



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день

Неделя: первая. День: понедельник

Дата: 19.05.2025г

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

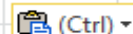
В.В.Смагина

Сезон: весенний.

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

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 1-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа- я ценнос	Вита- мин С.мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит ами н 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 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		
	Хлеб целебный йодообогащенный	40	2.47	0.87	16.75	85.77			Хлеб целебный 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	5.02	11.9	51.45	305.52			Итого за завтрак:	465	5.77	13.18	62.92	356.7				
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																		
	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 с фрикадельками из мяса говядины	150	9.72	6.36	8.22	137.07		231	Суп картофельный с фрикадельками из мяса говядины	200	12.96	8.48	10.96	182.75		231		
	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	60/30	10.11	10.3	7.86	158.32		53	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	80	14.22	14.24	11.04	218		53		
	Картофель отварной с маслом сливочным	120/5.7	2.48	5.6	16.67	133.57		125	Картофель отварной с маслом 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				
	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:	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 с молоком	150	2.4	20.1	11.93	75.45		379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6		379		
	Итого за полдник	220	4.96	24.4	26.21	76.8			Итого за полдник	300	4.5	7.08	44.94	250.26				
	Итого за день	1345.7	38.37	63.4	177.52	1154	48		Итого за день	1732.1	7.67	9.76	60.84	350.86	54			

Ответственный за питание: Павлова А.В.





ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

2 день

Неделя: первая. День: вторник

Дата: 20.05.2025г

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 блюда г,мл, 1-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа- я ценнос- ть	Вита- мин С.мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит ами н С.м г	N рец	
			Б	Ж	У						Б	Ж	У				
0	Завтрак		от 1 года до 3-х лет							от 3-х до 7 лет							
1		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
2		Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77			Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77		
3		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14
4		Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376
5		Итого за завтрак:	350	7.28	16.2	51.66	361.02			Итого за завтрак:	450	8.86	18.84	63.26	430.77		
6	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
7		Итого:	150	0.75	0	15.15	63.6	3		Итого:	200	1	0	20.2	84.8	4	
8	Обед																
9		Капуста тушеная	40	0.826	1.3	3.78	30.05		231	Капуста тушеная	60	1.74	2.1	7.808	55.13		231
0		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
1		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
2		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
3		Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77			Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77		
4		Хлеб ржаной	20	1.73	0.66	8.53	51.8			Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7		
5		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
6		Итого за обед:	610	#####	29.6	99.5	785.01	45		Итого за обед:	810	32.52	38.81	128.328	981.14	50	
7	Полдник																
8		Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26			Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26		
9		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
0		Итого за полдник	210	7.56	9.73	58.12	339.21			Итого за полдник	260	8.58	10.62	62.52	368.86		
1		Итого за день	1320	#####	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: 21.05.2025г

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 блюда г,мл, 1-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С,мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,мг	N рец	
			Б	Ж	У						Б	Ж	У				
Завтрак		от 1 года до 3-х лет								от 3-х до 7 лет							
	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	
	Хлеб целебный йодообогащенный	40	1.85	0.65	12.56	64.33			Хлеб целебный 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	20.1	11.93	75.45		379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6		379	
	Итого за завтрак:	350	8.403	31.9	49.66	350.53			Итого за завтрак:	450	11.08	16.02	66.11	445.3			
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	
	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 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	
	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	
	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	
	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-витаминация)	150/45 мг	0.43	0.05	22.65	92.7	45	134	Кисель из сока плодово-ягодный (С-витаминация)	200/50мг	0.57	0.06	30.2	123.6	50	134	
	Итого за обед	580	#####	21.2	101.62	715.77	45		Итого за обед	760	33.08	28.07	131.248	931.67	50		
Полдник																	
	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	
	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	#####	60.6	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.

Приятного аппетита!!!



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

4 день

Неделя: первая. День: четверг

Дата: 22.05.2025г

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 блюда г,мл, 1-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С.мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С.м	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: 23.05.2025г

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 блюда г,мл, 1-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С.мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С.м	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 целебный йодообогашенный	40	1.85	0.65	12.56	64.33			Хлеб целебный йодообогашенный	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	2.4	20.1	11.93	75.45		376	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6		379	
	Итого за завтрак:	330	15.07	44.6	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	60/10	6.94	5.36	12.62	126.6		423	Лапшевник с творогом, со	80/20	9.25	7.15	16.83	168.8		423	
	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	77.7	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.