

УТВЕРЖДАЮ

Харитонова Е.Г.

МЕНЮ

20 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,5	6,0	20,1	152,3	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58,2	430	2008
Итого за прием пищи:	357	6,2	12,5	45,0	315,3		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,5	0,0	24,1	98,9	321	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	150	2,2	3,5	10,2	80,7	86	2012
ПЛОВ С МЯСОМ	160	16,3	16,9	26,6	322,6	304	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	2012
Итого за прием пищи:	540	22,1	22,6	70,8	574,9		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,1	28,4	167,3	467	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	2008
Итого за прием пищи:	200	4,5	4,1	52,5	266,2		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,8	12,5	17,1	255,5	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,6	1,6	4,0	32,0	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	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:	385	21,6	14,5	55,2	440,0		
Всего за день:		54,8	54,1	233,3	1 643,4		

6

МЕНЮ

20 октября 2025 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: осень-зима							
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,6	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	14,6	58,2	430	2008
Итого за прием пищи:	437	8,4	14,8	56,8	391,8		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	321	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	200	2,4	4,2	12,3	97,1	86	2012
ПЛОВ С МЯСОМ	180	20,2	21,0	33,3	403,3	304	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2012
Итого за прием пищи:	660	27,1	28,0	87,6	712,2		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,1	28,4	167,3	467	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	2008
Итого за прием пищи:	250	4,6	4,1	60,4	299,2		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	20,5	14,3	19,7	294,6	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,3	0,1	36,5	142,0	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	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:	360	24,7	14,9	95,2	612,0		
Всего за день:		65,2	62,2	309,8	2 062,2		

6