

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ Детский сад № 2
_____ Меркулова В.Н.

7 день

Неделя: вторая. День: вторник

Дата: 01.04.2025г

Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 7 лет

Выход блюда г,мл, 1-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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				
	от 1 года до 3-х лет									от 3-х до 7 лет					
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	
40	2,47	0,87	16,75	85,77			Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77			
10	0,08	7,25	0,13	66		14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		14	
150	0,15	0	10,5	21		376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		376	
350	7,28	16,16	51,66	361,02			Итого за завтрак:	450	8,86	18,84	63,26	430,77			
150	0,75	0	15,15	63,6	3	389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	4	389	
150	0,75	0	15,15	63,6	3		Итого:	200	1	0	20,2	84,8	4		
40	0,62	3,25	3,68	46,66		75	Икра свекольная	60	0,93	4,88	5,53	70		75	
150	4,89	6,14	8,88	117,02		84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,53	8,18	11,84	156,03		84	
60	9,9	14,52	8,6	206,4		268/228	Биточки из мяса говядины. тушеные в соусе красном основном	80	13,21	19,36	11,46	275,2		268/228	
30	0,48	1,37	2,16	21,7			Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31			
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	
30	1,85	0,65	12,56	64,33			Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77			
30	1,85	0,65	12,56	64,33			Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77			
150/45 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	45	354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	200/50мг	0,11	0,12	25,1	119,2	50	354	
655	24,04	31,3	91,63	766,4	45		Итого за обед:	870	31,87	42,02	120,97	1018,67	50		
150	2,4	20,1	11,93	75,45		452	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6		452	
60/10	6,54	5,32	18,22	121,2			Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	8,72	7,09	24,29	161,6			
210	8,94	25,42	30,15	196,65			Итого за полдник	300	11,89	9,77	40,19	262,2			
1365	41,5	60,26	199,65	1506,92	48		Итого за седьмой день	1820	52,85	75,71	249,69	1897,55	54		



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:

8 день

Заведующий МКДОУ Детский сад №2

Неделя: вторая. День: среда

Дата: 02.04.2025г

_____ Меркулова В.Н.

Сезон: зимне-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)	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 вязкая, молочная из крупы рисовой	150	2,32	3,8	24,07	132,75		120	Каша вязкая, молочная из крупы рисовой	200	3,09	5,07	32,09	177		120
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77			Хлеб пшеничный	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	0,15	0	10,5	21		376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		376
	Итого за завтрак:	350	5,02	11,92	51,45	305,52			Итого за завтрак:	450	5,77	13,18	62,92	356,7		
2-ой завтрак	Фрукты свежие-яблоко	150	0,75	0	15,15	63,6	15	338	Фрукты свежие-яблоко	200	1	0	202	84,8	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	1,2	1,94	5,66	45,08		231
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,9	5,33	10,08	101,6		101	Суп картофельный с бобовыми	200	7,86	7,1	13,44	135,47		101
	Зразы из кур бройлеров с омлетом и овощами	60	8,12	9,21	5,19	136		322	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165		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 гречневая рассыпчатая	120	3,86	4,67	26,8	172,67		302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	5,84	33,5	215,84		302
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33			Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7			Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77		
	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	45	349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	50	349
	Итого за обед:	655	24,14	23,6	97,37	703,65	45		Итого за обед:	870	37,06	29,54	121,2	896,73	50	
Полдник	Оладьи с джемом	60/10	2,58	4,3	14,28	1,35		423	Оладьи с джемом	80/20	3,44	5,73	19,04	1,8		423
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81		382	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108		382
	Итого за полдник	220	6,93	8,05	21,48	82,35			Итого за полдник	300	9,24	10,73	28,64	109,8		
	Итого за восьмой день	1370	41,39	42,41	198,41	1329,32	60		Итого за восьмой день	1820	50,78	57,97	279,318	1823,84	70	



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №2"
_____ Меркулова В.Н.

9 день

Неделя: вторая. День: четверг

Дата: 03.04.2025г

Сезон: зимне-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)	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					
	Омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15		173	Омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15		173
	Икра кабачковая	70	0,084	3,29	6,2	62,4			Икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,2	62,4	26	
	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	0,15	0	10,5	21		379	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		379
	Итого за завтрак:	350	11,024	24,74	34,3	372,32			Итого за завтрак:	410	11,95	25,22	37,8	379,32		
2-ой завтрак	Сок фруктовый-яблочный	150	0,75	0	15,15	63,6	3	389	Сок фруктовый-яблочный	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 с капустой и картофелем	150	3,84	6,018	6,93	102,63		82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,12	8,024	9,24	136,84		82
	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159		290	Рагу из птицы	150/80	25	23,6	15	400		290
	Картофель отварной	120/5.7	2,48	5,6	16,67	133,57		202/203								202/203
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33			Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7			Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77		
	Кисель плодоваягодный (С-витаминизация)	150/45 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	45	354	Кисель плодоваягодный (С-витаминизация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	50	354
	Итого за обед:	630,7	20,603	26,05	81,27	675,51	45		Итого за обед:	820	36,22	38,32	4	88,89	900,91	50
Полдник	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	60/10	6,94	5,36	12,62	126,6		289/314	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	80/20	9,25	7,15	16,83	168,8		289/314
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81		376	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108		376
	Итого за полдник	220	11,29	9,11	18,92	207,6			Итого за полдник	300	15,05	12,15	25,23	276,8		
	Итого за девятый день	1350,7	40,263	61,79	191,69	1319,7	48		Итого за девятый день	1730	50,13	58,14	245,05	1727,7	9	54



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10 день

Заведующий МКДОУ Детский сад №2

_____ Меркулова

Неделя: вторая. День: пятница

Дата: 04.04.2025г

Сезон: зимне-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)	Витамины С, мг	№ рецепта	Наименования блюда	Выход блюда г, мл, 3-7 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецепта
			Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Завтрак			от 1 года до 3-х лет								от 3-х до 7 лет					
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,92	5,61	30,36	188,06		173	Каша вязкая молочная из крупы пшеничной	200	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		
	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36			Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		14
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95		379	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6		379
	Итого за завтрак:	360	13,79	19,31	60,42	464,78			Итого за завтрак:	460	16,78	22,07	74,94	557,12		
2-ой завтрак	Фрукты свежие-яблоко	150	0,75	0	15,15	63,6	3	389	Фрукты свежие-яблоко	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 тушенная	40	0,83	1,3	3,78	30,05		75	Капуста тушенная	60	1,2	1,94	5,66	45,08		75
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	103,53		82	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,47	138,05		82
	Шницель из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4		290	Шницель из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2		290
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,37	4,63	24,36	156,56		202/203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7		202/203
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33			Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7			Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77		
	Компот из сухофруктов(с-витаминация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	45	354	Компот из сухофруктов(с-витаминация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	50	354
	Итого за обед	625	25,210	27,22	94,7	738,17	45		Итого за обед	820	32,35	35,65	124,55	958,37	50	
Полдник	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48		289/314	Пряник весовой	80	2,88	1,66	46,62	201,48		289/314
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21		376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		376
	Итого за полдник	210	3,03	1,66	57,12	222,48			Итого за полдник	280	3,08	1,66	60,62	229,48		
	Итого за первый день	1335	40,263	61,79	191,69	1319,72	48		Итого за первый день	1690	50,13	58,14	245,05	1727,79	54	