

УТВЕРЖДАЮ

Харитонов Е.С.

Харитонов
Елена
Геннадьевна

МЕНЮ

3 декабря 2025 г.

Ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: осень-зима							
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,8	6,1	21,0	154,2	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	31,5	213	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	11,3	45,0	430	2008
Итого за прием пищи:	427	8,1	17,4	42,8	357,9		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	4,5	1,5	6,3	60,0	435	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ	150	5,2	2,9	10,7	89,6		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	0,5	26,3	126,2	204	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	55	6,3	7,9	5,6	117,9	286	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,4	106,9	394	
Итого за прием пищи:	595	20,1	13,7	89,8	563,8		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	50	2,7	3,9	19,9	108,7	437	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	411	2008
Итого за прием пищи:	200	2,8	4,0	40,8	193,5		
Ужин							
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	160	2,9	7,2	13,6	138,4	342	2012
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	13,9	55,6	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	400	6,0	7,6	46,4	284,5		
Всего за день:		37,3	43,0	229,6	1 446,7		

8

МЕНЮ

3 декабря 2025 г.

Сад

Сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: осень-зима							
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,1	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,6	2,3	0,2	63,0	213	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	11,3	45,0	430	2008
Итого за прием пищи:	457	10,1	19,7	54,8	466,5		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	6,0	2,0	8,4	79,8	435	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ	200	6,2	3,4	12,7	107,5		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	0,6	31,1	149,2	204	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	9,2	11,1	8,2	217,0	286	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,9	0,1	22,9	96,3	394	
Итого за прием пищи:	710	25,5	18,2	102,1	682,7		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	50	2,7	3,9	19,9	108,7	437	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,1	27,8	112,7	411	2008
Итого за прием пищи:	250	2,8	4,0	47,7	221,5		
Ужин							
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	200	3,6	9,2	17,0	172,8	342	2012
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,9	55,6	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	450	7,4	9,7	54,7	341,8		
Всего за день:		46,2	52,0	269,1	1 800,3		

8