

Утверждаю  
Зав. МКЛОУ № 7  
12.05.2025  
О.Г. Росихина

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эн.ценн<br>ость |
|-----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|-----------------|
|                       |                                       |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                 |
| 13.05.2025г.          |                                       |              |                  |       |              |                 |
| Завтрак 1             | КАША ПШЕНИЧНАЯ С<br>МАСЛОМ            | 200          | 5,74             | 4,96  | 24,26        | 165,63          |
|                       | БАТОН                                 | 32           | 1,92             | 0,32  | 16,45        | 76,16           |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                          | 13           | 3                | 3,87  | 0            | 47,47           |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                       | 180          | 2,61             | 2,25  | 13,38        | 88,92           |
| Итого за завтрак 1    |                                       | 425.00       | 13.27            | 11.40 | 54.09        | 378.18          |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)               | 194          | 0,97             | 0,19  | 19,21        | 83,42           |
| Итого за завтрак 2    |                                       | 194.00       | 0.97             | 0.19  | 19.21        | 83.42           |
| На весь день          | Соль йодированная                     | 3            | 0                | 0     | 0            | 0               |
| Итого за на весь день |                                       | 3.00         |                  |       |              |                 |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО<br>ГОРОШКА С ЯЙЦОМ  | 60           | 3                | 4,5   | 4,12         | 69              |
|                       | ЩИ СО СМЕТАНОЙ                        | 200          | 3,27             | 3,97  | 6,24         | 81,27           |
|                       | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150          | 3,9              | 5,5   | 39,1         | 126,4           |
|                       | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ         | 80           | 17,47            | 14,36 | 7,35         | 228,56          |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 38           | 2,13             | 0,3   | 16,87        | 74,48           |
|                       | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                       | 180          | 0,09             | 0,09  | 16,1         | 66,69           |
|                       | Итого за обед                         |              | 708.00           | 29.86 | 28.72        | 89.78           |
| Полдник               | КЕФИР                                 | 156          | 4,67             | 0,16  | 6,23         | 48,32           |
|                       | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                      | 70           | 4,59             | 8,62  | 38,82        | 250,49          |
| Итого за полдник      |                                       | 226.00       | 9.26             | 8.78  | 45.05        | 298.81          |
| Ужин                  | КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ                     | 200          | 5,12             | 18,67 | 20,42        | 323,01          |
|                       | СОУС МОЛОЧНЫЙ<br>(СЛАДКИЙ)            | 30           | 0,6              | 1,87  | 1,99         | 27,05           |
|                       | БАТОН                                 | 32           | 1,92             | 0,32  | 16,45        | 76,16           |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И<br>ЛИМОНОМ            | 180          | 0,04             | 0     | 9,15         | 36,78           |
| Итого за ужин         |                                       | 442.00       | 7.68             | 20.86 | 48.01        | 463.00          |
| Итого за день         |                                       | 1998.00      | 61.04            | 69.95 | 256.14       | 1869.81         |

Утверждаю  
Зав. МКДОУ №17 (Россихина О.Г.)  
12.05.2025  
Россихина О.Г.

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Ясли

| Прием пищи            | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эн.ценн<br>ость |
|-----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|-----------------|
|                       |                                       |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                 |
| 13.05.2025г.          |                                       |              |                  |       |              |                 |
| Завтрак 1             | КАША ПШЕНИЧНАЯ С<br>МАСЛОМ            | 150          | 4,3              | 3,71  | 18,19        | 124,24          |
|                       | БАТОН                                 | 25           | 1,5              | 0,25  | 12,85        | 59,5            |
|                       | СЫР ПОРЦИЯМИ                          | 8            | 1,85             | 2,38  | 0            | 29,21           |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                       | 150          | 2,17             | 1,88  | 11,15        | 74,1            |
| Итого за завтрак 1    |                                       | 333.00       | 9.82             | 8.22  | 42.19        | 287.05          |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)               | 194          | 0,97             | 0,19  | 19,21        | 83,42           |
| Итого за завтрак 2    |                                       | 194.00       | 0.97             | 0.19  | 19.21        | 83.42           |
| На весь день          | Соль йодированная                     | 3            | 0                | 0     | 0            | 0               |
| Итого за на весь день |                                       | 3.00         |                  |       |              |                 |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО<br>ГОРОШКА С ЯЙЦОМ | 40           | 2                | 3     | 2,75         | 46              |
|                       | ЩИ СО СМЕТАНОЙ                        | 180          | 3,33             | 3,96  | 5,57         | 78,75           |
|                       | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 110          | 2,86             | 4,03  | 28,67        | 92,69           |
|                       | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ         | 60           | 13,1             | 10,77 | 5,51         | 171,42          |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 30           | 1,68             | 0,24  | 13,2         | 58,8            |
|                       | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                       | 150          | 0,1              | 0,1   | 13,5         | 55,59           |
| Итого за обед         |                                       | 570.00       | 23.07            | 22.10 | 69.20        | 503.25          |
| Полдник               | КЕФИР                                 | 150          | 4,49             | 0,15  | 5,99         | 46,46           |
|                       | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                      | 50           | 3,28             | 6,16  | 27,73        | 178,92          |
| Итого за полдник      |                                       | 200.00       | 7.77             | 6.31  | 33.72        | 225.38          |
| Ужин                  | КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ                     | 150          | 3,84             | 14    | 15,32        | 242,26          |
|                       | СОУС МОЛОЧНЫЙ<br>(СЛАДКИЙ)            | 30           | 0,6              | 1,87  | 1,99         | 27,05           |
|                       | БАТОН                                 | 25           | 1,5              | 0,25  | 12,85        | 59,5            |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ И<br>ЛИМОНОМ            | 150          | 0,03             | 0     | 7,63         | 30,65           |
| Итого за ужин         |                                       | 355.00       | 5.97             | 16.12 | 37.79        | 359.46          |
| Итого за день         |                                       | 1655.00      | 47.60            | 52.94 | 202.11       | 1458.56         |