

УТВЕРЖДАЮ

(Харитонова Е.Г.)

## МЕНЮ

09 октября 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНАЯ           | 150          | 2,0              | 4,0     | 9,1         | 82,3                          | 1           |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 7            | 0,0              | 5,8     | 0,1         | 52,4                          |             | 2012             |
| БАТОН                          | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |             | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 180          | 3,6              | 3,0     | 15,0        | 101,9                         | 397         | 2012             |
| Итого за прием пищи:           | 357          | 7,1              | 13,4    | 34,5        | 289,0                         |             |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                 | 100          | 0,3              | 0,0     | 16,0        | 66,0                          | 321         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 100          | 0,3              | 0,0     | 16,0        | 66,0                          |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ       | 40           | 0,6              | 2,3     | 3,3         | 37,2                          | 45          | 2012             |
| СУП КУРИНЫЙ                    | 150          | 4,1              | 5,4     | 10,2        | 105,6                         | 86          | 2012             |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 110          | 2,7              | 4,4     | 28,2        | 163,3                         | 315         | 2012             |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ     | 80           | 12,5             | 17,5    | 4,8         | 234,9                         | 375         | 1996             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ        | 150          | 0,2              | 0,2     | 20,9        | 86,3                          | 394         | 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:           | 570          | 23,0             | 30,1    | 86,3        | 717,8                         |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПРЯНИКИ                        | 50           | 3,0              | 2,4     | 37,5        | 183,0                         |             | 2008             |
| КЕФИР                          | 150          | 4,5              | 0,2     | 6,0         | 46,5                          | 435         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 200          | 7,5              | 2,6     | 43,5        | 229,5                         |             |                  |
| Ужин                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 110          | 2,3              | 3,9     | 15,6        | 106,7                         | 321         | 2012             |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ                 | 50           | 7,5              | 7,7     | 6,3         | 124,5                         | 272         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 180/15/5     | 0,3              | 0,1     | 13,2        | 53,9                          | 431         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 400          | 12,9             | 12,0    | 54,0        | 375,6                         |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 50,8             | 58,0    | 234,3       | 1 677,9                       |             |                  |

## МЕНЮ

09 октября 2025 г.

Сад

| 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНАЯ           | 200          | 2,7              | 5,5     | 12,3        | 110,2                         | 1           |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 7            | 0,0              | 5,8     | 0,1         | 52,4                          |             | 2012             |
| БАТОН                          | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |             | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 180          | 3,6              | 3,0     | 15,0        | 101,9                         | 397         | 2012             |
| Итого за прием пищи:           | 417          | 8,6              | 15,2    | 42,8        | 343,1                         |             |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                 | 100          | 0,3              | 0,0     | 16,0        | 66,0                          | 321         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 100          | 0,3              | 0,0     | 16,0        | 66,0                          |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ       | 50           | 0,8              | 3,0     | 4,1         | 46,4                          | 45          | 2012             |
| СУП КУРИНЫЙ                    | 180          | 4,7              | 6,5     | 12,3        | 127,1                         | 86          | 2012             |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 130          | 3,1              | 5,3     | 33,3        | 192,7                         | 315         | 2012             |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ     | 80           | 12,5             | 17,5    | 4,8         | 234,9                         | 375         | 1996             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ        | 180          | 0,2              | 0,2     | 25,1        | 103,5                         | 394         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,2              | 0,3     | 13,9        | 66,7                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 670          | 25,0             | 32,9    | 103,2       | 817,3                         |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПРЯНИКИ                        | 50           | 3,0              | 2,4     | 37,5        | 183,0                         |             | 2008             |
| КЕФИР                          | 200          | 6,0              | 0,2     | 8,0         | 61,9                          | 435         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 250          | 9,0              | 2,6     | 45,5        | 244,9                         |             |                  |
| Ужин                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 130          | 2,7              | 4,5     | 18,5        | 125,9                         | 321         | 2012             |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ                 | 70           | 10,5             | 10,7    | 8,8         | 174,3                         | 272         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,4              | 0,2     | 9,2         | 44,5                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 180/15/5     | 0,3              | 0,1     | 13,2        | 53,9                          | 431         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 450          | 17,0             | 15,7    | 64,3        | 467,5                         |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 59,9             | 66,4    | 271,8       | 1 938,8                       |             |                  |