

3-7г. Осень-зима 2025г. 141,15 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У				
День 1 Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	180	4,08	17,08	29,76		289	0,037	№206
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	2,6	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	0	сб.2011
	ПОВИДЛО	30	0,08	0	8		38		сб.2011
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	430	0	0	0		0	0	
		100	0,3	0	14,5		55,6	0,34	№376
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	100	0	0	0		0	0	
	ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами	180	14,785	11,36	29,51		296,3	0,45	№85
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	13,26	11,56	39,65		303,88	7,34	№302
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	200	0,54	0	26,1		100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3		61,8	0	сб.2011
Полдник	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	40	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	600	0	0	0		0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	6,594	13,27	24,184		239,89	1,35	№168
		200	0,06	0,02	9,99		40	2,6	№392
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	40	1,98	0,33	12,3		61,8	0	сб.2011
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	420	0	0	0		0	0	
	БАТОН	200	0,06	0,02	9,99		40	2,6	№392
Итого за 1 день:		40	5,12	4,64	0,28		63,48		№213
		20	1,6	0,58	10,4		49,2	0	сб.2011
	белки-54,53 жиры-60,09 углеводы-261,99 к/кал.-1800,83	260	0	0	0		0	0	
		1810	54,53	60,09	261,99		1800,83	17,66	

3-7г. Осень-зима 2025г. 141,15 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Б	Ж	У				
День 2 Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	190	4,85	4,02	19,7		135,1	0,9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40		№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	410	0	0	0		0	0	
		100	0,54	0	26,1		100,08	0,34	№376
ОБЕД	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	100	0	0	0		0	0	
	ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	180	6,06	6,8	8,03		194,91	5,34	№86
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	90	10,64	21,2	9,38		177,3	0,3	№308
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	110	2,75	4,62	16,17		116,6	0,2	№321
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	190	0,54	0	26,1		100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3		61,8	0	сб.2011
Полдник	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	630							
Ужин		200	7,28	9,8	35,97		145,6	1	№591
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО ПРОТЕРТОГО МЯСА	50	5,65	3,23	23,85		169,72	0,03	№466
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	0	0	0		0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	65	6,1	2,82	15,62		230,22	0,24	№277
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	1,1	6	8,405		95,003	0	№317
		200	0,06	0,02	9,99		40		№392
Итого за 2 день: белки-54,07 жиры-60,04 углеводы-261,29 к/кал.-1800,81		30	2,43	0,3	14,64		72,6		сб.2011
		425	0	0	0		0	0	
		1815	54,07	60,04	261,29		1800,81	8,69	

3-7г. Осень-зима 2025г. 141,15 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У				
День 3 Завтрак									
	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	4,14	3,06	29,06		189,8	0,75	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 1/2 батон	50	2,58	18,36	16,6		256,86	0,13	№3
II Завтрак		430	0	0	0		0	0	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8		42	2	№399
Обед		100	0	0	0		0	0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	11,88	6,16	28,21		265,66	7,59	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	160	9,82	6,13	20,94		191,36	0,56	ТТК-96
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,65	1,75	4,25		48		сб.2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1		100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3		61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011
		650							
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28		63,48	0,7	№213
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4		49,2	14	сб.2011
Ужин		270	0	0	0		0	0	
	БЛИНЧИКИ	100	5	7	22		170	0,05	№447
	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,2		64		сб.2011
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	7,28	9,8	35,97		145,6	1	№591
Итого за 3 день:		320	0	0	0		0	0	
	Белки-54,98 жиры-60,25 углеводы-261,73 к/кал.-1800,44	1770	54,98	60,25	261,73		1800,44	27,18	

3-7г. Осень-зима 2025г. 141,15 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,56	3,78	45,1	211,18	0,7	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,08	0,25	0,13	66,1	0	сб.2011г.
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г.
11 Завтрак	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	420	0	0	0	0	0	
		100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	7,1	5,67	19,72	264,1	5,34	№57
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	8,55	16,24	17,6	305,02	22	№304
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	580	0	0	0	0	0	
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		50	2,1	6,45	12,8	117,5	0,2	№454
Ужин	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	250	0	0	0	0	0	
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	100	17,43	22,02	19,35	116,2	0,25	№265
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	2,21	4,68	12,74	143,6	0,03	№168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
Итого за 4 день:	белки-54,73 жиры-60,66 углеводы-261,59 к/кал.-1800,06	450	0	0	0	0	0	
		1800	54,73	60,66	261,59	1800,06	29,29	

3-7г. Осень-зима 2025г. 141,15 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж.	У				
День 5 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	9,86	15,9	25,72		297,5	1,7	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	0	сб.2011
	СЫР	15	2,6	2,65	0,35		35,5		сб.2011
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	415	0	0	0		0	0	
		100	0,54	0	26,1		100,08	0,34	№376
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0		0	0	
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	180	11,6	19,11	20,78		291,12	14,3	№82
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	145	8,181	7,362	25,8		299,53	5,97	№276
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	200	0,54	0	26,1		100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3		61,8	0	сб.2011
Полдник		30	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	585	0	0	0		0	0	
Ужин	ВАТРУШКА СПОВИДЛОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
		50	5,38	3,653	28,59		195,3	0,02	№458
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	250	0	0	0		0	0	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	100	2,43	0,3	14,64		72,6	0	№236
		200	7,28	9,8	35,97		145,6	0,12	№591/96
Итого за 5 День:		300	0	0	0		0	1	
		1650	54,54	60,03	261,37		1800,91	23,85	

белки-54,54 жиры-60,03 углеводы-261,37 к/кал.-1800,91

3-7г. Осень-зима 2025г. 141,15 р.

Прием пищи		с 1 октября 2025г.									
День 6		Наименование блюда									
Завтрак		выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецепту			
			Б	Ж	У						
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	7,237	9,186	21,23	157,36	0,037	ТТК-16			
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392			
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0,1	сб.2011			
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	400	0	0	0	0	0				
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376			
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	100	0	0	0	0	0				
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	180	5,402	6,56	27	183,4	16	№67			
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	90	8,181	7,362	23,92	262,53	5,97	№287			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	130	2,066	3,69	10,313	199,94	18,45	№314			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376			
Полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011			
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011			
		640	0	0	0	0	0				
Ужин	ОВОШНОЕ РАГУ	150	6,29	10,75	4,05	169,1	0,9	№237			
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	7,28	9,8	35,97	145,6	0,12	№591/96			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	350	0	0	0	0	0				
		130	8,54	11,13	16,7	156,51	0,58	№344			
		200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392			
		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0,1	сб.2011			
Итого за 6 день:	белки-54,19 жиры-60,06 углеводы-261, к/кал.-1800	360	0	0	0	0	0				
		1850	54,19	60,06	261,00	1800,00	43,04				

3-7г. Осень-зима 2025г. 141,15 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи		Наименование блюда						выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
День 7		Б	Ж	У											
Завтрак		КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,38	2,917	8,08	229,5	0,7	№168						
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392						
		БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011						
II Завтрак		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	400	0	0	0	0	0							
			100	0,3	0	14,5	55,6	0,34	№376						
Обед		СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0							
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	180	6,443	7,537	18,25	194,94	8,4	№80						
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	70	9,66	19,89	20,39	215,7	0	№305						
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	20	0,54	2,91	1,65	34,47	0,02	№355						
		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	130	1,1	6	8,405	95,003	0	№317						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011						
Полдник		ЧАЙ С САХАРОМ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011						
		КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	650	0	0	0	0	0							
Ужин			200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392						
		ТВОРЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ №348	50	9,06	3,37	37,99	255,42	0,13	№460						
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	0	0	0	0	0							
		ЧАЙ С САХАРОМ	80	11,6	8,57	23,95	148,05	0,3	№261						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	130	4,6	7,52	22,1	106,6	0,1	№314						
Итого за 7 дней:			200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392						
			20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011						
		Белки-54,39 жиры-60,31 углеводы-261,03 к/кал.-1800,76	430	0	0	0	0	0	0						
			1830	54,39	60,31	261,03	1800,76	10,42							

3-7г. Осень-зима 2025г. 141,15 р.

с 1 октября 2025г.

3-7г. Осень-зима 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	3,94	7,56	30,8	137,38	1,02	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	СЫР	10	3,9	3,975	0,525	53,25		сб.2011
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	420	0	0	0	0	0	0
		100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
Обед	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0	0
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	180	3,06	4,63	6,3	185	7,6	№80
	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	70	4,98	5,12	10,04	149,1	0,5	№282
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	3,49	0,65	10,88	187,94	18,45	№317
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		632	0	0	0	0	0	0
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	12,7	13,5	57,89	192,7	0,12	№591/96
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	5,38	3,653	28,59	195,3	0,02	№458
Ужин		245	0	0	0	0	0	0
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	148	4,93	17,45	8,2	172,045	0,5	№133-2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,67	2,34	9,91	89	1,2	№392
Итого за 8 день:	белки-54,49 жиры-60,81 углеводы-261,01 к/кал.-1800	368	0	0	0	0	0	0
		1765	54,49	60,81	261,01	1800,00	30,78	

3-7г. Осень-зима 2025г. 141,15 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У				
День 10									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	18,48	15,52	25,65		342,1	0,9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011
		410	0	0	0		0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8		42	1	№399
		100	0	0	0		0	0	
Обед	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	200	6,917	15,12	25,188		258,63	16	№72
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	70	10,59	14,65	38,21		306	6	425-96г
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	110	2,75	4,62	16,17		116,6	0,2	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1		100,08	0,36	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3		61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011
		640	0	0	0		0	0	
Полдник	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40	0,32	0,32	27,9		116	3,48	№454
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
		240	0	0	0		0	0	
Ужин	ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	5,1	8,78	6,21		119,14		№45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011г
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
		320	0	0	0		0	0	
Итого за 10 день:	белки-54,55 жиры-60,70 углеводы-261,42 к/кал.-1800,16	1710	54,55	60,70	261,42		1800,15	28,03	

17720

Меню разработано на основании Сборника рецептур 2011г. блюд

и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД

белки-54,55 жиры-60,70 углеводы-261,42 к/кал.-1800,16

ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ Санпина 2.3/2.4.3590-20

белки-54 жиры-60 углеводы-261 к/кал.-1800