21		Биточки из мяса говядины, тушеные в соусе красном основном	60/30	10.38	15.9	10.76	228.1		268/228	Биточки из мяса говядины, тушеные в соусе красном основном	80/50	13.69	20.73	13.62	296.9		268/228		
22		Каша рассыпчатая из крупы гречневой	120	3.86	4.67	26.8	172.67		302	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	150	4.83	5.84	33.5	215.84		302		
23		Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32			Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32				
24		Хлеб ржаной	20	1.73	0.66	8.53	51.8			Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7				
25		Компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/45 мг	0.5	0.07	24	99.6	45	349	Компот из сухофруктов (С- витаминизация)	200/50мг	0.66	0.09	32.01	132.8	50	349		
26		Итого за обед:	610	23.490	28.1	92.78	763.56	45		Итого за обед:	810	30.51	36.54	117.89	912.06	50			
27	Полдник																		
28		Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26			Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26				
29		Какао с молоком	150	3.06	2.65	13.18	88.95		382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6		382		
30		Итого за полдник	210	7.56	9.73	58.12	339.21			Итого за полдник	260	8.58	10.62	62.52	368.86				
31		Итого за день	1320	39.080	54	217.71	1527.4	48		Итого за день	1720	48.95	66	263.87	1796.49	54			
32																			
33		Ответственный за питание: Ляхова А.В.																	
34		Меню составил: технолог Дутов С.В.																	
35																			

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q			
1		Приятного аппетита!!!																		
2				ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ										Утверждаю: Заведующий МКДОУ "Детский сад № 4 "Классная шапочка"						
3				4 день					Дата: 03.07.2025г											
4				Неделя: первая. День: четверг																
5				Сезон: летний. Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет																
6																				
7																				
8	Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 1-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С,мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,м	N рец			
9				Б	Ж	У						Б	Ж	У						
10	Завтрак		от 1 года до 3-х лет									от 3-х до 7 лет								
11		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.39	4.36	14.99	116.25		120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155		120			
12		Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77			Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77					
13		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14			
14		Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376			
15		Итого за завтрак:	350	7.09	12.5	42.37	289.02			Итого за завтрак:	450	8.6	13.93	50.87	334.77					
16	2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	63.6	3	389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	4	389			
17		Итого:	150	0.75	0	15.15	63.6	3		Итого:	200	1	0	20.2	84.2	4				
18	Обед																			
19		Овощи свежие (огурцы)	40	0.28	0.04	1.24	30.05		71	Овощи свежие (огурцы)	50	0.35	0.05	1.55	7.5		71			
20		Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	150	3.84	6.02	6.93	102.63		82	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200	6.4	10.03	11.55	171.04		82			
21		Котлета из мяса птицы	60	9.05	9.47	9.45	159		322	Плов из мяса птицы бройлера	130(80/50)	9.05	9.47	9.45	159		322			
22		Рис припущенный	120	6.88	7.36	27.4	196.32		305											
23		Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32											Хлеб пшеничный	30	1.85
24		Хлеб ржаной	20	1.73	0.66	8.53	51.8			Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7					
25		Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150/45 мг	0.5	0.07	24	99.6	45	349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50мг	0.66	0.09	32.01	132.8	50	349			
26		Итого за обед:	580	24.13	24.3	90.12	703.72	45		Итого за обед:	660	20.56	21.24	78.38	604.86	50				
27	Полдник																			
28		Пирожок печеный с повидлом	60	4.17	0.76	35.28	167.4		437	Пирожок печеный с повидлом	80	5.56	1.01	47.05	223.21		437			
29		Йогурт фруктовый	150	5.1	5.52	7.08	98.67		386	Йогурт фруктовый	200	6.9	7.36	9.44	131.56		386			
30		Итого за полдник	210	9.27	6.28	42.36	266.07			Итого за полдник	280	12.46	8.37	56.49	354.77					
31		Итого за день	1290	41.240	43	190	1322.4	48		Итого за день	1590	42.620	43.54	205.94	1378.6	54				
32																				
33		Ответственный за питание: Ляхова А.В.																		
34		Меню составил: технолог Дутов С.В.																		

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1			ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ											Утверждаю: Заведующий МКДОУ "Детский сад № 4 "Красная шапочка" В.В. Смагина			
5 день																	
Неделя: первая. День: пятница																	
Дата: 04.07.2025г																	
Сезон: летний. Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8	Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 1-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С.мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С.мг	N рец
9				Б	Ж	У						Б	Ж	У			
10	Завтрак		от 1 года до 3-х лет						от 3-х до 7 лет								
11		Омлет натуральный	80	8.24	13.3	0.72	137.15		210	Омлет натуральный	80	8.24	13.33	0.72	137.15		210
12		Горошек зеленый консервированный	50	2.5	3.3	5.4	54.6		39	Горошек зеленый консервированный	60	3	0.12	6.6	44.01		39
13		Хлеб целебный йодообогащенный	40	1.85	0.65	12.56	64.33			Хлеб целебный йодообогащенный	40	2.4	0.86	16.7	85.7		
14		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14
15		Кофейный напиток с молоком	150	2.4	2.01	11.93	75.45		379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6		379
16		Итого за завтрак:	350	15.07	26.5	30.74	397.53			Итого за завтрак:	410	16.89	24.24	40.05	433.46		
17	4-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	63.6	3	389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	4	389
18		Итого:	150	0.75	0	15.15	63.6	3		Итого:	200	1	0	20.2	84.2	4	
19	Обед																
20		Капуста тушеная	40	0.83	1.3	3.78	30.05		268	Капуста тушеная	50	1.033	1.62	4.72	33.57		268
21		Суп картофельный с горохом	150	5.9	5.33	10.08	101.6		102	Суп картофельный с горохом	200	9.83	8.88	16.8	169.34		102
22		Шницель из мяса говядины	60	9.9	14.5	8.6	206.4		290	Шницель из мяса говядины	80	9.9	14.52	8.6	206.4		290
23		Каша рассыпчатая из крупы ячневой	120	2.44	3.62	24.45	140.07		228	Каша рассыпчатая из крупы ячневой	150	3.058	4.52	30.56	175.09		228
24		Соус красный основной	30	0.48	1.37	2.16	21.7		228	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31		228
25		Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32			Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32		
26		Хлеб ржаной	20	1.73	0.66	8.53	51.8			Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7		
27		фруктово-ягодный (С-витаминизация)	150/45 мг	0.43	0.05	22.65	92.7	45	134	фруктово-ягодный (С-витаминизация)	200/50мг	0.57	0.06	30.2	123.6	50	134
28		Итого за обед:	610	23.56	27.5	92.82	708.64	45		Итого за обед:	810	29.531	33.2	119.34	881.02	50	
29	Полдник																
30		Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	60/10	6.94	5.36	12.62	126.6		423	Лапшевник с творогом, со	80/20	9.25	7.15	16.83	168.8		423
31		Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376
32		Итого за полдник	220	7.09	5.36	23.12	147.6			Итого за полдник	300	9.45	7.15	30.83	196.8		
33		Итого за день	1330	46.470	59.4	161.83	1317.4	48		Итого за день	1720	56.871	64.59	210.42	1595.48	54	
34																	
35		Ответственный за питание: Ляхова А.В.															
36		Меню составил: технолог Дутов С.В.															