



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

6 день

Неделя: вторая. День: понедельник

Дата: 23.06.2025г

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 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, 3-7 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 пшеничный	40							Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77				
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14	Масло сливочное	200	4.08	3.54	17.58	118.6		14		
	Какао с молоком	150	3.06	2.65	13.18	88.95		382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6		382		
	Итого за завтрак:	350	5.46	13.7	37.38	287.7			Итого за завтрак:	640	13.72	13.02	84	499.97				
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	63.6	3	389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	4	389		
	Итого:	150	0.75	0	15.15	63.6	3			200	1	0	20.2	84.8	4			
Обед																		
	Капуста тушеная	40	0.83	1.3	3.78	30.05		268	Капуста тушеная	60	1.74	2.1	7.808	55.13		268		
	Суп картофельный 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		
	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		
	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				
	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:	625.7	25.41	25.6	90.57	702.84	45			817.1	36.94	36.5	122.878	975.91	50			
Полдник																		
	Пряник весовой	60	2.88	1.66	46.62	201.48			Пряник весовой	60	2.88	1.66	46.62	201.48				
	Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376		
	Итого за полдник	210	3.03	1.66	57.12	222.48			Итого за полдник	260	2.88	1.66	46.62	201.48				
	Итого за день	1335.7	34.65	40.9	200.22	1276.6			Итого за день	1917.1	54.54	51.18	273.698	1762.16				

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

7 день

Неделя: вторая. День: вторник

Дата: 24.06.2025г

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 блюда г,мл, 1-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценнос- ть	Вита- мин С.мг	N рец	Наименования блюда	Выход блюда г,мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин 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 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	
	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																	
	Икра свекольная	40	0.7	3.22	4.03	48.88		75	Икра свекольная	60	1.05	4.84	6.05	73.33		75	
	Борщ с фасолью и 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	
	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		268/22	
	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		202/20	
	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	24.97	31.5	95.96	780.83	45		Итого за обед:	810	30.73	39.43	118.75	970.02	50		
Полдник																	
	Булочка Сдоба	60	4.37	7.52	32.35	213.6		452	Булочка Сдоба	80	5.82	10.02	43.14	284.8		452	
	Йогурт фруктовый	150	5.1	5.52	7.08	98.67			Йогурт фруктовый	200	6.9	7.36	9.44	131.56			
	Итого за полдник	210	9.47	13	39.43	312.27			Итого за полдник	280	6.9	7.36	9.44	131.56			
	Итого за день	1320	42.47	60.7	202.2	1517.7	48		Итого за день	1740	47.49	65.63	211.65	1617.15	54		

Ответственный за питание: Ляхова А.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

8 день

Неделя: вторая. День: среда

Дата: 25.06.2025г

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 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)			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								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.39	4.36	14.99	116.25		120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155		120		
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	1.85	0.65	12.56	64.33			Хлеб целебный йодообогатенный	40	2.4	0.86	16.7	85.7				
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14		
	Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376		
	Итого за завтрак:	350	6.47	12.3	38.18	267.58			Итого за завтрак:	450	8.53	13.92	50.82	334.7				
2-ой завтрак	Фрукты свежие (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		231	Капуста тушеная	60	1.74	2.1	7.808	55.13		231		
	Суп по-домашнему с клецками	150	4.37	3.42	10.19	89.1		101	Суп по-домашнему с клецками	200	5.82	8.53	6.35	127.34		101		
	Котлета из мяса птицы бройлера	60	9.05	9.47	9.45	159		322	Котлета из мяса птицы бройлера	80	12.07	12.63	12.6	212		322		
	Соус красный основной	30	0.48	1.37	2.16	21.7		228	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31		228		
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	120	3.86	4.67	26.8	172.67		302	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	150	4.83	5.84	33.5	215.84		302		
	Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77			Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77				
	Хлеб ржаной	20	1.73	0.66	8.53	51.8			Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7				
	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150/45 мг	0.5	0.07	24	99.6	45	349	сухофруктов (С-витаминизация)	200/50мг	0.66	0.09	32.01	132.8	50	349		
	Итого за обед	610	23.29	21.8	101.66	709.69	45		Итого за обед	810	30.88	33.01	124.908	937.58	50			
Полдник																		
	Оладьи с джемом	60/10	6.94	5.36	12.62	126.6		423	Оладьи с джемом	80/20	4.5	7.08	44.94	250.26		423		
	Какао с молоком	150	3.06	2.65	13.18	88.95		382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6		382		
	Итого за полдник	220	10	8.01	25.8	215.55			Итого за полдник	300	8.58	10.62	62.52	368.86				
	Итого за день	1330	42.01	42.9	197.14	1336.8	60		Итого за день	1760	50.99	58.55	280.248	1833.14	70			

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.

Приятного аппетита!!!



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

9 день

Неделя: вторая. День: четверг

Дата: 26.06.2025г

 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 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
			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 пшеничной	150	5.92	5.61	30.36	188.06		173	Каша вязкая молочная из крупы пшеничной	200/10	7.89	7.48	40.48	250.75		173
	Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77			Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77		
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		14
	Кофейный напиток с 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:	350	10.87	15.7	59.17	415.28			Итого за завтрак:	450	13.61	18.28	73.26	503.12		
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 с капустой и картофелем со сметаной	200	6.4	10.03	11.55	171.04		82
	Зраза из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	60	8.12	9.21	5.19	136		290	Зраза из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	80	10.83	12.28	6.92	181.33		290
	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
	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:	587.5	21.660	24.7	88.44	674.34	45		Итого за обед:	760	29.38	34.87	114.72	908.47	50	
	Полдник															
	Ватрушка с творогом	60	4.8	3.7	20.98	156.3		289/314	Ватрушка с творогом	80	6.4	4.93	27.97	208.4		289/314
	Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376
	Итого за полдник	210	4.95	3.7	31.48	177.3			Итого за полдник	280	6.6	4.93	41.97	236.4		
	Итого за день	1297.5	38.230	44.1	194.24	1330.5	48		Итого за день	1690	50.590	58.08	250.15	1732.19	54	

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10 день

Неделя: вторая. День: пятница

Дата: 27.06.2025г

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 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	
			Б	Ж	У						Б	Ж	У				
Завтрак		от 1 года до 3-х лет								от 3-х до 7 лет							
	Омлет натуральный	80	8.24	13.3	0.72	137.15		210	Омлет натуральный	80	8.24	13.33	0.72	137.15		210	
	Икра кабачковая	70	0.84	3.3	5.4	54.6			Икра кабачковая	80	0.96	3.77	6.18	62.4		57	
	Хлеб целебный 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	
	Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376	
	Итого за завтрак:	350	11.16	24.5	29.31	343.08			Итого за завтрак:	410	11.88	25.21	37.73	379.25			
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	63.6	3	389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	4	389	
	Итого:	150	0.75	0	15.15	63.6	3		Итого:	200	1	0	20.2	84.2	4		
Обед																	
	Капуста тушеная	40	0.83	1.3	3.78	30.05		268	Капуста тушеная	60	1.74	2.1	7.808	55.13		268	
	Суп картофельный с 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	
	Шницель из мяса говядины	60	9.9	14.5	8.6	206.4		290	Шницель из мяса говядины	80	9.9	14.52	8.6	206.4		290	
	Каша рассыпчатая из крупы ячневой	120	2.44	3.62	24.45	140.07		228	Каша рассыпчатая из крупы ячневой	150	3.058	4.52	30.56	175.09		228	
	основной	30	0.48	1.37	2.16	21.7		228	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31		228	
	Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77			Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77			
	Хлеб ржаной	20	1.73	0.66	8.53	51.8			Хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7			
	Компот из сухофруктов (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	24.25	27.7	98.35	736.99	45		Итого за обед:	810	30.948	33.93	128.418	933.23	50		
Полдник																	
	Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26			Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26		423	
	Чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21		376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28		376	
	Итого за полдник	220	4.65	7.08	55.44	271.26			Итого за полдник	300	4.7	7.08	58.94	278.26			
	Итого за день	1330	40.810	59.4	198.25	1414.9	48		Итого за день	1720	48.528	66.22	245.288	1674.94	54		

Ответственный за питание: Ляхова А.В.

Меню составил: технолог Дутов С.В.