

[illegible]

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q			
2				ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ											Утверждаю: Заведующий МКДОУ "Детский сад № 4 "Красная шапочка"					
3				2 день					Дата: 15.07.2025г									 В.В. Смагина		
4			Неделя: первая. День: вторник																	
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)			Энерге тическ ая ценнос	Вит ами н С.мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Вит ами н 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.																		

	A	B	C	D	E	F	G	H		J	K	L	M	N	O	P	Q		
1																			
2			ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ												Утверждаю:				
3			3 день												Заведующий МКДОУ "Детский сад				
4			Неделя: первая. День: среда												№ 4 "Красная шапочка"				
5			Дата: 16.07.2025г												 В.В.Смагина				
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 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 молочная кукурузная с маслом сливочным	150	4.073	3.92	25.04	144.75		54	Каша жидкая кукурузная с маслом сливочным	200	5.43	5.23	33.38	193		54		
12		Хлеб цельбный йодообогатенный	40	1.85	0.65	12.56	64.33			Хлеб цельбный йодообогатенный	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		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		
15		Итого за завтрак:	350	8.403	13.8	49.66	350.53			Итого за завтрак:	450	11.08	16.02	66.11	445.3				
16	2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	150	2.25	0.75	31.5	144	15	338	Фрукты свежие (банан)	200	3	1	42	192	20	338		
17		Итого:	150	2.25	0.75	31.5	144	15		Итого:	200	3	1	42	192	20			
18	Обед																		
19		Овощи свежие (помидоры)	40	0.44	0.08	1.52	9.6		71	Овощи свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	1.9	12		71		
20		Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4.6	5.15	10.28	105.85		103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.13	6.86	13.71	141.14		103		
21		Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	60	8.12	9.21	5.19	136		290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	80	10.83	12.28	6.92	181.33		290		
22		Каша рассыпчатая из крупы пшеничной	120	6.99	3.92	34.44	213.6		302	Каша рассыпчатая из крупы пшеничной	150	8.74	4.9	43.06	267		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		Кисель из сока плодово-ягодный (С-витаминизация)	150/45 мг	0.43	0.05	22.65	92.7	45	134	Кисель из сока плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/50мг	0.57	0.06	30.2	123.6	50	134		
26		Итого за обед	580	19.7	95.18	673.87	45			Итого за обед	760	31.27	25.85	121.16	867.09	50			
27	Полдник																		
28		Сырники из творога со сметаной	60/10	9.87	6.76	4.34	141.34		219	Сырники из творога со сметаной	80/20	14.11	11.15	13.14	201.7		219		
29		Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376		
30		Итого за полдник	220	10.02	6.76	14.84	162.34			Итого за полдник	300	14.31	11.15	27.14	229.7				
31		Итого за день	1300	44.83	41.1	191.18	1330.7	60		Итого за день	1710	59.66	54.02	256.41	1734.09	70			
32																			
33		Ответственный за питание: Ляхова А.В.																	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q		
1		Приятного аппетита!!!																	
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8	Прием	Наименования блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерге	Вит	N рец	Наименования блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Вит	N рец		
9	пищи		блюда	(г)			тический	ами			блюда				ическая	ами			
			г,мл, 1-3 л.	Б	Ж	У	ая ценнос	н С.мг			г,мл, 3-7 л.	Б	Ж	У	ь (ккал)	н С.м			
10	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		
11		Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77			Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77				
12		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14		
13		Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376		
14		Итого за завтрак:	350	7.09	12.5	42.37	289.02			Итого за завтрак:	450	8.6	13.93	50.87	334.77				
15	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		
16		Итого:	150	0.75	0	15.15	63.6	3		Итого:	200	1	0	20.2	84.2	4			
17	Обед																		
18		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		
19		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		
20		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		
21		Рис припущенный	120	6.88	7.36	27.4	196.32		305										
22		Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32			Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32				
23		Хлеб ржаной	20	1.73	0.66	8.53	51.8			Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7				
24		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		
25		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			
26	Полдник																		
27		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		
28		Ряженка 2.5%	150	4.35	3.75	6.3	81		966	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	108		966		
29		Итого за полдник	210	8.52	4.51	41.58	248.4			Итого за полдник	280	11.36	6.01	55.45	331.21				
30		Итого за день	1290	40.490	41.3	189.22	1304.7	48		Итого за день	1590	41.520	41.18	204.9	1355.04	54			
31																			
32																			
33																			
34																			
			Ответственный за питание: Ляхова А.В.																

[illegible]

	A	B	C	D	E	F	G	H		J	K	L	M	N	O	P	Q		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8	Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 1/3 п	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С, мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3/7 п	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 пшеничный	40							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	200	4.08	3.54	17.58	118.6		14		
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		
15		Итого за завтрак:	350	5.46	13.7	37.38	287.7			Итого за завтрак:	640	13.72	13.02	84	499.97				
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			200	1	0	20.2	84.8	4			
18	Обед																		
19		Овощи свежие (помидоры)	40	0.44	0.08	1.52	9.6		71	Овощи свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	1.9	12		71		
20		Суп картофельный с рыбными консервами	150	5.16	5.05	8.6	103.53		87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8.6	8.41	14.33	172.55		87		
21		Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	60/30	12.24	12	12.24	198.52		53/89	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	80/50	17.77	17.04	18.34	285		53/89		
22		Картофель отварной с маслом	120/5.7	2.48	5.6	16.67	133.57		125	Картофель отварной с маслом	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		Компот из сухофруктов (С-	150/45 мг	0.5	0.07	24	99.6	45	349	Компот из сухофруктов (С-	200/50мг	0.66	0.09	32.01	132.8	50	349		
26		Итого за обед:	625.7	24.4	24.1	84.13	660.94	45			817.1	35.13	34.28	112.79	911.33	50			
27	Полдник																		
28		Пряник весовой	60	2.88	1.66	46.62	201.48			Пряник весовой	60	2.88	1.66	46.62	201.48				
29		Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376		
30		Итого за полдник	210	3.03	1.66	57.12	222.48			Итого за полдник	260	2.88	1.66	46.62	201.48				
31		Итого за день	1335.7	33.64	39.5	193.78	1234.7			Итого за день	1917.1	52.73	48.96	263.61	1697.58				
32																			
33		Ответственный за питание: Ляхова А.В.																	
34																			

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q		
1																			
2			ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ												Утверждаю: Заведующий МКДОУ "Детский сад № 4 "Красная шапочка"				
3			7 день																
4			Неделя: вторая. День: вторник												Дата: 22.07.2025г				
5																 В.В.Смагина			
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)			Энерге тическ ая ценнос	Вит ами н С,мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Вит ами н 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	150	4.58	8.04	24.28	188.25		181	Каша жидкая молочная из манной крупы	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	4.89	6.14	8.88	117.02		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		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4.37	4.63	24.36	156.56		202/203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.46	5.79	30.45	195.7		202/203		
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-витаминизация)	150/45 мг	0.43	0.05	22.65	92.7	45	134	Кисель из сока плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/50мг	0.57	0.06	30.2	123.6	50	134		
26		Итого за обед:	610	23.93	28.1	88.99	740.55	45		Итого за обед:	810	29.41	34.42	110.07	882.74	50			
27	Полдник																		
28		Булочка Сдоба	60	4.37	7.52	32.35	213.6		452	Булочка Сдоба	80	5.82	10.02	43.14	284.8		452		
29		Ряженка 2.5%	150	4.35	3.75	6.3	81		966	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	108		966		
30		Итого за полдник	210	8.72	11.3	38.65	294.6			Итого за полдник	280	5.8	5	8.4	108				
31		Итого за день	1320	40.68	55.5	194.45	1459.8	48		Итого за день	1740	45.07	58.26	201.93	1506.31	54			
32																			
33		Ответственный за питание: Ляхова А.В.																	

№	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q			
1																				
2			ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ												Утверждаю: Заведующий МКДОУ "Детский сад № 4 "Красная шапочка"					
3			8 день						Дата: 23.07.2025г											
4			Неделя: вторая. День: среда																	
5																				
6			Сезон: летний.						Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет											
7																				
8	Прием пищи	Наименования блюд	Выход блюда г,мл, 1-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С.мг	N рец	Наименования блюд	Выход блюда г,мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин 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 цельный йодообогащенный	40	1.85	0.65	12.56	64.33			Хлеб цельный йодообогащенный	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	6.47	12.3	38.18	267.58			Итого за завтрак:	450	8.53	13.92	50.82	334.7					
16	2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	150	2.25	0.75	31.5	144	15	338	Фрукты свежие (банан)	200	3	1	42	192	20	338			
17		Итого:	150	2.25	0.75	31.5	144	15		Итого:	200	3	1	42	192	20				
18	Обед																			
19		Капуста тушеная	40	0.83	1.3	3.78	30.05		231	Капуста тушеная	60	1.74	2.1	7.808	55.13		231			
20		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			
21		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			
22		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			
23		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			
24		Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32			Хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.57	64.32					
25		Хлеб ржаной	20	1.73	0.66	8.53	51.8			Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7					
26		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			
27		Итого за обед	610	22.67	21.6	97.48	688.24	45		Итого за обед	810	30.26	32.79	120.728	916.13	50				
28	Полдник																			
29		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			
30		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			
31		Итого за полдник	220	10	8.01	25.8	215.55			Итого за полдник	300	8.58	10.62	62.52	368.86					
32		Итого за день	1330	41.39	42.6	192.96	1315.4	60		Итого за день	1760	50.37	58.33	276.068	1811.69	70				
33																				
34		Ответственный за питание: Ляхова А.В.																		

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q		
2		Приятного аппетита!!!																	
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8	Прием	Наименования блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерге	Вит	N рец	Наименования блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Вит	N рец		
9	пищи		блюда				тическ	ами			блюда				ическая	ами			
			г,мл, 1-3 л.	Б	Ж	У	ая ценнос	н С.мг			г,мл, 3-7 л.	Б	Ж	У	ь (ккал)	н С.м			
10	Завтрак		от 1 года до 3-х лет								от 3-х до 7 лет								
11		Каша вязкая молочная из крупы пшенной	150	5.92	5.61	30.36	188.06		173	Каша вязкая молочная из крупы пшенной	200/10	7.89	7.48	40.48	250.75		173		
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		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		
15		Итого за завтрак:	350	10.87	15.7	59.17	415.28			Итого за завтрак:	450	13.61	18.28	73.26	503.12				
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 с капустой и картофелем со сметаной	200	6.4	10.03	11.55	171.04		82		
21		Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	60	8.12	9.21	5.19	136		290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	80	10.83	12.28	6.92	181.33		290		
22		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5.7	4.37	4.63	24.36	156.56		202/203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.46	5.79	30.45	195.7		202/203		
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-витаминизация)	150/45 мг	0.43	0.05	22.65	92.7	45	134	Кисель из сока плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/50мг	0.57	0.06	30.2	123.6	50	134		
26		Итого за обед:	587.5	20.620	21.3	81.47	634.06	45		Итого за обед:	760	28.06	29.86	106.04	821.19	50			
27	Полдник																		
28		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		
29		Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376		
30		Итого за полдник	210	4.95	3.7	31.48	177.3			Итого за полдник	280	6.6	4.93	41.97	236.4				
31		Итого за день	1297.5	37.190	40.7	187.27	1290.2	48		Итого за день	1690	49.270	53.07	241.47	1644.91	54			
32																			
33		Ответственный за питание: Ляхова А.В.																	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8	Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С.мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С.мг	N рец
9			1.	Б	Ж	У					3.	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		Икра кабачковая	70	0.84	3.3	5.4	54.6			Икра кабачковая	80	0.96	3.77	6.18	62.4		57
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		Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376
16		Итого за завтрак:	350	11.16	24.5	29.31	343.08			Итого за завтрак:	410	11.88	25.21	37.73	379.25		
17	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
18		Итого:	150	0.75	0	15.15	63.6	3		Итого:	200	1	0	20.2	84.2	4	
19	Обед																
20		Овощи свежие (помидоры)	40	0.44	0.08	1.52	9.6		71	Овощи свежие (помидоры)	50	0.55	0.1	1.9	12		71
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		Тефтели из мяса говядины	60	7.8	7.98	9.3	140.93		278	Тефтели из мяса говядины	80	10.4	10.64	12.4	187.9		278
23		Каша пшеничная рассыпчатая	120	6.99	3.92	34.44	213.6		302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8.74	4.9	43.06	267		302
24		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		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
28		Итого за обед:	610	25.69	20.1	102.6	703.15	45		Итого за обед:	810	35.32	28.21	134.63	942.06	50	
29	Полдник																
30		Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26			Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26		423
31		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
32		Итого за полдник	220	7.56	9.73	58.12	339.21			Итого за полдник	300	8.58	10.62	62.52	368.86		
33		Итого за день	1330	45.160	54.3	205.18	1449	48		Итого за день	1720	56.780	64.04	255.08	1774.37	54	
34																	
35		Ответственный за питание: Ляхова А.В.															

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10 день

Неделя: вторая. День: пятница

Дата: 25.07.2025г

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


В.В. Смагина

Сезон: летний. Возрастная категория от 1 года до 3-х лет, от 3-х до 7 лет