



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

6 день

Неделя: вторая. День: понедельник

Дата: 12.05.2025г

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ "Детский сад  
№ 4 "Красная шапочка"

В.В. Смагина

Сезон: весенний.

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет

| Прием<br>пищи   | Наименования<br>блюда                              | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>1-3 л. | Пищевые вещества<br>(г) |      |        | Энерге-<br>тически<br>ценнос | Вита<br>мин<br>С.мг | N рец | Наименования<br>блюда                              | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>3-7 л. | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вит<br>ами<br>н<br>С.м | N рец |  |
|-----------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------|--------|------------------------------|---------------------|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-------|---------|-------------------------------------------|------------------------|-------|--|
|                 |                                                    |                                   | Б                       | Ж    | У      |                              |                     |       |                                                    |                                   | Б                    | Ж     | У       |                                           |                        |       |  |
| Завтрак         |                                                    | от 1 года до 3-х лет              |                         |      |        |                              |                     |       |                                                    | от 3-х до 7 лет                   |                      |       |         |                                           |                        |       |  |
|                 | Каша вязкая<br>молочная из<br>крупы рисовой        | 150                               | 2.32                    | 3.8  | 24.07  | 132.75                       |                     | 182   | Каша вязкая<br>молочная из<br>крупы рисовой        | 200                               | 3.09                 | 5.07  | 32.09   | 177                                       |                        | 182   |  |
|                 | Хлеб пшеничный                                     | 40                                |                         |      |        |                              |                     |       | Хлеб пшеничный                                     | 40                                | 2.47                 | 0.87  | 16.75   | 85.77                                     |                        |       |  |
|                 | Масло сливочное                                    | 10                                | 0.08                    | 7.25 | 0.13   | 66                           |                     | 14    | Масло сливочное                                    | 200                               | 4.08                 | 3.54  | 17.58   | 118.6                                     |                        | 14    |  |
|                 | 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   |  |
|                 | Итого за завтрак:                                  | 350                               | 5.46                    | 13.7 | 37.38  | 287.7                        |                     |       | Итого за завтрак:                                  | 640                               | 13.72                | 13.02 | 84      | 499.97                                    |                        |       |  |
| 2-ой<br>завтрак | Сок фруктовый                                      | 150                               | 0.75                    | 0    | 15.15  | 63.6                         | 3                   | 389   | Сок фруктовый                                      | 200                               | 1                    | 0     | 20.2    | 84.8                                      | 4                      | 389   |  |
|                 | Итого:                                             | 150                               | 0.75                    | 0    | 15.15  | 63.6                         | 3                   |       |                                                    | 200                               | 1                    | 0     | 20.2    | 84.8                                      | 4                      |       |  |
| Обед            |                                                    |                                   |                         |      |        |                              |                     |       |                                                    |                                   |                      |       |         |                                           |                        |       |  |
|                 | Капуста тушеная                                    | 40                                | 0.83                    | 1.3  | 3.78   | 30.05                        |                     | 268   | Капуста тушеная                                    | 60                                | 1.74                 | 2.1   | 7.808   | 55.13                                     |                        | 268   |  |
|                 | Суп картофельный<br>с рыбными<br>консервами        | 150                               | 5.16                    | 5.05 | 8.6    | 103.53                       |                     | 87    | Суп картофельный<br>с рыбными<br>консервами        | 200                               | 8.6                  | 8.41  | 14.33   | 172.55                                    |                        | 87    |  |
|                 | Шницель рыбный<br>натуральный с<br>томатным соусом | 60/30                             | 12.24                   | 12   | 12.24  | 198.52                       |                     | 53/89 | Шницель рыбный<br>натуральный с<br>томатным соусом | 80/50                             | 17.77                | 17.04 | 18.34   | 285                                       |                        | 53/89 |  |
|                 | Картофель<br>отварной с маслом<br>сливочным        | 120/5.7                           | 2.48                    | 5.6  | 16.67  | 133.57                       |                     | 125   | Картофель<br>отварной с маслом<br>сливочным        | 150/7.1                           | 3.1                  | 6.99  | 20.84   | 166.96                                    |                        | 125   |  |
|                 | Хлеб пшеничный                                     | 40                                | 2.47                    | 0.87 | 16.75  | 85.77                        |                     |       | Хлеб пшеничный                                     | 40                                | 2.47                 | 0.87  | 16.75   | 85.77                                     |                        |       |  |
|                 | Хлеб ржаной                                        | 20                                | 1.73                    | 0.66 | 8.53   | 51.8                         |                     |       | Хлеб ржаной                                        | 30                                | 2.6                  | 1     | 12.8    | 77.7                                      |                        |       |  |
|                 | Компот из<br>сухофруктов<br>(С-витаминация)        | 150/45 мг                         | 0.5                     | 0.07 | 24     | 99.6                         | 45                  | 349   | Компот из<br>сухофруктов<br>(С-витаминация)        | 200/50мг                          | 0.66                 | 0.09  | 32.01   | 132.8                                     | 50                     | 349   |  |
|                 | Итого за обед:                                     | 625.7                             | 25.41                   | 25.6 | 90.57  | 702.84                       | 45                  |       |                                                    | 817.1                             | 36.94                | 36.5  | 122.878 | 975.91                                    | 50                     |       |  |
| Полдник         |                                                    |                                   |                         |      |        |                              |                     |       |                                                    |                                   |                      |       |         |                                           |                        |       |  |
|                 | Пряник весовой                                     | 60                                | 2.88                    | 1.66 | 46.62  | 201.48                       |                     |       | Пряник весовой                                     | 60                                | 2.88                 | 1.66  | 46.62   | 201.48                                    |                        |       |  |
|                 | Чай с сахаром                                      | 150/8                             | 0.15                    | 0    | 10.5   | 21                           |                     | 376   | Чай с сахаром                                      | 200/15                            | 0.2                  | 0     | 14      | 28                                        |                        | 376   |  |
|                 | Итого за полдник                                   | 210                               | 3.03                    | 1.66 | 57.12  | 222.48                       |                     |       | Итого за полдник                                   | 260                               | 2.88                 | 1.66  | 46.62   | 201.48                                    |                        |       |  |
|                 | Итого за день                                      | 1335.7                            | 34.65                   | 40.9 | 200.22 | 1276.6                       |                     |       | Итого за день                                      | 1917.1                            | 54.54                | 51.18 | 273.698 | 1762.16                                   |                        |       |  |

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

7 день

Неделя: вторая. День: вторник

Дата: 13.05.2025г

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ "Детский сад  
№ 4 "Красная шапочка"

В.В.Смагина

Сезон: весенний.

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет

| Прием<br>пищи   | Наименования блюда                                                  | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>1-3 л. | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энерге<br>тическа<br>я<br>ценнос<br>т | Вита<br>мин<br>С.мг | N рец   | Наименования блюда                                                  | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>3-7 л. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С.м<br>г | N рец   |  |  |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------|-------|---------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|-------------------------|---------|--|--|
|                 |                                                                     |                                   | Б                       | Ж    | У     |                                       |                     |         |                                                                     |                                   | Б                    | Ж     | У      |                                          |                         |         |  |  |
| Завтрак         |                                                                     | от 1 года до 3-х лет              |                         |      |       |                                       |                     |         |                                                                     | от 3-х до 7 лет                   |                      |       |        |                                          |                         |         |  |  |
|                 | Каша жидкая<br>молочная из манной<br>крупы                          | 150                               | 4.58                    | 8.04 | 24.28 | 188.25                                |                     | 181     | Каша жидкая<br>молочная из манной<br>крупы                          | 200                               | 6.11                 | 10.72 | 32.38  | 251                                      |                         | 181     |  |  |
|                 | Хлеб пшеничный                                                      | 40                                | 2.47                    | 0.87 | 16.75 | 85.77                                 |                     |         | Хлеб пшеничный                                                      | 40                                | 2.47                 | 0.87  | 16.75  | 85.77                                    |                         |         |  |  |
|                 | Масло сливочное                                                     | 10                                | 0.08                    | 7.25 | 0.13  | 66                                    |                     | 14      | Масло сливочное                                                     | 10                                | 0.08                 | 7.25  | 0.13   | 66                                       |                         | 14      |  |  |
|                 | Чай с сахаром                                                       | 150/8                             | 0.15                    | 0    | 10.5  | 21                                    |                     | 376     | Чай с сахаром                                                       | 200/15                            | 0.2                  | 0     | 14     | 28                                       |                         | 376     |  |  |
|                 | Итого за завтрак:                                                   | 350                               | 7.28                    | 16.2 | 51.66 | 361.02                                |                     |         | Итого за завтрак:                                                   | 450                               | 8.86                 | 18.84 | 63.26  | 430.77                                   |                         |         |  |  |
| 2-ой<br>завтрак | Сок фруктовый                                                       | 150                               | 0.75                    | 0    | 15.15 | 63.6                                  | 3                   | 389     | Сок фруктовый                                                       | 200                               | 1                    | 0     | 20.2   | 84.8                                     | 4                       | 389     |  |  |
|                 | Итого:                                                              | 150                               | 0.75                    | 0    | 15.15 | 63.6                                  | 3                   |         | Итого:                                                              | 200                               | 1                    | 0     | 20.2   | 84.8                                     | 4                       |         |  |  |
| Обед            |                                                                     |                                   |                         |      |       |                                       |                     |         |                                                                     |                                   |                      |       |        |                                          |                         |         |  |  |
|                 | Икра свекольная                                                     | 40                                | 0.7                     | 3.22 | 4.03  | 48.88                                 |                     | 75      | Икра свекольная                                                     | 60                                | 1.05                 | 4.84  | 6.05   | 73.33                                    |                         | 75      |  |  |
|                 | Борщ с фасолью и<br>картофелем                                      | 150                               | 4.89                    | 6.14 | 8.88  | 117.02                                |                     | 84      | Борщ с фасолью и<br>картофелем                                      | 200                               | 4.89                 | 6.14  | 8.88   | 117.02                                   |                         | 84      |  |  |
|                 | Биточки из мяса<br>говядины. тушеные в<br>соусе красном<br>основном | 60/30                             | 10.38                   | 15.9 | 10.76 | 228.1                                 |                     | 268/228 | Биточки из мяса<br>говядины. тушеные в<br>соусе красном<br>основном | 80/50                             | 13.69                | 20.73 | 13.62  | 296.9                                    |                         | 268/228 |  |  |
|                 | Макаронные изделия<br>отварные с маслом<br>сливочным                | 120                               | 4.37                    | 4.63 | 24.36 | 156.56                                |                     | 202/203 | Макаронные изделия<br>отварные с маслом<br>сливочным                | 150                               | 5.46                 | 5.79  | 30.45  | 195.7                                    |                         | 202/203 |  |  |
|                 | Хлеб пшеничный                                                      | 40                                | 2.47                    | 0.87 | 16.75 | 85.77                                 |                     |         | Хлеб пшеничный                                                      | 40                                | 2.47                 | 0.87  | 16.75  | 85.77                                    |                         |         |  |  |
|                 | Хлеб ржаной                                                         | 20                                | 1.73                    | 0.66 | 8.53  | 51.8                                  |                     |         | Хлеб ржаной                                                         | 30                                | 2.6                  | 1     | 12.8   | 77.7                                     |                         |         |  |  |
|                 | Кисель из сока<br>плодово-ягодный<br>(С-витаминизация)              | 150/45 мг                         | 0.43                    | 0.05 | 22.65 | 92.7                                  | 45                  | 134     | Кисель из сока<br>плодово-ягодный<br>(С-витаминизация)              | 200/50мг                          | 0.57                 | 0.06  | 30.2   | 123.6                                    | 50                      | 134     |  |  |
|                 | Итого за обед:                                                      | 610                               | 24.97                   | 31.5 | 95.96 | 780.83                                | 45                  |         | Итого за обед:                                                      | 810                               | 30.73                | 39.43 | 118.75 | 970.02                                   | 50                      |         |  |  |
| Полдник         |                                                                     |                                   |                         |      |       |                                       |                     |         |                                                                     |                                   |                      |       |        |                                          |                         |         |  |  |
|                 | Булочка Сдоба                                                       | 60                                | 4.37                    | 7.52 | 32.35 | 213.6                                 |                     | 452     | Булочка Сдоба                                                       | 80                                | 5.82                 | 10.02 | 43.14  | 284.8                                    |                         | 452     |  |  |
|                 | Йогурт фруктовый                                                    | 150                               | 5.1                     | 5.52 | 7.08  | 98.67                                 |                     |         | Йогурт фруктовый                                                    | 200                               | 6.9                  | 7.36  | 9.44   | 131.56                                   |                         |         |  |  |
|                 | Итого за полдник                                                    | 210                               | 9.47                    | 13   | 39.43 | 312.27                                |                     |         | Итого за полдник                                                    | 280                               | 6.9                  | 7.36  | 9.44   | 131.56                                   |                         |         |  |  |
|                 | Итого за день                                                       | 1320                              | 42.47                   | 60.7 | 202.2 | 1517.7                                | 48                  |         | Итого за день                                                       | 1740                              | 47.49                | 65.63 | 211.65 | 1617.15                                  | 54                      |         |  |  |

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

8 день

Неделя: вторая. День: среда

Дата: 14.05.2025г

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ "Детский сад  
№ 4 "Красная шапочка"

В.В.Смагина

Сезон: весенний.

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет

| Прием пищи   | Наименования блюда                    | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>3 л. | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С.мг | N рец | Наименования блюда                    | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>3-7 л. | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С.мг | N рец |
|--------------|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------|------|--------|--------------------------------------|---------------------|-------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------------|---------------------|-------|
|              |                                       |                                 | Б                    | Ж    | У      |                                      |                     |       |                                       |                                   | Б                    | Ж     | У       |                                      |                     |       |
| Завтрак      |                                       | от 1 года до 3-х лет            |                      |      |        |                                      |                     |       |                                       | от 3-х до 7 лет                   |                      |       |         |                                      |                     |       |
|              | 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   |
|              | Хлеб целебный йодообогатенный         | 40                              | 1.85                 | 0.65 | 12.56  | 64.33                                |                     |       | Хлеб целебный йодообогатенный         | 40                                | 2.4                  | 0.86  | 16.7    | 85.7                                 |                     |       |
|              | Масло сливочное                       | 10                              | 0.08                 | 7.25 | 0.13   | 66                                   |                     | 14    | Масло сливочное                       | 10                                | 0.08                 | 7.25  | 0.13    | 66                                   |                     | 14    |
|              | Чай с сахаром                         | 150/8                           | 0.15                 | 0    | 10.5   | 21                                   |                     | 376   | Чай с сахаром                         | 200/15                            | 0.2                  | 0     | 14      | 28                                   |                     | 376   |
|              | Итого за завтрак:                     | 350                             | 6.47                 | 12.3 | 38.18  | 267.58                               |                     |       | Итого за завтрак:                     | 450                               | 8.53                 | 13.92 | 50.82   | 334.7                                |                     |       |
| 2-ой завтрак | Фрукты свежие по сезону (банан)       | 150                             | 2.25                 | 0.75 | 31.5   | 144                                  | 15                  | 338   | Фрукты свежие по сезону (банан)       | 200                               | 3                    | 1     | 42      | 192                                  | 20                  | 338   |
|              | Итого:                                | 150                             | 2.25                 | 0.75 | 31.5   | 144                                  | 15                  |       | Итого:                                | 200                               | 3                    | 1     | 42      | 192                                  | 20                  |       |
| Обед         |                                       |                                 |                      |      |        |                                      |                     |       |                                       |                                   |                      |       |         |                                      |                     |       |
|              | Капуста тушеная                       | 40                              | 0.83                 | 1.3  | 3.78   | 30.05                                |                     | 231   | Капуста тушеная                       | 60                                | 1.74                 | 2.1   | 7.808   | 55.13                                |                     | 231   |
|              | Суп по-домашнему с клецками           | 150                             | 4.37                 | 3.42 | 10.19  | 89.1                                 |                     | 101   | Суп по-домашнему с клецками           | 200                               | 5.82                 | 8.53  | 6.35    | 127.34                               |                     | 101   |
|              | Котлета из мяса птицы бройлера        | 60                              | 9.05                 | 9.47 | 9.45   | 159                                  |                     | 322   | Котлета из мяса птицы бройлера        | 80                                | 12.07                | 12.63 | 12.6    | 212                                  |                     | 322   |
|              | 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   |
|              | 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   |
|              | Хлеб пшеничный                        | 40                              | 2.47                 | 0.87 | 16.75  | 85.77                                |                     |       | Хлеб пшеничный                        | 40                                | 2.47                 | 0.87  | 16.75   | 85.77                                |                     |       |
|              | Хлеб ржаной                           | 20                              | 1.73                 | 0.66 | 8.53   | 51.8                                 |                     |       | Хлеб ржаной                           | 30                                | 2.6                  | 1     | 12.8    | 77.7                                 |                     |       |
|              | Компот из сухофруктов (С-витаминация) | 150/45 мг                       | 0.5                  | 0.07 | 24     | 99.6                                 | 45                  | 349   | Компот из сухофруктов (С-витаминация) | 200/50мг                          | 0.66                 | 0.09  | 32.01   | 132.8                                | 50                  | 349   |
|              | Итого за обед                         | 610                             | 23.29                | 21.8 | 101.66 | 709.69                               | 45                  |       | Итого за обед                         | 810                               | 30.88                | 33.01 | 124.908 | 937.58                               | 50                  |       |
| Полдник      |                                       |                                 |                      |      |        |                                      |                     |       |                                       |                                   |                      |       |         |                                      |                     |       |
|              | Оладьи с джемом                       | 60/10                           | 6.94                 | 5.36 | 12.62  | 126.6                                |                     | 423   | Оладьи с джемом                       | 80/20                             | 4.5                  | 7.08  | 44.94   | 250.26                               |                     | 423   |
|              | 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   |
|              | Итого за полдник                      | 220                             | 10                   | 8.01 | 25.8   | 215.55                               |                     |       | Итого за полдник                      | 300                               | 8.58                 | 10.62 | 62.52   | 368.86                               |                     |       |
|              | Итого за день                         | 1330                            | 42.01                | 42.9 | 197.14 | 1336.8                               | 60                  |       | Итого за день                         | 1760                              | 50.99                | 58.55 | 280.248 | 1833.14                              | 70                  |       |

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

9 день

Неделя: вторая. День: четверг

Дата: 15.05.2025г

 Утверждаю:  
 Заведующий МКДОУ "Детский сад №  
 4 "Красная шапочка"


В.В. Смагина

Сезон: весенний.

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет

| Прием<br>пищи   | Наименования блюда                                         | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>1-3 л. | Пищевые вещества (г) |      |        | Энерге-<br>тическа-<br>я ценнос | Вита-<br>мин<br>С.мг | N рец   | Наименования блюда                                         | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>7 л. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вит<br>ами<br>н<br>С.м | N рец   |  |
|-----------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|------|--------|---------------------------------|----------------------|---------|------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|------------------------|---------|--|
|                 |                                                            |                                   | Б                    | Ж    | У      |                                 |                      |         |                                                            |                                 | Б                    | Ж     | У      |                                           |                        |         |  |
| Завтрак         |                                                            | от 1 года до 3-х лет              |                      |      |        |                                 |                      |         |                                                            | от 3-х до 7 лет                 |                      |       |        |                                           |                        |         |  |
|                 | Каша вязкая<br>молочная из крупы<br>пшеничной              | 150                               | 5.92                 | 5.61 | 30.36  | 188.06                          |                      | 173     | Каша вязкая молочная<br>из крупы пшеничной                 | 200/10                          | 7.89                 | 7.48  | 40.48  | 250.75                                    |                        | 173     |  |
|                 | Хлеб пшеничный                                             | 40                                | 2.47                 | 0.87 | 16.75  | 85.77                           |                      |         | Хлеб пшеничный                                             | 40                              | 2.47                 | 0.87  | 16.75  | 85.77                                     |                        |         |  |
|                 | Масло сливочное                                            | 10                                | 0.08                 | 7.25 | 0.13   | 66                              |                      | 14      | Масло сливочное                                            | 10                              | 0.08                 | 7.25  | 0.13   | 66                                        |                        | 14      |  |
|                 | Кофейный напиток с<br>молоком                              | 150                               | 2.4                  | 20.1 | 11.93  | 75.45                           |                      | 379     | Кофейный напиток с<br>молоком                              | 200                             | 3.17                 | 2.68  | 15.9   | 100.6                                     |                        | 379     |  |
|                 | Итого за завтрак:                                          | 350                               | 10.87                | 33.8 | 59.17  | 415.28                          |                      |         | Итого за завтрак:                                          | 450                             | 13.61                | 18.28 | 73.26  | 503.12                                    |                        |         |  |
| 2-ой<br>завтрак | Сок фруктовый                                              | 150                               | 0.75                 | 0    | 15.15  | 63.6                            | 3                    | 389     | Сок фруктовый                                              | 200                             | 1                    | 0     | 20.2   | 84.8                                      | 4                      | 389     |  |
|                 | Итого:                                                     | 150                               | 0.75                 | 0    | 15.15  | 63.6                            | 3                    |         | Итого:                                                     | 200                             | 1                    | 0     | 20.2   | 84.2                                      | 4                      |         |  |
| Обед            |                                                            |                                   |                      |      |        |                                 |                      |         |                                                            |                                 |                      |       |        |                                           |                        |         |  |
|                 | Икра свекольная                                            | 40                                | 0.7                  | 3.22 | 4.03   | 48.88                           |                      | 75      | Икра свекольная                                            | 60                              | 1.05                 | 4.84  | 6.05   | 73.33                                     |                        | 75      |  |
|                 | Борщ со свежей<br>капустой. картофелем<br>со сметаной      | 150                               | 3.84                 | 6.02 | 6.93   | 102.63                          |                      | 82      | Борщ с капустой и<br>картофелем со<br>сметаной             | 200                             | 6.4                  | 10.03 | 11.55  | 171.04                                    |                        | 82      |  |
|                 | Зразы из кур,<br>бройлеров – цыплят с<br>омлетом и овощами | 60                                | 8.12                 | 9.21 | 5.19   | 136                             |                      | 290     | Зразы из кур,<br>бройлеров – цыплят с<br>омлетом и овощами | 80                              | 10.83                | 12.28 | 6.92   | 181.33                                    |                        | 290     |  |
|                 | Макаронные изделия<br>отварные с маслом<br>сливочным       | 120/5.7                           | 4.37                 | 4.63 | 24.36  | 156.56                          |                      | 202/203 | Макаронные изделия<br>отварные с маслом<br>сливочным       | 150                             | 5.46                 | 5.79  | 30.45  | 195.7                                     |                        | 202/203 |  |
|                 | Хлеб пшеничный                                             | 40                                | 2.47                 | 0.87 | 16.75  | 85.77                           |                      |         | Хлеб пшеничный                                             | 40                              | 2.47                 | 0.87  | 16.75  | 85.77                                     |                        |         |  |
|                 | Хлеб ржаной                                                | 20                                | 1.73                 | 0.66 | 8.53   | 51.8                            |                      |         | Хлеб ржаной                                                | 30                              | 2.6                  | 1     | 12.8   | 77.7                                      |                        |         |  |
|                 | Кисель из сока<br>плодово-ягодный<br>(С-витаминизация)     | 150/45 мг                         | 0.43                 | 0.05 | 22.65  | 92.7                            | 45                   | 134     | Кисель из сока<br>плодово-ягодный<br>(С-витаминизация)     | 200/50мг                        | 0.57                 | 0.06  | 30.2   | 123.6                                     | 50                     | 134     |  |
|                 | Итого за обед:                                             | 587.5                             | 21.660               | 24.7 | 88.44  | 674.34                          | 45                   |         | Итого за обед:                                             | 760                             | 29.38                | 34.87 | 114.72 | 908.47                                    | 50                     |         |  |
| Полдник         |                                                            |                                   |                      |      |        |                                 |                      |         |                                                            |                                 |                      |       |        |                                           |                        |         |  |
|                 | Ватрушка с творогом                                        | 60                                | 4.8                  | 3.7  | 20.98  | 156.3                           |                      | 289/314 | Ватрушка с творогом                                        | 80                              | 6.4                  | 4.93  | 27.97  | 208.4                                     |                        | 289/314 |  |
|                 | Чай с сахаром                                              | 150/8                             | 0.15                 | 0    | 10.5   | 21                              |                      | 376     | Чай с сахаром                                              | 200/15                          | 0.2                  | 0     | 14     | 28                                        |                        | 376     |  |
|                 | Итого за полдник                                           | 210                               | 4.95                 | 3.7  | 31.48  | 177.3                           |                      |         | Итого за полдник                                           | 280                             | 6.6                  | 4.93  | 41.97  | 236.4                                     |                        |         |  |
|                 | Итого за день                                              | 1297.5                            | 38.230               | 62.2 | 194.24 | 1330.5                          | 48                   |         | Итого за день                                              | 1690                            | 50.590               | 58.08 | 250.15 | 1732.19                                   | 54                     |         |  |

 Ответственный за питание: Ляхова А.В.  
 Меню составил: технолог Двтов С.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10 день

Неделя: вторая. День: пятница

Дата: 16.05.2025г

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ "Детский сад №  
4 "Красная шапочка"

В.В.Смагина

Сезон: весенний.

Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет

| Прием пищи   | Наименования блюда                         | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>3 л. | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С.мг | N рец | Наименования блюда                         | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>7 л. | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С.мг | N рец |
|--------------|--------------------------------------------|---------------------------------|----------------------|------|--------|--------------------------------------|---------------------|-------|--------------------------------------------|---------------------------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------------|---------------------|-------|
|              |                                            |                                 | Б                    | Ж    | У      |                                      |                     |       |                                            |                                 | Б                    | Ж     | У       |                                      |                     |       |
| Завтрак      |                                            | от 1 года до 3-х лет            |                      |      |        |                                      |                     |       | от 3-х до 7 лет                            |                                 |                      |       |         |                                      |                     |       |
|              | Омлет натуральный                          | 80                              | 8.24                 | 13.3 | 0.72   | 137.15                               |                     | 210   | Омлет натуральный                          | 80                              | 8.24                 | 13.33 | 0.72    | 137.15                               |                     | 210   |
|              | Икра кабачковая                            | 70                              | 0.84                 | 3.3  | 5.4    | 54.6                                 |                     |       | Икра кабачковая                            | 80                              | 0.96                 | 3.77  | 6.18    | 62.4                                 |                     | 57    |
|              | Хлеб целебный<br>йодообогащенный           | 40                              | 1.85                 | 0.65 | 12.56  | 64.33                                |                     |       | Хлеб целебный<br>йодообогащенный           | 40                              | 2.4                  | 0.86  | 16.7    | 85.7                                 |                     |       |
|              | Масло сливочное                            | 10                              | 0.08                 | 7.25 | 0.13   | 66                                   |                     | 14    | Масло сливочное                            | 10                              | 0.08                 | 7.25  | 0.13    | 66                                   |                     | 14    |
|              | Чай с сахаром                              | 150/8                           | 0.15                 | 0    | 10.5   | 21                                   |                     | 376   | Чай с сахаром                              | 200/15                          | 0.2                  | 0     | 14      | 28                                   |                     | 376   |
|              | Итого за завтрак:                          | 350                             | 11.16                | 24.5 | 29.31  | 343.08                               |                     |       | Итого за завтрак:                          | 410                             | 11.88                | 25.21 | 37.73   | 379.25                               |                     |       |
| 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   |
|              | Итого:                                     | 150                             | 0.75                 | 0    | 15.15  | 63.6                                 | 3                   |       | Итого:                                     | 200                             | 1                    | 0     | 20.2    | 84.2                                 | 4                   |       |
| Обед         |                                            |                                 |                      |      |        |                                      |                     |       |                                            |                                 |                      |       |         |                                      |                     |       |
|              | Капуста тушеная                            | 40                              | 0.83                 | 1.3  | 3.78   | 30.05                                |                     | 268   | Капуста тушеная                            | 60                              | 1.74                 | 2.1   | 7.808   | 55.13                                |                     | 268   |
|              | Суп картофельный с<br>горохом              | 150                             | 5.9                  | 5.33 | 10.08  | 101.6                                |                     | 102   | Суп картофельный с<br>горохом              | 200                             | 9.83                 | 8.88  | 16.8    | 169.34                               |                     | 102   |
|              | Шницель из мяса<br>говядины                | 60                              | 9.9                  | 14.5 | 8.6    | 206.4                                |                     | 290   | Шницель из мяса<br>говядины                | 80                              | 9.9                  | 14.52 | 8.6     | 206.4                                |                     | 290   |
|              | Каша рассыпчатая из<br>крупы ячневой       | 120                             | 2.44                 | 3.62 | 24.45  | 140.07                               |                     | 228   | Каша рассыпчатая из<br>крупы ячневой       | 150                             | 3.058                | 4.52  | 30.56   | 175.09                               |                     | 228   |
|              | основной                                   | 30                              | 0.48                 | 1.37 | 2.16   | 21.7                                 |                     | 228   | Соус красный основной                      | 50                              | 0.69                 | 1.95  | 3.09    | 31                                   |                     | 228   |
|              | Хлеб пшеничный                             | 40                              | 2.47                 | 0.87 | 16.75  | 85.77                                |                     |       | Хлеб пшеничный                             | 40                              | 2.47                 | 0.87  | 16.75   | 85.77                                |                     |       |
|              | Хлеб ржаной                                | 20                              | 1.73                 | 0.66 | 8.53   | 51.8                                 |                     |       | Хлеб ржаной                                | 30                              | 2.6                  | 1     | 12.8    | 77.7                                 |                     |       |
|              | Компот из сухофруктов<br>(С-витаминизация) | 150/45 мг                       | 0.5                  | 0.07 | 24     | 99.6                                 | 45                  | 349   | Компот из сухофруктов<br>(С-витаминизация) | 200/50мг                        | 0.66                 | 0.09  | 32.01   | 132.8                                | 50                  | 349   |
|              | Итого за обед:                             | 610                             | 24.25                | 27.7 | 98.35  | 736.99                               | 45                  |       | Итого за обед:                             | 810                             | 30.948               | 33.93 | 128.418 | 933.23                               | 50                  |       |
| Полдник      |                                            |                                 |                      |      |        |                                      |                     |       |                                            |                                 |                      |       |         |                                      |                     |       |
|              | Печенье весовое                            | 60                              | 4.5                  | 7.08 | 44.94  | 250.26                               |                     |       | Печенье весовое                            | 60                              | 4.5                  | 7.08  | 44.94   | 250.26                               |                     | 423   |
|              | Чай с сахаром                              | 150/8                           | 0.15                 | 0    | 10.5   | 21                                   |                     | 376   | Чай с сахаром                              | 200/15                          | 0.2                  | 0     | 14      | 28                                   |                     | 376   |
|              | Итого за полдник                           | 220                             | 4.65                 | 7.08 | 55.44  | 271.26                               |                     |       | Итого за полдник                           | 300                             | 4.7                  | 7.08  | 58.94   | 278.26                               |                     |       |
|              | Итого за день                              | 1330                            | 40.810               | 59.4 | 198.25 | 1414.9                               | 48                  |       | Итого за день                              | 1720                            | 48.528               | 66.22 | 245.288 | 1674.94                              | 54                  |       |

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.