



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 9»
города Сосновый Бор
(МБДОУ «Детский сад № 9»)

Малая Земля ул., д.4, Сосновый Бор,
188544, Ленинградская область
Тел./факс (81369) 4-95-46
Тел. 4-39-23, 4-28-00, 4-28-05
E-mail: ds-9@sbor.net

ОКПО 56931213, ОГРН 1024701760820
ИНН/КПП 4714014140/472601001

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего



МБДОУ «Детский сад № 9»

№ 66-ОД от 20.08.2025г.

И.В. Глушенко

**Примерное десятидневное меню
МБДОУ «Детский сад №9» города Сосновый Бор
на осенне-зимний период 2025-2026 уч.г.**

День: 1
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год.
Возрастная категория: Ясли

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
18	1. Каша рисовая молочная 9	200	5,606	7,248	25,731	191,154	0,076	1,95	0,058	0,04		182,063	167	30,9	0,3		
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751						0,099			0,015		
44	3. Печенье.	25	2,08	1,04	15,36	91,6											
		Всего	7,686	8,288	46,031	302,505	0,076	1,95	0,058	0,04		182,162	167	30,9	0,315		
2й Завтрак																	
68	1. Молоко кипяченное.9	150	4,2	3,75	7,095	79,5	0,06	1,95	0,03			180	136,5	21	0,09		
		Всего	4,2	3,75	7,095	79,5	0,06	1,95	0,03			180	136,5	21	0,09		
Обед																	
172	1. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 9	200	2,112	3,685	10,363	84	0,084	27,112	0,927	0,02		36,7	49,24	20,98	0,928		
165	2. Греча рассыпчатая.9	180	10,504	5,231	51,718	301,387	0,358		0,021	0,03		16,95	248,667	166,486	5,577		
8	3. Гуляш мясной 9	36	1,254	0,134	8,024	38,613	0,026	1,684	0,591			6,909	17,371	5,756	0,263		
52	4. Компот из сухофруктов (курага,изюм).9	150	0,02		10,104	40,801		0,15				8,483	5,775	4,5	1,149		
1.5	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151					9,72	44,28	16,56	0,648		
		Всего	16,086	9,446	95,365	537,881	0,619	28,946	1,539	0,05		78,762	365,333	214,282	8,565		
Полдник																	
215	1. Омлет натуральный 9	160	7,637	11,806	4,597	155,513	0,106	1,173	0,31	0,06		163,9	275,328	24,635	2,554		
95	2. Чай с лимоном 9	180	0,032	0,036	5,07	20,867	0,001	1,44				1,539	0,792	0,432	0,036		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22					9,5	32,5	6,5	1,05		
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04		0,4	0,8				
		Всего	11,289	16,392	34,299	332,799	0,328	2,613	0,338	0,1		175,339	309,42	31,567	3,641		
		Итого за 1й День	39,262	37,877	182,79	1252,684	1,082	35,459	1,965	0,19		616,263	978,252	297,749	12,61		

День: 2
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год.
Возрастная категория: Ясли

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
16	1. Каша пшеничная молочная 9	200	6,502	8,132	23,581	194,08	0,119	1,95	0,065	0,05		180,579	189,178	21	0,973		
96	2. Кофейный напиток 9	180	3,5	3,025	11,501	87,977	0,047	1,532	0,024			141,542	107,267	16,503	0,084		
2.5	3. Батон нарезной обогашенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22					9,5	32,5	6,5	1,05		
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04		0,4	0,8				
		Всего	13,622	15,707	59,714	438,478	0,387	3,482	0,117	0,09		332,021	329,745	44,003	2,107		
2й Завтрак																	
102	1. Биоефир. 9	150	4,5	3,75	6	75	0,045	1,05				180		21	0,15		
		Всего	4,5	3,75	6	75	0,045	1,05				180		21	0,15		
Обед																	
4	1. Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	180	4,644	6,837	10,092	122,362	0,156	9,647	0,803			31,095	78,312	25,858	1,366		
321	2. Пюре картофельное. 9	200	5,56	8,48	37,816	250,44	0,28	31,32	0,064	0,08		75,2	156,8	54,88	2,004		
50	3. Котлета мясная. 9	60	58,375	25,595	394,46	2080,9	3,534	1	0,031			161,975	549,8	106,9	17,193		
52	4. Компот из сухофруктов (курага, изюм). 9	150	0,02		10,104	40,801		0,15				8,483	5,775	4,5	1,149		
1.5	5. Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151					9,72	44,28	16,56	0,648		
		Всего	70,795	41,308	467,628	2567,583	4,121	42,117	0,898	0,08		286,474	834,967	208,698	22,36		
Полдник																	
467/2008	1. Булочка "Домашняя"	90	6,264	9,692	45,856	296,007	0,106	0,235	0,07	0,05		38,145	83,996	11,947	0,947		
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751						0,099			0,015		
716	3. Банан свежий	95	0,513	0,171	7,182	32,832	0,014	3,42				2,736	9,576	14,364	0,205		
			Всего	6,777	9,863	57,978	348,589	0,12	3,655	0,07	0,05	40,98	93,572	26,311	1,167		
		Итого за 2й день	95,694	70,628	591,32	3429,649	4,673	50,304	1,084	0,22		839,475	1258,283	300,011	25,785		

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
17	1. Каша пшеничная молочная 9	200	6,497	7,703	24,286	194,284	0,143	1,95	0,058	0,04	185,826	183,434	37,434	0,637			
98	2. Какао с молоком 9	180	4,684	4,102	12,595	106,595	0,06	1,95	0,03		181,199	149,6	24,82	3,065			
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05			
40	4. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			0,035	0,05	0,5	1					
		Всего	14,806	17,18	61,521	464,779	0,423	3,9	0,123	0,09	377,025	366,534	68,754	4,751			
2й Завтрак																	
442/2008	1. Сок.	200	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			12	13,5	7,5	0,3			
		Всего	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			12	13,5	7,5	0,3			
Обед																	
42	1. Суп с клёцками на мясном бульоне 9	200	4,982	2,935	29,066	162,983	0,121	7,1	0,956	0,02	27,676	90,714	20,904	1,281			
202	2. Картофель по домашнему с курицей	220	22,895	23,44	37,415	452,4	0,345	34,1	1,015	0,25	51,1	296,1	72,48	3,73			
74	3. Компот из изюма.	180	0,265		18,684	74,424	0,022			0,082	10,911	19,11	5,689	0,439			
1.5	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648			
		Всего	30,338	26,771	100,321	762,867	0,639	41,2	1,971	0,352	99,407	450,204	115,633	6,098			
Полдник																	
2.10	1. Запеканка из творога 9	150	7,991	5,476	6,771	110,037	0,027	0,21	0,048	0,02	70,049	43,737	10,39	0,216			
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015			
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05			
89	4. Варенье	24	0,045	0,03	10,395	37,125											
		Всего	11,636	6,756	46,706	293,413	0,247	0,21	0,048	0,02	79,648	76,237	16,89	1,281			
Итого за 3й день			57,53	50,858	223,698	1590,078	1,324	48,31	2,142	0,462	568,08	906,475	208,777	12,43			

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
15	1. Каша кукурузная молочная 9	200	5,863	7,288	25,296	192,106	0,086	5,91	0,058	0,04	180,48	158,882	28,128	0,637		
60	2. Чай сладкий с молоком 9	180	3,891	3,474	11,513	93,399	0,056	1,806	0,028		166,851	126,453	19,454	0,098		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8				
Всего			13,374	15,312	61,441	441,925	0,361	7,716	0,114	0,08	357,231	318,635	54,082	1,785		
2й Завтрак																
102	1. Ряженка 9	150	4,22	3,638	6,111	78,57	0,029	0,437	0,058		180,42	133,86	20,37	0,146		
Всего			4,22	3,638	6,111	78,57	0,029	0,437	0,058		180,42	133,86	20,37	0,146		
Обед																
85	1. Суп с мячными хлопьями на мясном бульоне 9	200	7,438	5,773	10,804	125,116	0,161	9,028	1,128		78,978	269,324	31,521	3,622		
57	2. Голубцы ленивые из мяса со сметаной 9	220	5,26	4,722	20,223	147,227	0,157	112,257	1,386	0,04	117,667	102,865	48,195	2,535		
15	3. Кисель из повидла, джема, варенья 9	150	0,028		11,871	46,803	0,001	0,03			2,47	3,499	0,416	0,092		
1.5	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648		
Всего			14,922	10,89	58,054	392,226	0,47	121,315	2,514	0,04	208,835	419,968	96,692	6,896		
Полдник																
3.6 а	1. Макароны отварные с сыром 9	180	5,653	4,079	32,016	190,817	0,08		0,032	0,056	46,622	60,839	9,224	0,776		
95	2. Чай с лимоном 9	180	0,032	0,036	5,07	20,867	0,001	1,44			1,539	0,792	0,432	0,036		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
2.4	4. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2		
	Всего			9,686	5,765	71,486	378,983	0,331	11,44	0,062	0,606	72,661	105,131	25,156	4,062	
Итого за 4й день			42,202	35,604	197,092	1291,704	1,192	140,908	2,748	0,726	819,147	977,594	196,3	12,889		

День: 5
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год.
Возрастная категория: Ясли

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
11	1. Каша геркулесовая молочная 9	200	6,425	9,115	21,107	193,7	0,15	1,95	0,065	0,05	190,979	203,1	46,8	0,822		
96	2. Кофейный напиток 9	180	3,5	3,025	11,501	87,977	0,047	1,532	0,024		141,542	107,267	16,503	0,084		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8				
Всего			13,545	16,69	57,24	438,098	0,417	3,482	0,117	0,09	342,421	343,667	69,803	1,956		
2й Завтрак																
442/2008	1. Сок.	200	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			12	13,5	7,5	0,3		
Всего			0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			12	13,5	7,5	0,3		
Обед																
40	1. Суп рыбный с перловкой 9	200	14,499	3,97	11,7	141,54	0,066	7,109	0,924	0,02	18,925	52,105	16,475	0,614		
226	2. Плов с мясом 9	180	3,212	5,919	32,153	195,013	0,044	1,88	0,855	0,03	10,33	73,846	26,134	0,585		
52	3. Компот из сухофруктов (курага,изюм),9	150	0,02		10,104	40,801		0,15			8,483	5,775	4,5	1,149		
1.5	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648		
Всего			19,927	10,285	69,113	450,434	0,261	9,139	1,779	0,05	47,458	176,006	63,669	2,995		
Полдник																
21	1. Пудинг из творога паровой (Гаше)	130	14,263	11,275	14,647	219,006	0,058	0,44	0,147	0,03	156,793	135,443	21,998	0,943		
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
	Всего		17,863	12,525	44,187	365,256	0,278	0,44	0,147	0,03	166,392	167,943	28,498	2,008		
Итого за 5й день			52,086	39,649	185,691	1322,788	0,971	16,061	2,042	0,17	568,271	701,116	169,47	7,259		

День: 6
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год.
Возрастная категория: Ясли

№ Рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
99	1. Каша манная молочная 9	200	5,255	7,975	17,897	165,66	0,074	1,95	0,065	0,05	182,58	146	22,8	0,202		
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015		
04	3. Вафли.	25	1,08	5,74	11,82	103,2										
Всего			6,335	13,715	34,657	288,611	0,074	1,95	0,065	0,05	182,679	146	22,8	0,217		
2й Завтрак																
68	1. Молоко кипяченное.9	150	4,2	3,75	7,095	79,5	0,06	1,95	0,03		180	136,5	21	0,09		
Всего			4,2	3,75	7,095	79,5	0,06	1,95	0,03		180	136,5	21	0,09		
Обед																
185	1. Суп Харчо,9	200	6,298	2,316	21,218	131,144	0,088	6,04	0,903	0,06	15,054	101,172	28,296	1,042		
165	2. Греча рассыпчатая.9	180	10,504	5,231	51,718	301,387	0,358		0,021	0,03	16,95	248,667	166,486	5,577		
8	3. Гуляш мясной 9	36	1,254	0,134	8,024	38,613	0,026	1,684	0,591		6,909	17,371	5,756	0,263		
90	4. Компот из свежзамороженных ягод 9	180	0,068	0,04	8,904	37,001					0,158			0,024		
к/к	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72		
Всего			20,564	8,161	106,704	589,345	0,639	7,724	1,515	0,09	49,871	416,41	218,938	7,626		
Полдник																
215	1. Омлет натуральный 9	160	7,637	11,806	4,597	155,513	0,106	1,173	0,31	0,06	163,9	275,328	24,635	2,554		
95	2. Чай с лимоном 9	180	0,032	0,036	5,07	20,867	0,001	1,44			1,539	0,792	0,432	0,036		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8				
Всего			11,289	16,392	34,299	332,799	0,328	2,613	0,338	0,1	175,339	309,42	31,567	3,641		
Итого за 6й день			42,388	42,019	182,755	1290,254	1,101	14,237	1,948	0,24	587,889	1008,329	294,305	11,574		

День: 7
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год.
Возрастная категория: Ясли

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
19	1. Каша ячневая молочная 9	200	6,284	8,132	24,214	135,274	0,06	1,95	0,065	0,05	180,579	137,5	21	0,102			
96	2. Кофейный напиток 9	180	3,5	3,025	11,501	87,977	0,047	1,532	0,024		141,542	107,267	16,503	0,084			
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05			
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8					
		Всего	13,405	15,707	60,347	379,672	0,327	3,482	0,117	0,09	332,021	278,067	44,003	1,236			
2й Завтрак																	
102	1. Йогурт фруктовый.9	150	4,2	3,75	12,75	129	0,06	0,9	0,03		178,5	136,5	21	0,15			
		Всего	4,2	3,75	12,75	129	0,06	0,9	0,03		178,5	136,5	21	0,15			
Обед																	
37	1. Суп фасоловый на мясном бульоне 9	200	8,57	0,735	26,035	138,3	0,209	7,1	0,9		58	176,9	45,06	2,28			
321	2. Пюре картофельное.9	200	5,56	8,48	37,816	250,44	0,28	31,32	0,064	0,08	75,2	156,8	54,88	2,004			
50	3. Котлета мясная.9	60	58,375	25,595	394,46	2080,9	3,534	1	0,031		161,975	549,8	106,9	17,193			
82	4. Компот из сухофруктов (Компотная смесь сушеная)9	150	0,024		10,544	42,641		0,18			10,148	6,83	5,4	1,374			
к/к	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72			
		Всего	74,969	35,25	485,695	2593,481	4,191	39,6	0,995	0,08	316,123	939,63	230,64	23,57			
Полдник																	
2.10	1. Запеканка из творога 9	150	7,991	5,476	6,771	110,037	0,027	0,21	0,048	0,02	70,049	43,737	10,39	0,216			
308	2. Соус молочный сладкий 9	40	1,538	2,694	8,696	65,346	0,023	0,52	0,022	0,02	48,993	40,206	6,234	0,084			
93	3. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015			
2.5	4. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05			
	Всего		13,129	9,42	45,007	321,634	0,269	0,73	0,07	0,04	128,641	116,443	23,124	1,364			
Итого за 7й день			105,703	64,127	603,8	3423,787	4,847	44,713	1,211	0,21	955,286	1470,64	318,766	26,321			

День: 8
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год.
Возрастная категория: Ясли

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
12	1. Каша гречневая молочная. 9	200	6,931	8,29	21,72	190,868	0,136	2,34	0,064	0,04	219,449	208,853	54,9	1,115			
98	2. Какао с молоком 9	180	4,684	4,102	12,595	106,595	0,06	1,95	0,03		181,199	149,6	24,82	3,065			
2.5	3. Батон нарезной обогатенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05			
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8					
		Всего	15,235	16,942	58,947	453,882	0,416	4,29	0,122	0,08	410,548	391,753	86,22	5,23			
2й Завтрак																	
442/2008	1. Сок.	200	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			12	13,5	7,5	0,3			
	Всего		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			12	13,5	7,5	0,3			
Обед																	
74	1. Рассольник со сметаной 9	180	2,209	2,983	10,447	78,264	0,047	4,399	0,589	0,02	19,143	51,195	12,087	0,734			
112	2. Бигус 9	200	2,814	3,479	8,567	79,116	0,095	71,223	0,825	0,04	72,78	56,08	27,375	1,553			
90	3. Компот из свежемороженных ягод 9	180	0,068	0,04	8,904	37,001					0,158			0,024			
к/к	4. Хлеб ржано-пшеничный обогатенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72			
	Всего		7,531	6,942	44,759	275,581	0,31	75,621	1,414	0,06	102,881	156,475	57,862	3,031			
Полдник																	
51/2008	1. Винегрет овощной	120	2,799	12,243	11,514	165,844	0,074	13,151	1,292		34,618	60,286	22,031	1,407			
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015			
2.5	3. Батон нарезной обогатенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05			
	Всего		6,399	13,493	41,054	312,094	0,294	13,151	1,292		44,217	92,786	28,531	2,472			
Итого за 8й день			29,915	37,527	159,91	1110,557	1,036	96,062	2,828	0,14	569,646	654,514	180,113	11,033			

День: 9

Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год.

Возрастная категория: Ясли

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
6	1. Вермишель молочная.9	200	6,22	7,25	25,479	193,22	0,094	1,95	0,058	0,04	184,079	154,7	24,2	0,342			
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015			
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05			
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8					
Всего			9,84	11,8	55,051	369,391	0,314	1,95	0,086	0,08	194,078	188	30,7	1,407			
2й Завтрак																	
68	1. Молоко кипяченное.9	150	4,2	3,75	7,095	79,5	0,06	1,95	0,03		180	136,5	21	0,09			
Всего			4,2	3,75	7,095	79,5	0,06	1,95	0,03		180	136,5	21	0,09			
Обед																	
171	1. Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной 9	200	4,916	6,826	9,266	120,462	0,168	25,396	0,836		40,636	78,795	26,502	1,425			
47	2. Макароны отварные.9	200	4,065	5,615	20,95	152,98	0,053		0,047	0,078	46,2	48,7	6,8	0,524			
294	3. Соте из печени 9	80	90,723	31,514	536,996	2495,625	4,122	35	8,242		254,33	1007,472	192,792	347,475			
12	4. Томатный соус	70	1,82	3,498	12,556	90,119	0,036	1,5	0,928	0,04	11,273	24,871	7,576	0,328			
15	5. Кисель из повидла, джема, варенья 9	150	0,028		11,871	46,803	0,001	0,03			2,47	3,499	0,416	0,092			
к/к	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72			
Всего			103,991	47,893	608,48	2987,188	4,547	61,926	10,052	0,118	365,709	1212,537	252,486	350,564			
Полдник																	
467/2008	1. Булочка "Домашняя"	90	6,264	9,692	45,856	296,007	0,106	0,235	0,07	0,05	38,145	83,996	11,947	0,947			
95	2. Чай с лимоном 9	180	0,032	0,036	5,07	20,867	0,001	1,44			1,539	0,792	0,432	0,036			
2.4	3. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2			
Всего			6,696	10,128	60,725	357,673	0,138	11,675	0,1	0,6	54,684	95,788	21,379	3,184			
Итого за 9й день			124,728	73,571	731,351	3793,752	5,059	77,501	10,268	0,798	794,471	1632,824	325,565	355,245			

День: 10
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год.
Возрастная категория: Ясли

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
14	1. Каша "Дружба" молочная 9	200	6,052	7,476	25,029	192,799	0,11	1,95	0,058	0,04		183,945	175,217	34,167	0,468
96	2. Кофейный напиток 9	180	3,5	3,025	11,501	87,977	0,047	1,532	0,024			141,542	107,267	16,503	0,084
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22					9,5	32,5	6,5	1,05
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04		0,4	0,8		
Всего			13,172	15,051	61,161	437,196	0,377	3,482	0,11	0,08		335,387	315,784	57,17	1,603
2й Завтрак															
102	1. Биоефир.9	150	4,5	3,75	6	75	0,045	1,05				180		21	0,15
Всего			4,5	3,75	6	75	0,045	1,05				180		21	0,15
Обед															
37	1. Суп гороховый на мясном бульоне 9	200	7,23	2,145	22,751	142,76	0,329	7,1	0,917	0,02		39,9	101,1	40,56	2,61
56	2. Овощи тушёные с мясом.9	220	6,37	5,7	30,878	202,08	0,282	83,8	1,842	0,06		94,6	150,6	64,88	2,86
90	3. Компот из свежезамороженных ягод 9	180	0,068	0,04	8,904	37,001						0,158			0,024
к/к	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168					10,8	49,2	18,4	0,72
Всего			16,108	8,325	79,373	463,041	0,779	90,9	2,759	0,08		145,458	300,9	123,84	6,214
Полдник															
	1. Пудинг из творога	150	14,244	8,598	27,046	276,14	0,045	0,309	0,088	0,03		45,43	81,178	8,647	0,813
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751						0,099			0,015
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22					9,5	32,5	6,5	1,05
	4. Апельсин свежий	95	0,573	0,127	5,156	25,46	0,025	38,19				21,641	14,64	8,275	0,191
716/Пр.2002	Всего		18,417	9,975	61,741	447,85	0,291	38,499	0,088	0,03		76,67	128,317	23,422	2,069
Итого за 10й день			52,196	37,101	208,276	1423,087	1,491	133,931	2,957	0,19		737,516	745,001	225,431	10,035

Итоговые показатели

Наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого по меню	641,704	488,96	3266,682	19928,341	22,776	657,486	29,193	3,347	7056,044	10333,029	2516,487	485,181
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	22,1	65,6									

День: 1
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год. (Копия)
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
18	1. Каша рисовая молочная 9	200	5,606	7,248	25,731	191,154	0,076	1,95	0,058	0,04	182,063	167	30,9	0,3		
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015		
	3. Печенье.	25	2,08	1,04	15,36	91,6										
Всего			7,686	8,288	46,031	302,505	0,076	1,95	0,058	0,04	182,162	167	30,9	0,315		
2й Завтрак																
68	1. Молоко кипяченое.9	150	4,2	3,75	7,095	79,5	0,06	1,95	0,03		180	136,5	21	0,09		
Всего			4,2	3,75	7,095	79,5	0,06	1,95	0,03		180	136,5	21	0,09		
Обед																
172	1. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 9	200	2,112	3,685	10,363	84	0,084	27,112	0,927	0,02	36,7	49,24	20,98	0,928		
165	2. Греча рассыпчатая.9	180	10,504	5,231	51,718	301,387	0,358		0,021	0,03	16,95	248,667	166,486	5,577		
8	3. Гуляш мясной 9	36	1,254	0,134	8,024	38,613	0,026	1,684	0,591		6,909	17,371	5,756	0,263		
52	4. Компот из сухофруктов (курага,изюм).9	150	0,02		10,104	40,801		0,15			8,483	5,775	4,5	1,149		
к/к	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72		
	Всего		16,33	9,49	97,049	546,001	0,636	28,946	1,539	0,05	79,842	370,253	216,122	8,637		
Полдник																
215	1. Омлет натуральный 9	160	7,637	11,806	4,597	155,513	0,106	1,173	0,31	0,06	163,9	275,328	24,635	2,554		
95	2. Чай с лимоном 9	180	0,032	0,036	5,07	20,867	0,001	1,44			1,539	0,792	0,432	0,036		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8				
Всего			11,289	16,392	34,299	332,799	0,328	2,613	0,338	0,1	175,339	309,42	31,567	3,641		
Итого за 1й день			39,506	37,921	184,474	1260,804	1,099	35,459	1,965	0,19	617,343	983,172	299,589	12,682		

День: 2
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год. (Копия)
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
16	1. Каша пшеничная молочная 9	200	6,502	8,132	23,581	194,08	0,119	1,95	0,065	0,05	180,579	189,178	21	0,973			
96	2. Кофейный напиток 9	180	3,5	3,025	11,501	87,977	0,047	1,532	0,024		141,542	107,267	16,503	0,084			
2.5	3. Батон нарезной обогашенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05			
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8					
		Всего	13,622	15,707	59,714	438,478	0,387	3,482	0,117	0,09	332,021	329,745	44,003	2,107			
2й Завтрак																	
102	1. Биоефир.9	150	4,5	3,75	6	75	0,045	1,05			180		21	0,15			
		Всего	4,5	3,75	6	75	0,045	1,05			180		21	0,15			
Обед																	
4	1. Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	180	4,644	6,837	10,092	122,362	0,156	9,647	0,803		31,095	78,312	25,858	1,366			
321	2. Пюре картофельное.9	200	5,56	8,48	37,816	250,44	0,28	31,32	0,064	0,08	75,2	156,8	54,88	2,004			
50	3. Котлета мясная.9	60	58,375	25,595	394,46	2080,9	3,534	1	0,031		161,975	549,8	106,9	17,193			
52	4. Компот из сухофруктов (курага,изюм).9	150	0,02		10,104	40,801		0,15			8,483	5,775	4,5	1,149			
к/к	5. Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72			
		Всего	71,039	41,352	469,312	2575,703	4,138	42,117	0,898	0,08	287,554	839,887	210,538	22,432			
Полдник																	
467/2008	1. Булочка "Домашняя"	90	6,264	9,692	45,856	296,007	0,106	0,235	0,07	0,05	38,145	83,996	11,947	0,947			
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015			
716	3. Банан свежий	95	0,513	0,171	7,182	32,832	0,014	3,42			2,736	9,576	14,364	0,205			
			Всего	6,777	9,863	57,978	348,589	0,12	3,655	0,07	0,05	40,98	93,572	26,311	1,167		
		Итого за 2й день	95,938	70,672	593,004	3437,769	4,69	50,304	1,084	0,22	840,555	1263,203	301,851	25,857			

День: 3
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год. (Копия)
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
17	1. Каша пшениная молочная 9	200	6,497	7,703	24,286	194,284	0,143	1,95	0,058	0,04	185,826	183,434	37,434	0,637		
98	2. Какао с молоком 9	180	4,964	4,352	13,068	111,895	0,064	2,08	0,032		193,199	158,7	26,22	3,071		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
40	4. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			0,035	0,05	0,5	1				
		Всего	15,086	17,43	61,994	470,079	0,427	4,03	0,125	0,09	389,025	375,634	70,154	4,757		
2й Завтрак																
442/2008	1. Сок.	200	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			12	13,5	7,5	0,3		
		Всего	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			12	13,5	7,5	0,3		
Обед																
42	1. Суп с клецками на мясном бульоне 9	200	4,982	2,935	29,066	162,983	0,121	7,1	0,956	0,02	27,676	90,714	20,904	1,281		
202	2. Картофель по домашнему с курицей	220	22,895	23,44	37,415	452,4	0,345	34,1	1,015	0,25	51,1	296,1	72,48	3,73		
74	3. Компот из изюма.	180	0,194		16,097	64,154	0,016		0,06		8,049	14,014	4,172	0,329		
к/к	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72		
		Всего	30,511	26,815	99,417	760,736	0,65	41,2	1,971	0,33	97,625	450,028	115,956	6,06		
Полдник																
2.10	1. Запеканка из творога 9	150	7,991	5,476	6,771	110,037	0,027	0,21	0,048	0,02	70,049	43,737	10,39	0,216		
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
89	4. Варенье	24	0,045	0,03	10,395	37,125										
		Всего	11,636	6,756	46,706	293,413	0,247	0,21	0,048	0,02	79,648	76,237	16,89	1,281		
		Итого за 3й день	57,984	51,152	223,268	1593,228	1,339	48,44	2,144	0,44	578,298	915,399	210,5	12,399		

День: 4
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год. (Копия)
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
15	1. Каша кукурузная молочная 9	200	5,863	7,288	25,296	192,106	0,086	5,91	0,058	0,04	180,48	158,882	28,128	0,637				
60	2. Чай сладкий с молоком 9	180	3,891	3,474	11,513	93,399	0,056	1,806	0,028		166,851	126,453	19,454	0,098				
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05				
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8						
			Всего	13,374	15,312	61,441	441,925	0,361	7,716	0,114	0,08	357,231	318,635	54,082	1,785			
2й Завтрак																		
102	1. Ряженка 9	150	4,22	3,638	6,111	78,57	0,029	0,437	0,058		180,42	133,86	20,37	0,146				
			Всего	4,22	3,638	6,111	78,57	0,029	0,437	0,058		180,42	133,86	20,37	0,146			
Обед																		
85	1. Суп с личными хлопьями на мясном бульоне 9	200	7,438	5,773	10,804	125,116	0,161	9,028	1,128		78,978	269,324	31,521	3,622				
57	2. Голубцы ленивые из мяса со сметаной 9	220	5,26	4,722	20,223	147,227	0,157	112,257	1,386	0,04	117,667	102,865	48,195	2,535				
15	3. Кисель из повидла, джема, варенья 9	150	0,028		11,871	46,803	0,001	0,03			2,47	3,499	0,416	0,092				
к/к	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72				
			Всего	15,166	10,934	59,738	400,346	0,487	121,315	2,514	0,04	209,915	424,888	98,532	6,968			
Полдник																		
3.6 а	1. Макароны отварные с сыром 9	180	5,653	4,079	32,016	190,817	0,08		0,032	0,056	46,622	60,839	9,224	0,776				
95	2. Чай с лимоном 9	180	0,032	0,036	5,07	20,867	0,001	1,44			1,539	0,792	0,432	0,036				
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05				
752/Пр.2002	4. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2				
			Всего	9,686	5,765	71,486	378,983	0,331	11,44	0,062	0,606	72,661	105,131	25,156	4,062			
			Итого за 4й День	42,446	35,648	198,776	1299,824	1,209	140,908	2,748	0,726	820,227	982,514	198,14	12,961			

День: 5
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год. (Копия)
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
11	1. Каша геркулесовая молочная 9	200	6,425	9,115	21,107	193,7	0,15	1,95	0,065	0,05	190,979	203,1	46,8	0,822		
96	2. Кофейный напиток 9	180	3,5	3,025	11,501	87,977	0,047	1,532	0,024		141,542	107,267	16,503	0,084		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8				
Всего			13,545	16,69	57,24	438,098	0,417	3,482	0,117	0,09	342,421	343,667	69,803	1,956		
2й Завтрак																
442/2008	1. Сок.	200	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			12	13,5	7,5	0,3		
	Всего		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			12	13,5	7,5	0,3		
Обед																
40	1. Суп рыбный с перловкой 9	200	14,499	3,97	11,7	141,54	0,066	7,109	0,924	0,02	18,925	52,105	16,475	0,614		
226	2. Плов с мясом 9	180	3,212	5,919	32,153	195,013	0,044	1,88	0,855	0,03	10,33	73,846	26,134	0,585		
52	3. Компот из сухофруктов (курага,изюм),9	150	0,02		10,104	40,801		0,15			8,483	5,775	4,5	1,149		
к/к	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72		
	Всего		20,171	10,329	70,797	458,554	0,278	9,139	1,779	0,05	48,538	180,926	65,509	3,067		
Полдник																
21	1. Пудинг из творога паровой (Гаше)	130	14,263	11,275	14,647	219,006	0,058	0,44	0,147	0,03	156,793	135,443	21,998	0,943		
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015		
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
Всего			17,863	12,525	44,187	365,256	0,278	0,44	0,147	0,03	166,392	167,943	28,498	2,008		
Итого за 5й день			52,33	39,693	187,375	1330,908	0,988	16,061	2,042	0,17	569,351	706,036	171,31	7,331		

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
99	1. Каша манная молочная 9	200	5,255	7,975	17,897	165,66	0,074	1,95	0,065	0,05	182,58	146	22,8	0,202		
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015		
04	3. Вафли.	25	1,08	5,74	11,82	103,2										
Всего			6,335	13,715	34,657	288,611	0,074	1,95	0,065	0,05	182,679	146	22,8	0,217		
2й Завтрак																
68	1. Молоко кипяченое.9	150	4,2	3,75	7,095	79,5	0,06	1,95	0,03		180	136,5	21	0,09		
Всего			4,2	3,75	7,095	79,5	0,06	1,95	0,03		180	136,5	21	0,09		
Обед																
185	1. Суп Харчо.9	200	6,298	2,316	21,218	131,144	0,088	6,04	0,903	0,06	15,054	101,172	28,296	1,042		
165	2. Греча рассыпчатая.9	180	10,504	5,231	51,718	301,387	0,358		0,021	0,03	16,95	248,667	166,486	5,577		
8	3. Гуляш мясной 9	36	1,254	0,134	8,024	38,613	0,026	1,684	0,591		6,909	17,371	5,756	0,263		
90	4. Компот из свежезамороженных ягод 9	180	0,068	0,04	8,904	37,001					0,158			0,024		
к/к	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72		
Всего			20,564	8,161	106,704	589,345	0,639	7,724	1,515	0,09	49,871	416,41	218,938	7,626		
Полдник																
215	1. Омлет натуральный 9	160	7,637	11,806	4,597	155,513	0,106	1,173	0,31	0,06	163,9	275,328	24,635	2,554		
95	2. Чай с лимоном 9	180	0,032	0,036	5,07	20,867	0,001	1,44			1,539	0,792	0,432	0,036		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8				
Всего			11,289	16,392	34,299	332,799	0,328	2,613	0,338	0,1	175,339	309,42	31,567	3,641		
Итого за 6й день			42,388	42,019	182,755	1290,254	1,101	14,237	1,948	0,24	587,889	1008,329	294,305	11,574		

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
19	1. Каша ячневая молочная 9	200	6,284	8,132	24,214	135,274	0,06	1,95	0,065	0,05		180,579	137,5	21	0,102	
96	2. Кофейный напиток 9	180	3,5	3,025	11,501	87,977	0,047	1,532	0,024			141,542	107,267	16,503	0,084	
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22					9,5	32,5	6,5	1,05	
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04		0,4	0,8			
	Всего	13,405	15,707	60,347	379,672	0,327	3,482	0,117	0,09			332,021	278,067	44,003	1,236	
2й Завтрак																
102	1. Йогурт фруктовый.9	150	4,2	3,75	12,75	129	0,06	0,9	0,03			178,5	136,5	21	0,15	
	Всего	4,2	3,75	12,75	129	0,06	0,9	0,03				178,5	136,5	21	0,15	
Обед																
37	1. Суп фасольевый на мясном бульоне 9	200	8,57	0,735	26,035	138,3	0,209	7,1	0,9			58	176,9	45,06	2,28	
321	2. Пюре картофельное.9	200	5,56	8,48	37,816	250,44	0,28	31,32	0,064	0,08		75,2	156,8	54,88	2,004	
50	3. Котлета мясная.9	60	58,375	25,595	394,46	2080,9	3,534	1	0,031			161,975	549,8	106,9	17,193	
82	4. Компот из сухофруктов (Компотная смесь сушеная)9	150	0,024		10,544	42,641		0,18				10,148	6,93	5,4	1,374	
к/к	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168					10,8	49,2	18,4	0,72	
	Всего	74,969	35,25	485,695	2593,481	4,191	39,6	0,995	0,08			316,123	939,63	230,64	23,57	
Полдник																
2.10	1. Запеканка из творога 9	150	7,991	5,476	6,771	110,037	0,027	0,21	0,048	0,02		70,049	43,737	10,39	0,216	
308	2. Соус молочный сладкий 9	40	1,538	2,694	8,696	65,346	0,023	0,52	0,022	0,02		48,993	40,206	6,234	0,084	
93	3. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751						0,099			0,015	
2.5	4. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22					9,5	32,5	6,5	1,05	
	Всего	13,129	9,42	45,007	321,634	0,269	0,73	0,07	0,04			128,641	116,443	23,124	1,364	
	Итого за 7й День	105,703	64,127	603,8	3423,787	4,847	44,713	1,211	0,21			955,286	1470,64	318,766	26,321	

День: 8
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год. (Копия)
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
12	1. Каша гречневая молочная. 9	200	6,931	8,29	21,72	190,868	0,136	2,34	0,064	0,04	219,449	208,853	54,9	1,115		
98	2. Какао с молоком 9	180	4,964	4,352	13,068	111,895	0,064	2,08	0,032		193,199	158,7	26,22	3,071		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8				
Всего			15,515	17,192	59,42	459,182	0,42	4,42	0,124	0,08	422,548	400,853	87,62	5,236		
2й Завтрак																
442/2008	1. Сок.	200	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			12	13,5	7,5	0,3		
	Всего		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			12	13,5	7,5	0,3		
Обед																
74	1. Рассольник со сметаной 9	180	2,209	2,983	10,447	78,264	0,047	4,399	0,589	0,02	19,143	51,195	12,087	0,734		
112	2. Бигус 9	200	2,814	3,479	8,567	79,116	0,095	71,223	0,825	0,04	72,78	56,08	27,375	1,553		
90	3. Компот из свежесзамороженных ягод 9	180	0,068	0,04	8,904	37,001					0,158			0,024		
к/к	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72		
	Всего		7,531	6,942	44,759	275,581	0,31	75,621	1,414	0,06	102,881	156,475	57,862	3,031		
Полдник																
51/2008	1. Винегрет овощной	120	2,799	12,243	11,514	165,844	0,074	13,151	1,292		34,618	60,286	22,031	1,407		
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
	Всего		6,399	13,493	41,054	312,094	0,294	13,151	1,292		44,217	92,786	28,531	2,472		
Итого за 8й день			30,195	37,777	160,383	1115,857	1,04	96,192	2,83	0,14	581,646	663,614	181,513	11,039		

День: 9
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год. (Копия)
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
6	1. Вермишель молочная.9	200	6,22	7,25	25,479	193,22	0,094	1,95	0,058	0,04	184,079	154,7	24,2	0,342		
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8				
			Всего	9,84	11,8	55,051	369,391	0,314	1,95	0,086	0,08	194,078	188	30,7	1,407	
2й Завтрак																
68	1. Молоко кипяченное.9	150	4,2	3,75	7,095	79,5	0,06	1,95	0,03		180	136,5	21	0,09		
			Всего	4,2	3,75	7,095	79,5	0,06	1,95	0,03	180	136,5	21	0,09		
Обед																
171	1. Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной 9	200	4,916	6,826	9,266	120,462	0,168	25,396	0,836		40,636	78,795	26,502	1,425		
47	2. Макароны отварные.9	200	4,065	5,615	20,95	152,98	0,053		0,047	0,078	46,2	48,7	6,8	0,524		
294	3. Соте из печени 9	80	90,723	31,514	536,996	2495,625	4,122	35	8,242		254,33	1007,472	192,792	347,475		
12	4. Томатный соус	70	1,82	3,498	12,556	90,119	0,036	1,5	0,928	0,04	11,273	24,871	7,576	0,328		
15	5. Кисель из повидла, джема,варенья 9	150	0,028		11,871	46,803	0,001	0,03			2,47	3,499	0,416	0,092		
к/к	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72		
			Всего	103,991	47,893	608,48	2987,188	4,547	61,926	10,052	0,118	365,709	1212,537	252,486	350,564	
Полдник																
467/2008	1. Булочка "Домашняя"	90	6,264	9,692	45,856	296,007	0,106	0,235	0,07	0,05	38,145	83,996	11,947	0,947		
95	2. Чай с лимоном 9	180	0,032	0,036	5,07	20,867	0,001	1,44			1,539	0,792	0,432	0,036		
752/Пр.2002	3. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2		
			Всего	6,696	10,128	60,725	357,673	0,138	11,675	0,1	0,6	54,684	95,788	21,379	3,184	
			Итого за 9й День	124,728	73,571	731,351	3793,752	5,059	77,501	10,268	0,798	794,471	1632,824	325,565	355,245	

День: 10
Сезон: Меню на осенне-зимний период 2025-2026 уч.год. (Копия)
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
14	1. Каша "Дружба" молочная 9	200	6,052	7,476	25,029	192,799	0,11	1,95	0,058	0,04	183,945	175,217	34,167	0,468		
96	2. Кофейный напиток 9	180	3,5	3,025	11,501	87,977	0,047	1,532	0,024		141,542	107,267	16,503	0,084		
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
2.5	4. Масло порционное	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8				
	Всего		13,172	15,051	61,161	437,196	0,377	3,482	0,11	0,08	335,387	315,784	57,17	1,603		
2й Завтрак																
102	1. Биоефир.9	150	4,5	3,75	6	75	0,045	1,05			180		21	0,15		
Всего		4,5	3,75	6	75	0,045	1,05			180		21	0,15			
Обед																
37	1. Суп гороховый на мясном бульоне 9	200	7,23	2,145	22,751	142,76	0,329	7,1	0,917	0,02	39,9	101,1	40,56	2,61		
56	2. Овощи тушёные с мясом.9	220	6,37	5,7	30,878	202,08	0,282	83,8	1,842	0,06	94,6	150,6	64,88	2,86		
90	3. Компот из свежесамороженных ягод 9	180	0,068	0,04	8,904	37,001					0,158			0,024		
к/к	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72		
	Всего		16,108	8,325	79,373	463,041	0,779	90,9	2,759	0,08	145,458	300,9	123,84	6,214		
Полдник																
	1. Пудинг из творога	150	14,244	8,598	27,046	276,14	0,045	0,309	0,088	0,03	45,43	81,178	8,647	0,813		
93	2. Чай с сахаром 9	180			4,94	19,751					0,099			0,015		
2.5	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05		
	4. Апельсин свежий	95	0,573	0,127	5,156	25,46	0,025	38,19			21,641	14,64	8,275	0,191		
716/Пр.2002	Всего		18,417	9,975	61,741	447,85	0,291	38,499	0,088	0,03	76,67	128,317	23,422	2,069		
Итого за 10й день			52,196	37,101	208,276	1423,087	1,491	133,931	2,957	0,19	737,516	745,001	225,431	10,835		

Итоговые показатели

Наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
Итого по меню	643,413	489,68	3273,461	19969,27	22,862	657,746	29,197	3,325		7082,583	10370,733	2526,97	485,443
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	22,1	65,6										