



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день

Неделя: первая. День: понедельник

Дата: 16.06.2025г

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

| Прием пищи      | Наименования<br>блюда                                   | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>1/3 п | Пищевые вещества<br>(г) |      |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос | Вит<br>ами<br>н<br>С.мг | N рец | Наименования<br>блюда                                   | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>3/7 п | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет<br>ическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Вит<br>ами<br>н<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                  |                      |       |        |                                           |                         |       |  |  |
|                 | 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 целебный<br>йодообогаченный                        | 40                               | 2.47                    | 0.87 | 16.75  | 85.77                             |                         |       | Хлеб целебный<br>йодообогаченный                        | 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                              | 5.02                    | 11.9 | 51.45  | 305.52                            |                         |       | Итого за завтрак:                                       | 465                              | 5.77                 | 13.18 | 62.92  | 356.7                                     |                         |       |  |  |
| 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    |  |  |
|                 | Суп картофельный<br>с фрикадельками<br>из мяса говядины | 150                              | 9.72                    | 6.36 | 8.22   | 137.07                            |                         | 231   | Суп картофельный<br>с фрикадельками<br>из мяса говядины | 200                              | 12.96                | 8.48  | 10.96  | 182.75                                    |                         | 231   |  |  |
|                 | Шницель рыбный<br>натуральный с<br>томатным соусом      | 60/30                            | 10.11                   | 10.3 | 7.86   | 158.32                            |                         | 53    | Шницель рыбный<br>натуральный с<br>томатным соусом      | 80                               | 14.22                | 14.24 | 11.04  | 218                                       |                         | 53    |  |  |
|                 | Картофель<br>отварной с<br>маслом слив                  | 120/5.7                          | 2.48                    | 5.6  | 16.67  | 133.57                            |                         | 125   | Картофель<br>отварной с<br>маслом слив                  | 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                                      |                         |       |  |  |
|                 | Кисель из сока<br>плодово-ягодный<br>(С-витамин)        | 150/45 мг                        | 0.43                    | 0.05 | 22.65  | 92.7                              | 45                      | 134   | Кисель из сока<br>плодово-ягодный<br>(С-витамин)        | 200/50мг                         | 0.57                 | 0.06  | 30.2   | 123.6                                     | 50                      | 134   |  |  |
|                 | Итого за обед:                                          | 625.7                            | 27.64                   | 27.1 | 84.71  | 708.11                            | 45                      |       | Итого за обед:                                          | 767.1                            | 36.97                | 36.48 | 108.64 | 928.11                                    | 50                      |       |  |  |
| Полдник         |                                                         |                                  |                         |      |        |                                   |                         |       |                                                         |                                  |                      |       |        |                                           |                         |       |  |  |
|                 | 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   |  |  |
|                 | Кофейный напиток<br>с молоком                           | 150                              | 2.4                     | 2.01 | 11.93  | 75.45                             |                         | 379   | Кофейный напиток<br>с молоком                           | 200                              | 3.17                 | 2.68  | 15.9   | 100.6                                     |                         | 379   |  |  |
|                 | Итого за полдник                                        | 220                              | 4.96                    | 6.31 | 26.21  | 76.8                              |                         |       | Итого за полдник                                        | 300                              | 4.5                  | 7.08  | 44.94  | 250.26                                    |                         |       |  |  |
|                 | Итого за день                                           | 1345.7                           | 38.37                   | 45.3 | 177.52 | 1154                              | 48                      |       | Итого за день                                           | 1732.1                           | 7.67                 | 9.76  | 60.84  | 350.86                                    | 54                      |       |  |  |

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.



# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

2 день

Неделя: первая. День: вторник

Дата: 17.06.2025г

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

| Прием<br>пищи | Наименования блюда                                      | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>1-3 л. | Пищевые вещества (г) |      |        | Энерге-<br>тическа-<br>я ценнос-<br>ть | 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) | Вит ами-<br>н<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 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     |  |  |
|               | 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 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          |                                                         |                                   |                      |      |        |                                        |                      |         |                                                         |                                   |                      |       |         |                                           |                           |         |  |  |
|               | Капуста тушеная                                         | 40                                | 0.826                | 1.3  | 3.78   | 30.05                                  |                      | 231     | Капуста тушеная                                         | 60                                | 1.74                 | 2.1   | 7.808   | 55.13                                     |                           | 231     |  |  |
|               | 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      |  |  |
|               | Биточки из мяса говядины, тушеные в соусе красном       | 60/30                             | 10.38                | 15.9 | 10.76  | 228.1                                  |                      | 268/228 | Биточки из мяса говядины, тушеные в соусе красном       | 80/50                             | 13.69                | 20.73 | 13.62   | 296.9                                     |                           | 268/228 |  |  |
|               | 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-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     |  |  |
|               | Итого за обед:                                          | 610                               | 24.656               | 29.6 | 99.5   | 785.01                                 | 45                   |         | Итого за обед:                                          | 810                               | 32.52                | 38.81 | 128.328 | 981.14                                    | 50                        |         |  |  |
| Полдник       |                                                         |                                   |                      |      |        |                                        |                      |         |                                                         |                                   |                      |       |         |                                           |                           |         |  |  |
|               | Печенье весовое                                         | 60                                | 4.5                  | 7.08 | 44.94  | 250.26                                 |                      |         | Печенье весовое                                         | 60                                | 4.5                  | 7.08  | 44.94   | 250.26                                    |                           |         |  |  |
|               | 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                                        | 210                               | 7.56                 | 9.73 | 58.12  | 339.21                                 |                      |         | Итого за полдник                                        | 260                               | 8.58                 | 10.62 | 62.52   | 368.86                                    |                           |         |  |  |
|               | Итого за день                                           | 1320                              | 40.246               | 55.5 | 224.43 | 1548.8                                 | 48                   |         | Итого за день                                           | 1720                              | 50.96                | 68.27 | 274.308 | 1865.57                                   | 54                        |         |  |  |

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

3 день

Неделя: первая. День: среда

Дата: 18.06.2025г

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

| Прием пищи      | Наименования блюда                                         | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>1-3 л. | Пищевые вещества<br>(г) |      |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос | Вит<br>ами<br>н<br>С.мг | N рец | Наименования блюда                                         | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>3-7 л. | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергет<br>ическая<br>ценност<br>ь (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 молочная<br>кукурузная с маслом<br>сливочным          | 150                               | 4.073                   | 3.92 | 25.04  | 144.75                            |                         | 54    | Каша жидкая<br>кукурузная с маслом<br>сливочным            | 200                               | 5.43                 | 5.23  | 33.38   | 193                                       |                        | 54    |
|                 | 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    |
|                 | Кофейный напиток с<br>молоком                              | 150                               | 2.4                     | 2.01 | 11.93  | 75.45                             |                         | 379   | Кофейный напиток с<br>молоком                              | 200                               | 3.17                 | 2.68  | 15.9    | 100.6                                     |                        | 379   |
|                 | Итого за завтрак:                                          | 350                               | 8.403                   | 13.8 | 49.66  | 350.53                            |                         |       | Итого за завтрак:                                          | 450                               | 11.08                | 16.02 | 66.11   | 445.3                                     |                        |       |
| 2-ой<br>завтрак | Фрукты свежие<br>(банан)                                   | 150                               | 2.25                    | 0.75 | 31.5   | 144                               | 15                      | 338   | Фрукты свежие<br>(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                             |                         | 268   | Капуста тушеная                                            | 60                                | 1.74                 | 2.1   | 7.808   | 55.13                                     |                        | 268   |
|                 | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями             | 150                               | 4.6                     | 5.15 | 10.28  | 105.85                            |                         | 103   | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями             | 200                               | 6.13                 | 6.86  | 13.71   | 141.14                                    |                        | 103   |
|                 | Зразы из кур,<br>бройлеров – цыплат с<br>омлетом и овощами | 60                                | 8.12                    | 9.21 | 5.19   | 136                               |                         | 290   | Зразы из кур,<br>бройлеров – цыплат с<br>омлетом и овощами | 80                                | 10.83                | 12.28 | 6.92    | 181.33                                    |                        | 290   |
|                 | Каша рассыпчатая из<br>крупы пшеничной                     | 120                               | 6.99                    | 3.92 | 34.44  | 213.6                             |                         | 302   | Каша рассыпчатая из<br>крупы пшеничной                     | 150                               | 8.74                 | 4.9   | 43.06   | 267                                       |                        | 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                                      |                        |       |
|                 | 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                                              | 580                               | 25.170                  | 21.2 | 101.62 | 715.77                            | 45                      |       | Итого за обед                                              | 760                               | 33.08                | 28.07 | 131.248 | 931.67                                    | 50                     |       |
| Полдник         |                                                            |                                   |                         |      |        |                                   |                         |       |                                                            |                                   |                      |       |         |                                           |                        |       |
|                 | Сырники из творога<br>со сметаной                          | 60/10                             | 9.87                    | 6.76 | 4.34   | 141.34                            |                         | 219   | Сырники из творога со<br>сметаной                          | 80/20                             | 14.11                | 11.15 | 13.14   | 201.7                                     |                        | 219   |
|                 | 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                               | 10.02                   | 6.76 | 14.84  | 162.34                            |                         |       | Итого за полдник                                           | 300                               | 14.31                | 11.15 | 27.14   | 229.7                                     |                        |       |
|                 | Итого за день                                              | 1300                              | 45.843                  | 42.5 | 197.62 | 1372.6                            | 60                      |       | Итого за день                                              | 1710                              | 61.47                | 56.24 | 266.498 | 1798.67                                   | 70                     |       |

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

4 день

Неделя: первая. День: четверг

Дата: 19.06.2025г

 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

| прием пищи   | Наименования блюда                              | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>1-3 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 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                               | 7.09                 | 12.5 | 42.37  | 289.02                               |                      |       | Итого за завтрак:                       | 450                               | 8.6                  | 13.93 | 50.87  | 334.77                               |                      |       |
| 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         |                                                 |                                   |                      |      |        |                                      |                      |       |                                         |                                   |                      |       |        |                                      |                      |       |
|              | 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 капустой, картофелем со сметаной | 150                               | 3.84                 | 6.02 | 6.93   | 102.63                               |                      | 82    | Борщ со свежей капустой и картофелем со | 200                               | 6.4                  | 10.03 | 11.55  | 171.04                               |                      | 82    |
|              | 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   |
|              | Рис припущенный                                 | 120                               | 6.88                 | 7.36 | 27.4   | 196.32                               |                      | 305   |                                         |                                   |                      |       |        |                                      |                      |       |
|              | Хлеб пшеничный                                  | 40                                | 2.47                 | 0.87 | 16.75  | 85.77                                |                      |       | Хлеб пшеничный                          | 40                                | 2.47                 | 0.87  | 16.75  | 85.77                                |                      | 305   |
|              | 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-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   |
|              | Итого за обед:                                  | 580                               | 25.17                | 27.7 | 97.09  | 744                                  | 45                   |       | Итого за обед:                          | 660                               | 21.18                | 21.46 | 82.56  | 626.31                               | 50                   |       |
| полдник      |                                                 |                                   |                      |      |        |                                      |                      |       |                                         |                                   |                      |       |        |                                      |                      |       |
|              | 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   |
|              | Йогурт фруктовый                                | 150                               | 5.1                  | 5.52 | 7.08   | 98.67                                |                      | 386   | Йогурт фруктовый                        | 200                               | 6.9                  | 7.36  | 9.44   | 131.56                               |                      | 386   |
|              | Итого за полдник                                | 210                               | 9.27                 | 6.28 | 42.36  | 266.07                               |                      |       | Итого за полдник                        | 280                               | 12.46                | 8.37  | 56.49  | 354.77                               |                      |       |
|              | Итого за день                                   | 1290                              | 42.28                | 46.4 | 196.97 | 1362.7                               | 48                   |       | Итого за день                           | 1590                              | 43.24                | 43.76 | 210.12 | 1400.05                              | 54                   |       |

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.



# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

5 день

Неделя: первая. День: пятница

Дата: 20.06.2025г

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

| Прием пищи   | Наименования блюда                               | Выход<br>блюда<br>г,мл,<br>1-3 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                   |                      |       |         |                                      |                      |       |  |
|              | Омлет натуральный                                | 80                                | 8.24                 | 13.3 | 0.72   | 137.15                               |                      | 210   | Омлет натуральный                                | 80                                | 6.18                 | 10.2  | 0.96    | 102.86                               |                      | 210   |  |
|              | 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    |  |
|              | Хлеб цельбный йодообогащенный                    | 40                                | 1.85                 | 0.65 | 12.56  | 64.33                                |                      |       | Хлеб цельбный 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    |  |
|              | 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   |  |
|              | Итого за завтрак:                                | 330                               | 15.07                | 26.5 | 30.74  | 397.53                               |                      |       | Итого за завтрак:                                | 390                               | 14.83                | 21.11 | 40.29   | 399.17                               |                      |       |  |
| 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   |  |
|              | 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 горохом                       | 150                               | 5.9                  | 5.33 | 10.08  | 101.6                                |                      | 102   | Суп картофельный с бобовыми                      | 200                               | 9.83                 | 8.88  | 16.8    | 169.34                               |                      | 102   |  |
|              | Шницель из мяса говядины                         | 60                                | 9.9                  | 14.5 | 8.6    | 206.4                                |                      | 278   | Шницель из мяса говядины                         | 80                                | 13.31                | 19.36 | 11.46   | 275.2                                |                      | 290   |  |
|              | Соус красный основной                            | 120                               | 2.44                 | 3.62 | 24.45  | 140.07                               |                      | 228   | Соус красный основной                            | 50                                | 0.69                 | 1.95  | 3.09    | 31                                   |                      | 228   |  |
|              | Каша рассыпчатая из крупы пшеничной              | 30                                | 0.48                 | 1.37 | 2.16   | 21.7                                 |                      | 302   | Каша рассыпчатая из крупы пшеничной              | 150                               | 3.058                | 4.52  | 30.56   | 175.09                               |                      | 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                                 |                      |       |  |
|              | 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   |  |
|              | Итого за обед:                                   | 610                               | 24.18                | 27.7 | 97     | 730.09                               | 45                   |       | Итого за обед:                                   | 810                               | 34.268               | 38.74 | 129.468 | 992.83                               | 50                   |       |  |
| Полдник      |                                                  |                                   |                      |      |        |                                      |                      |       |                                                  |                                   |                      |       |         |                                      |                      |       |  |
|              | Лапшевник с творогом и сгущенным молоком         | 60/10                             | 6.94                 | 5.36 | 12.62  | 126.6                                |                      | 423   | Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком       | 80/20                             | 9.25                 | 7.15  | 16.83   | 168.8                                |                      | 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                               | 7.09                 | 5.36 | 23.12  | 147.6                                |                      |       | Итого за полдник                                 | 300                               | 9.45                 | 7.15  | 30.83   | 196.8                                |                      |       |  |
|              | Итого за день                                    | 1310                              | 47.09                | 59.6 | 166.01 | 1338.8                               | 48                   |       | Итого за день                                    | 1700                              | 59.548               | 67    | 220.788 | 1673                                 | 54                   |       |  |

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.