

УТВЕРЖДАЮ



МЕНЮ

29 декабря 2025 г.

Ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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

29 декабря 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								
	200	5,9	8,0	26,7	202,6	189	2008	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008	
БАТОН	200	0,2	0,1	14,6	58,2	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	437	8,4	14,8	56,8	391,8			
Итого за прием пищи:								
II Завтрак								
	200	0,6	0,0	32,0	131,9	321		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0			
Итого за прием пищи:								
Обед								
	200	2,4	4,2	12,3	97,1	86	2012	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	180	20,2	21,0	33,3	403,3	304	2012	
ПЛОВ С МЯСОМ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	660	27,1	28,0	87,6	712,2			
Итого за прием пищи:								
Полдник								
	50	4,0	4,1	28,4	167,3	467	2012	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	250	4,6	4,1	60,4	299,2			
Итого за прием пищи:								
Ужин								
	100	20,5	14,3	19,7	294,6	237	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	10	0,3	0,1	36,5	142,0	2	2008	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	360	24,7	14,9	95,2	612,0			
Итого за прием пищи:								
Всего за день:								
		65,2	62,2	309,8	2 062,2			

6