

УТВЕРЖДАЮ:
и о заведующего «МАДОУ Детский сад
№ 2 с. Троицкое»
В.А. Баранок
Приказ № 39 от 20.08.2025г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

на летне-осенний период

«МАДОУ детский сад № 2 с. Троицкое»

УТВЕРЖДАЮ:

и о заведующего «МАДОУ Детский сад
№ 2 с. Троицкое»

_____ В.А. Баранок
Приказ № 39 от 20.08.2025г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

на летне-осенний период

«МАДОУ детский сад № 2 с. Троицкое»

День: 1

Неделя: ПЕРВАЯ 20.10.2025 г
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,6 до 07 лет.

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и 1.6-3Л	Пищевые вещества			витамины					Энергетическая ценность	СА	МИНЕРАЛЫ		
			Б	Ж	У	А	РР	В1	В2	С			Fe	Mg	P
	ЗАВТРАК														
160	Каша манная	150 /200	5.58 /7.44	6.05 /8.07	26.46 /35.28			0.05 /0.07	0.07 /0.09	0.88 /1.17	182.94 /243.92	105.57 /140.53	0.39 /0.52		
420	Хлеб пшеничный с джемом	35 /45	2,156 /2.772	0.224 /0.288	18.424 /23.688			0.03 /0.036	0 /0.036	0.014 /0.018	85.4 /109.8	6.44 /8.28	0.378 /0.486		
401	Масло сливочное	5/5	0.04	4.12	0.040	29.5					37,4	0.5			1.0
22	Какао вит. Витошка	150 /200	0.75 /1	0.45 /0.6	0.3 /0.4	19.5 /26	21.75 /29	27 /36	27.75 /37	32.25 /43	8.25 /11	91.48 /121.97	0.02 /0.026		
	Итого		8.526 /11.252	10.844 /13.078	45.224 /59.408	48 /55.5	21.75 /29	27.08 /36.106	27.82 /37.126	33.144 /44.188	313.99 /402.12	203.99 /271.28	0.788 /1.032		1 /1
	Завтрак 2														
418	Сок	100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
14	Салат из моркови с яблоком	40 /60	0.38 /0.57	2.868 /4.30	4.176 /6.26		0.292 /0.438	0.025 /0.03	0.025 /0.03	2.236 /3.35	43.644 /65.46	14.936 /22.404	0.44 /0.66	10.772 /16.158	15.356 /23.034
86	Суп- лапша с курицей	150 /200	1.33 /1.77	3.04 /4.05	7.15 /9.54			0.03 0.04	0.009 /0.012	0.3 /0.4	61.35 /81.8	11.82 /15.76	0.352 /0.469		
163	Плов из отварной говядины	160 /200	18.55/23.18	18.75 /23.43	35.11 /43.88			0.03 /0.04	0.04 /0.05	8.72 /10.9	390.65 /488.31	23.7 / 29.62	0.6 /0.75		
	Компот из свеж. фруктов	150 /180	0.210 /0.250	0.210 /0.250	21.13 /25.35					1.6 /2.133	87.25 /104.70	13.03 /17.37	0.85 /1.133		
420	Хлеб пшеничный	25 /40	1.53 /2.46	0.53 /0.86	10.46 /16.74			0.025 /0.039	0.007 /0.01		53.60 /85.76	4.54 /7.069	0.25 /0.308		
51	Хлеб ржаной	25 /40	1.65 /2.64	0.29 /0.47	8.35 /13.35			0.067 /0.083	0.03 /0.037		43.5 /69.6	12.95 /16.1	1.443 /1.794		
	Итого		23.65 /30.87	25.688 /33.36	86.376 /115.12		2.292 /0.438	0.177 /0.232	0.111 /0.139	12.856 /16.783	679.994 /895.63	80.976 /108.323	3.935 /5.114	10.772 /16.158	15.356 /23.034
	ПОЛДНИК														
202	Ленивые вареники	100 /125	16.73 /20.91	10.56 /13.2	16.35 /20.44			0.06 /0.075	0.26 /0.33	0.44 /0.55	230.95 /288.69	149.43 /186.78	0.83 /1.03		
965	Молоко	150 /200	4.35 /5.8	3.75 /5.0	7.2 /9.6			0.06 /0.08	0.23 /0.30	1.95 /2.6	81 /108	180 /240	0.15 /0.2		
402	Печенье	20 /20	2.25	3.54	22.47			0.024	0.024		125.1	6.0	0.3		
	Итого		23.33 /28.96	17.85 /21.74	46.02 /52.51			0.144 /0.179	0.514 /0.654	2.39 /3.15	437.05 /521.79	335.43 /432.78	1.28 /1.53		
	Итого за день		55.706 /71.282	54.582 /68.378	189.22 /238.638	49 /55.5	22.042 /29.438	44.401 /53.517	28.445 /37.919	60.39 /76.121	1479.034 /1867.54	620.396 /812.383	6.003 /7.676	10.772 /16.158	16.356 /24.034

День: 2 21.10.2025 г.
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,6 до 07 лет.

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1.6-3Л	Пищевые вещества			витамины					Энергетическая ценность	СА	МИНЕРАЛЫ		
			Б	Ж	У	А	РР	В1	В2	С			Fe	Mg	P
	ЗАВТРАК														
84	Каша «Дружба» молочная	150 /200	4.65 /6.21	5.79 /7.73	20.78 /27.71			0.07 /0.1	0.07 /0.1	1.46 /1.95	210 /280	136.7 /182.3	0.37 /0.5		
420	Хлеб пшеничный	30 /40	1.84 /2.456	0.64 /0.86	12.55 /16.74			0.03 /0.039	0.008 /0.010		64.33 /85.76	5.45 /7.069	0.3 /0.308		
401	Масло сливочное	5 /5	0,04	4,12	0,04	29.5					37,4	0.5			1.0
54	Кофейный напиток	150 /200	2,37 /3.03	2.0 /2.65	11.96 /15.7	15.84 /14.5				0.48 /0.64	83.85 /118	103.2 /137.6	0.24 /0.32	15.6 /14.5	
	Итого		8.9 /11.736	2.554 /15.36	45.33 /60.19	45.34 /44.0		0.1 /0.139	0.,78 /0.110	1.94 /2.59	395.58 /521.16	245,85 /327.469	0.91 /1.128	15.6 /4.5	1 /1
	Завтрак 2														
418	Сок	100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
10	Салат витаминный	40 /50	0.768 /0.96	4.032 /5.0	3.156 /3.945		0.328 /0.410	0.016 /0.02	0.028 /0.035	19.34 /24.17	52.088 /65.11	22.53 /28.165	0.32 /0.40	8.23 /10.29	14.97 /18.71
80	Суп гречневый с курицей	150 /200	2.37 /3.17	2.80 /3.74	8.57 /11.43			0.07 /0.094	0.039 /0.052	5.05 /6.74	69.18 /92.24	15.36 /20.48	0.675 /0.9		
42	Котлета мясная	60 /70	9.5 /11.1	8.93 /10.42	3.67 /4.28			0.04 /0.05	0.07 /0.09	0.5 /0.67	133.2 /155.4	7 /10	1.4 /1.6		
206	Пюре картофельное	120 /150	2.44 /3.05	4.19 /5.24	14.45 /18.06			0.08 /0.1	0.08 /0.11	2.68 /3.34	113.6 /142	44 /56	0.6 /0.8		
420	Хлеб пшеничный	25 /40	1.53 /2.46	0.53 /0.86	10.46 /16.74			0.025 /0.039	0.007 /0.010		53.60 /85.75	4.54 /7.069	0.25 /0.308		
51	Хлеб ржаной	25 /40	1.65 /2.64	0.29 /0.47	8.354 /13.35			0.067 /0.083	0.03 /0.037		43.5 /69.6	12.95 /16.1	1.443 /1.794		
383	Кисель	150 /200	0,066 /0.088	-	16.69 /22.22			0.002 /0.002	0.003 /0.004	0.055 /0.074	67.05 /89.4	7.875 /10.5	0.216 /0.288		
	Итого		18.324 /23.468	20.772 /25.73	65.35 /90.005		0.328 /0.410	0.3 /0.388	0.257 /0.338	27.625 /34.994	532.218 /699.5	114.255 /148.314	4.904 /6.090	8.23 /10.29	14.97 /18.71
	ПОЛДНИК														
139	Пирожок печеный	85 /95	5.53 /6.18	9.08 /10.15	31.81 /35.55			0.068 /0.076	0.068 /0.076	0.71 /0.8	246.06 /275.01	33.92 /37.91	0.95 /1.06		
113	Чай с сахаром	150 / 200	9.0 /12.0	2.3 /3.1	10.5 /14.0					4.5 /6.0	39.8 /53.06	9.0 /12.0	0.37 /0.5		
	Итого		14.53 /18.18	11.38 /13.25	42.31 /49.55			0.068 /0.076	0.068 /0.076	5.21 /6.8	285.86 /328.07	42.92 /49.91	1.32 /1.56		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41.954 /53.584	44.902 /54.54	164.59 /211.345	45.34 /44.0	0.328 /0.410	17.468 /17.603	0.403 /0.524	46.775 /56.384	1261.658 /1596.73	403.025 /525.693	7.134 /8.778	23.83 /24.79	15.97 /19.71

День: 3 22.10.2025 г.
Неделя: ПЕРВАЯ.
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,6 до 07 лет.

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и 1.6-3Л	Пищевые вещества			Витамин ы					Энергетич еская ценность	СА	Минералы		
			Б	Ж	У	А	РР	В1	В2	С			Fe	Mg	P
	ЗАВТРАК														
162	Каша геркулесовая молочная	150 /200	8.12 /10.83	7.89 /10.53	24.87 /33.16			0.706 /0.941	0.136 /0.181	1.01 /1.35	126.68 /168.91	106.13 /141.5	0.65 /0.87		
420	Хлеб пшеничный	30 /40	1.84 /2.46	0.64 /0.86	12.55 /16.74			0.03 /0.039	0.008 /0.010		64.33 /85.76	5.45 /7.069	0.3 /0.308		
401	Масло сливочное	5 / 5	0,04	4,12	0,04	29.5					37.4	0.5			1.0
22	Какао на молоке	150 /200	4.65 /6.2	4.65 /6.2	19 /25.34			0.03 /0.04	0.03 /0.04	0.83 /1.106	135.9 /181.18	91.48 /121.97	0.02 /0.026		
	Итого		14.65 /19.53	17.3 /21.71	56.46 /75.28	29.5		0.766 /1.02	0.174 /0.231	1.84 /2.456	364.31/473. 25	203.56 /271.039	0.97 /1.204		1 / 1
	Завтрак 2														
418	Сок	100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
196	Кукуруза консервированная	50 /50	1.55	0.1	3.25			0.13	0.07	44	20	10.4	0.28		
99	Свекольник со сметаной	150 /200	2.80 /3.74	2.65 /3.54	7.64 /10.18			0.045 /0.060	0.045 /0.060	3.69 /4.93	65.83 /87.78	25.84 /34.46	1.08 /1.44		
162	Печень по- строгановски	60 /80	9.05 /12.07	5.56 /7.42	3.09 /4.12					9.213 /12.285	97.93 /130.58	8.55 /11.41	3.12 /4.16	9.64 /12.86	
204	Рожки отварные	110 /130	4.048 /4.78	3.31 /3.91	19.39 /22.92			0.044 /0.052	0.022 /0.026		123.53 /145.99	3.56 /4.21	0.81 /0.96		
704	Компот из кураги	150 /200	0,4 /0.6	-	7.95 /14.6			0.006 /0.010	0.01 /0.013	0.2 /0.36	52.74 /58.6	0.2 /036	0.22 /0.39		
420	Хлеб пшеничный	25 /40	1.53 /2.46	0.53 /0.86	10.46 /16.74			0.025 /0.039	0.007 /0.01		53.60 /85.76	4.54 /7.069	0.25 /0.308		
51	Хлеб ржаной	25 /40	1.65 /2.64	0.29 /0.47	8.35 /13.35			0.067 /0.083	0.03 /0.037		43.5 /69.6	12.95 /16.1	1.443 /1.794		
	Итого		21.028 /27.84	12.44 /16.2	60.13 /85.16			0.317 /0.374	0.184 /0.216	57.103 /61.575	457.13 /598.31	66.04 /84.009	7.203 /9.332	9.64 /12.86	
	ПОЛДНИК														
17	Запеканка творожно -манная	90 /100	12.24 /13.6	8.33 /9.26	8.93 /9.92			0.036 /0.04	0.018 /0.025	0.216 /0.270	164.8 /183.13	118.8 /147.0	0.45 /0.6		
156	Соус сладкий сгущ. мол.	30 /30	2.1	2.37	2.85			0.018	0.108	0.3	40.5	92.1	0.06		
129	Отвар шиповника	150 /200	0.405 /0.54	0.165 /0.22	11.79 /15.72		0.15 /0.2	0.009 /0.012	0.03 /0.04	120 /160	56.82 /75.76	7.32 /9.76	0.375 /0.5		
	Итого		14.745 /16.24	10.865 /11.85	23.57 /28.49		0.15 /0.2	0.063 /0.070	0.156 /0.173	120.516 /160.57	262.12 /299.39	218.22 /248.86	0.885 /1.16		
	Итого за день		50.623 /63.81	40.805 /49.96	151.76 /200.53	29.5	0.15 /0.2	18.146 /18.464	0.514 /0.620	191.459 /236.601	1131.56 /1418.95	487.82 /603.908	9.058 /11.696	9.64 /12.86	1 / 1

День: 423.10.2025 г.
 Неделя: ПЕРВАЯ.
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,6 до 07 лет

.

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и 1.6-3Л	Пищевые вещества			Витамины					Энергетическая ценность	СА	Минералы		
			Б	Ж	У	А	РР	В1	В2	С			Fe	Mg	P
	ЗАВТРАК														
161	Каша пшениная	150 /200	5.67 /7.56	4.82 /6.425	18.91/ 25.22			0.05 /0.07	0.07 /0.09	0.88 /1.17	139.86 /186.49	149.8 /199.75	0.17 /0.22		
420	Хлеб пшеничный	30 /40	1.84 /2.46	0.64 /0.86	12.55 /16.74			0.03 /0.039	0.008 /0.010		64.33 /85.76	5.45/7.069	0.3 /0.308		
421	Масло сливочное	5 /5	0,04	4,12	0,04	29.5					37,4	0.5			1.0
54	Кофейный напиток	150 /200	2.37 /3.03	2.0 /2.65	11.96 /15.7	15.84 /14.5				0.48 /0.64	83.85 /118	103.2 /137.6	0.24 /0.32	15.6 /14.5	
	Итого		9.92 /13.09	11.58 /14.055	43.46 /57.7	45.34 /44.0		0.08 /0.109	0.078 /0.1	1.36 /1.81	325.44 /427.65	258.95 /344.919	0.71 /0.848	15.6 /14.5	1.0
	Завтрак 2														
418	Сок	100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
28	Салат из свёклы с черносливом	40 /60	0.624 /0.936	2.072 /3.036	7.864 /11.796			0.007 /0.010	0.019 /0.028	3.45 /5.17	52.6 /78.9	16.88 /25.32	0.06 /0.09		
88	Суп с гороховый	150 /200	3.94 /4.49	2.07 /2.68	26.68 /30.68			0.03 /0.03	0.01 /0.01	9.82 /13.36	164.3 /257 /2	29.96 /49.64	2.01 /3.005		
268	Рыба запеченная с яйцом	60 /80	9.6 /12.8	3.0 /4.0	1.02 /1.36			0.02 /0.03	0.05 /0.07	0.99 /1.32	84 /112	0.36 /1.3	0.02 /0.48		
303	Рис	110/130	3 /3.54	5.56 /6.58	24.72 /29.21			0.134 /0.158	0.037/ 0.044		161.15 /190.45	18.128 /21.42	0.85 /1.014		
102	Компот из свежих фруктов	150 /180	0.210 /0.250	0.210 /0.250	21.13 /25.35					1.6 /2.133	87.25 /104.70	13.03 /17.07	0.85 /1.133		
420	Хлеб пшеничный	25 /40	1.53 /2.46	0.53 /0.86	10.46 /16.74			0.025 /0.039	0.007 /0.010		53.60 /85.76	4.54 /7.069	0.25 /0.308		
51	Хлеб ржаной	25 /40	1.65 /2.64	0.29 /0.47	8.35 /13.35			0.067 /0.083	0.03 /0.037		43.5 /69.6	12.95 /16.1	1.443 /1.794		
	Итого		20.554 /27.116	13.732 /17.876	100.224 /128.486			0.283 /0.350	0.153 /0.199	15.86 /21.983	646.4 /898.61	95.848 /137.919	5.483 /7.824		
	ПОЛДНИК														
110	омлет натуральный	75 /85	7.21 /9.01	10.01 /12.51	1.79 /2.24			0.04 /0.05	0.03 /0.04	0.39 /0.49	125 /156.25	63.98 /79.98	0.96 /1.2		
88	Соус икра кабачк.	40 /60	0.76 /1.14	3.56 /5.34	3.08 /4.62			0.01 /0.01	0.02 /0.03	2.8 /4.02	47.6 /71.4	16.0 /24.0	0.3 /0.4		
965	молоко	150 /200	4.35 /5.8	3.75 /5.0	7. 96			0.06 /0.08	0.23 /0.3	1.95 /2.6	81 /108	180 /240	0.15 /0.2		
49	мармелад	20	0.02		15.88						64.2	0.8	0.08		
	Итого		12.34 /15.97	17.32 /22.85	27.95 /32.34			0.110 /0.140	0.280 /0.370	5.14 /7.11	317.8 /399.85	260.78 /347.8	1.49 /1.88		
	Итого за день		43.014 /56.376	42.832 /54.981	183.234 /230.126	45.34 /44.0		17.473 /17.599	0.511 /0.669	34.36 /42.903	1337.64 /1774.11	615.578 /827.618	7.683 /10.552	15.6 /14.5	1 / 1

День: 5 24.10.2025 г.
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,6 до 07 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции 1.6-3Л	Пищевые вещества			Витамины					Энергетич еская ценность	СА	Минералы		
			Б	Ж	У	А	РР	В1	В2	С			Fe	Mg	P
	ЗАВТРАК														
86	Каша гречневая	150 /200	5.95 /7.94	6.16 /8.21	26.35 /35.13			0.165 /0.22	0.165 /0.22	0.375 /0.5	184.62 /246.17	91.91 /122.54	2.56 /3.42		
420	Хлеб пшеничный	30 /40	1.84 /2.46	0.64 /0.86	12.55 /16.74			0.03 /0.039	0.008 /0.010		64.33 /85.76	5.45 /7.069	0.3 /0.308		
401	Масло сливочное	5/5	0,04	4,12	0,04	29.5					37,4	0.5			1.0
27	Сыр	10 /10	2,6	2,68	-	0.021	0.02	0.003	0.038	0.28	35.2	104	0.12	5.0	54.0
22	Какао на молоке	150 /200	4.65 /6.2	4.65 /6.2	19.0 /25.34			0.03 /0.04	0.03 /0.04	0.83 /1.106	135.9 /181.18	91.48 /121.97	0.02 0.026		
	Итого		15.08 /19.24	18.25 /22.07	57.94 / 77.25	29.521	0.02	0.228 /0.302	0.241 /0.308	1.485 /1.886	457.45 /585.71	293.34 /355.079	3 /3.874	5 /5	1 /54
	ЗАВТРАК 2														
418	Сок	100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
42	Огурец консерв.	40 /50	0,32 /0,4	0,04 /0,05	0,68 /0,85			0,016 /0,02	0,016 /0,02	4 / 5	4,4 /5,5	18,4 /23,0	0,48 /0,6		
204	Суп «Крестьянский»	150 /200	1.8 /2.4	2.38 /3.17	9.88 /19.76			0.045 /0.06		0.022 /0.03	79.87 /106.5	24.05 /32.07	0.225 /0.3		
111	Тефтели мясные	60 /70	7.58 /8.85	5.69 /6.64	3.88 /4.53			2.84 /3.31	0.07 /0.08	0.48 /0.56	101.24 /118.11	5 /6	1.2 /1.4		
161	Гороховое пюре	120 /150	1.38 /1.725	0.96 /1.2	3.04 /3.8	0.018 /0.023		0.36 /0.45	0.09 /0.11		18.57 /23.21	50.33 /62.9	3.75 /4.68	47.012 /58.765	121.578 /151.973
40	Компот с/фр	150 /200	0.23 /0.31	0.010 /0.010	18.28 /24.37					0.36 /0.48	72.57 /96.76	44.2 /58.97	0.009 /0.012		
420	Хлеб пшеничный	25 /40	1.53 /2.46	0.53 /0.86	10.46 /16.74			0.025 /0.039	0.007 /0.010		53.60 /85.76	4.54 /7.069	0.25 /0.308		
51	Хлеб ржаной	25 /40	1.65 /2.64	0.29 /0.47	8.35 /13.35			0.067 /0.083	0.03 /0.037		43.5 /69.6	12.95 /16.1	1.443 /1.794		
	Итого		14.49 /18.785	9.9 /12.4	54.57 /83.4	0.018 /0.023		3.353 /3.962	0.213 /0.257	4.862 /6.070	373.75 /505.44	159.47 /206.109	7.357 /9.094	47.012 /58.765	121.578 /151.973
	ПОЛДНИК														
385	Яблоко печёное	95 /100	0.855 /0.9	0.095 /0.1	14.25 /15.0						84.64 /89.1				
2	йогурт	150 /200	5.15 /6.86	4.01 /5.34	8.7 /11.6					1.44 /1.92	90.0 /120	240 /320		21.0 /28.0	142 /189.3
1	вафли	30 /30	0.75	7.5	15.45						105.9				
12	Яйцо вареное	20/20	1.05	0.95	0.05						24.8	17.2	0.8		
	Итого		7.805 /9.56	12.555 /13.89	38.45 /42.55					1.44 /1.92	305.34 /339.8	257.2 /337.2	0.8 /0.8	21. /28	142 / 189.3
	Итого за день		37.575 /47.785	40.905 /48.560	162.56 /214.80	29.539 /29.544	0.02 /0.02	20.581 /21.264	0.454 /0.565	19.787 /21.876	1184.54 /1478.95	710.01 /898.369	11.157 /13.768	73.012 /91.765	264.578 /395.273

День: 6 27.10.2025 г.
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,6 до 07 лет.

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и 1.6-3Л	Пищевые вещества			Витамины					Энергетичес кая ценность	СА	Минералы		
			Б	Ж	У	А	РР	В1	В2	С			Fe	Mg	P
	ЗАВТРАК														
160	Каша манная молочная	150 /200	5.58 /7.44	6.05 /8.07	26.46 /35.28			0.05 /0.07	0.07 /0.09	0.88 /1.17	182.94 /243.92	105.57 /140.53	0.39 /0.52		
420	Хлеб пшеничный	30 /40	1.84 /2.46	0.64 /0.86	12.55 /16.74			0.03 /0.039	0.008 /0.01		64.33 /85.76	5.45 /7.069	0.3 /0.308		
401	Масло сливочное	5 /5	0.04	4.12	0.04	29.5					37.4	0.5			1.0
22	Какао на молоке	150 /200	4.65 /6.2	4.65 /6.2	19.0 /25.34			0.03 /0.04	0.03 /0.04	0.83 /1.106	135.9 /181.18	91.48 /121.97	0.02 /0.026		
	Итого		12.11 /16.14	15.46 /19.25	58.05 /77.4	29.5	-	0.11 /0.149	0.108 /0.06	1.71 /2.276	420.57 /548.26	203 /270.069	0.71 /0.854		1 /1
	ЗАВТРАК 2														
418	Сок	100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
5	Салат из капусты и яблок	40 /60	0.456 /0.684	2.89 /4.29	3.144 /4.716		0.216 /0.324	0.012 /0.018	0.016 /0.024	7.6 /11.4	40.36 /60.54	16.88 /25.152	0.4 /0.6	7.004 /10.506	11.08 /16.62
42	Суп рыбный из консервов	150 /200	6.11 /8.14	1.56 /2.08	9.9 /13.32			0.06 /0.08	0.06 /0.08	4.81 /6.42	90.51 /120.68	64.75 /86.34	0.78 /1.04		
92	Голубцы ленивые	160 /200	19.93 /27.12	16.34 /20.68	13.57 /18.775			0.12 /0.16	0.17 /0.23	4.56 /6.5	280,6 /370	39.13 /52.87	1.87 /2.61		
376	Компот из кураги и изюма	150 /200	0.18 /0.24	-	13.2 /35.2						87.7 /148.4				
420	Хлеб пшеничный	25 /40	1.53 /2.46	0.53 /0.86	10.46 /16.74			0.025 /0.039	0.007 /0.010		53.60 /85.76	4.54 /7.069	0.25 /0.308		
51	Хлеб ржаной	25 /40	1.65 /2.64	0.29 /0.47	8.35 /13.35			0.067 /0.083	0.03 /0.037		43.5 /69.6	12.95 /16.1	1.443 /1.794		
	Итого		29.856 /41.284	21.61 /28.38	58.624 /102.101		0.216 /0.324	0.284 /0.380	0.283 /0.381	16.97 /24.32	596.27 /854.98	138.25 /187.531	4.743 /6.352	7.004 /10.506	11.08 /16.62
	ПОЛДНИК														
206	Рожки с сыром	70 /100	4.33 /5.58	4.67 /5.1	10.6 /15.89			0.004 /0.005	0.033 /0.047		101.73 /132	14.2 /20.28	112.7 /161.0		
965	молоко	150 /200	4.35 /5.8	3.75 /5.0	7.2 /9.6			0.06 /0.08	0.23 /0.3	1.95 /2.6	81 / 108	180 / 240	0.15 /0.2		
	печенье	20 /30	2.25 /3.375	3.54 /5.31	22.47 /33.705			0.024 /0.036	0.024 /0.036		125.1 /187.65	6 /9	0.3 /0.45		
	Итого		10.93 /14.755	11.96 /15.41	40.27 /59.195			0.088 /0.121	0.287 /0.383	1.95 /2.6	307.83 /427.65	200.2 /269.28	113.15 /161.65		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53.096 /72.379	49.23 /63.04	168.544 /250.296	29.5	0.216 /0.324	17.482 /17.650	0.678 /0.824	32.63 /41.196	1372.67 /1878.89	541.45 /726.88	118.603 /168.856	7.004 /10.506	12.08 /17.62

День: **7** **28.10.2025 г.**
Неделя: **ВТОРАЯ**
Сезон: **летне-осенний**
Возрастная категория: **от 1,6 до 07лет.**

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и 1.6-3Л	Пищевые вещества			Витамины					Энергетич еская ценность	СА	Минералы		
			Б	Ж	У	А	РР	В1	В2	С			Fe	Mg	P
	ЗАВТРАК														
161	Каша пшенная	150 /200	5.67 /7.56	4.82 /6.425	18.91 /25.22			0.05 /0.07	0.07 /0.09	0.88 /1.17	139.86 /186.49	149.8 /199.75	0.17 /0.22		
420	Хлеб пшеничный	30 /40	1.84 /2.46	0.64 /0.86	12.55 /16.74			0.03 /0.039	0.008 /0.010		64.33 /85.76	5.45 /7.069	0.3 /0.308		
401	Масло сливочное	5 /5	0.04	4.12	0.04	29.5					37.4	0.5			1.0
54	Кофейный напиток	150 /200	2.37 /3.03	2.0 /2.65	11.96 /15.7	15.84 /14.5				0.48 /0.64	83.85 /118	103.2 /137.6	0.24 /0.32	15.6 /14.5	
	Итого		9.92 /13.09	11.58 /14.055	43.46 /57.7	45.34 /44		0.08 /0.109	0.078 /0.1	1.36 /1.81	325.44 /427.65	258.95 /344.919	0.710 /0.848	15.6 /14.5	1.0 /1.0
	ЗАВТРАК 2														
418	Сок	100	0.2	0.2	11.6			17		12	48		-	-	
	ОБЕД														
42	Огурец консервированный	40 /50	0.32 /0.4	0.04 /0.05	0.68 /0.85			0.016 /0.02	0.016 /0.020	4.0 /5.0	4.4 /5.5	18.4 /23.0	0.48 /0.6		
12	Суп с клецками и курицей	150 /200	4.95 /6.6	2.49 /3.32	13.72 /18.3			0.09 /0.12	0.09 /0.12	3.18 /4.24	105.52 /140.7	26.4 /35.2	0.78 /1.04		
163	Плов с мясом	160 /200	18.55 /23.18	18.75 /23.43	35.11 /43.88			0.03 /0.04	0.04 /0.05	8.72 /10.9	390.65 /488.31	23.7 /29.62	0.6 /0.75		
383	Кисель	150 /200	0.066/0.088		16.69 /22.25			0.002 /0.002	0.003 /0.004	0.055 /0.074	67.05 /89.4	7.875 /10.5	0.216 /0.288		
420	Хлеб пшеничный	25 /40	1.53 /2.46	0.53 /0.86	10.46 /16.74			0.025 /0.039	0.007 /0.010		53.6 /85.75	4.54 /7.069	0.25 /0.308		
51	Хлеб ржаной	25 /40	1.65 /2.64	0.29 /0.47	8.35 /13.35			0.067 /0.083	0.03 /0.037		43.5 /69.6	12.95 /16.1	1.443 /1.794		
	Итого		27.066 /35.368	22.1 /28.13	85.01 /115.37			0.23 /0.304	0.186 /0.241	15.955 /20.214	664.72 /879.26	93.865 /121.489	3.769 /4.78		
	ПОЛДНИК														
9	Булочка домашняя	90/130	6.79 /9.81	9.16 /13.23	41.7 /60.23			0.075 /0.1	0.075 /0.1	0.03 /0.04	295.75 /427.19	39 /56.3	0.75 /1.01		
113	Чай сладкий	150 /200	9.0 /12.0	2.3 /3.1	10.5 /14.0					4.5 /6.0	39.8 / 53.06	9.0 /12.0	0.37 /0.5		
	конфета	20 /20	1.63	1.65	10.68			0.004	0.01		66.66	1	0.28		
	Итого		17.42 /23.44	13.11 /17.98	62.88 /84.91			0.079 /0.104	0.085 /0.110	4.53 /6.040	402.21 /546.91	49 /69.3	1.4 /1.79		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54.606 /72.098	46.99 /60.365	202.95 /269.58	45.34 /44		17.389 /17.517	0.349 /0.451	33.845 /40.064	1440.37 /1901.82	401.815 /535.708	5.879 /7.418	15.6 /14.5	1 / 1

День: 8 29.10.2025 г.
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1.6 до 07 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции 1.6-3Л	Пищевые вещества			Витамины					Энергетич еская ценность	СА	Минералы		
			Б	Ж	У	А	РР	В1	В2	С			Fe	Mg	P
	ЗАВТРАК														
167	Каша рисовая молочная	150 /200	4.5 /5.0	7.38 /8.2	27.27 /30.3			0.054 /0.06	0.126 /0.140	0.2 /0.22	193.5 /215	109.82 /122.02	0.36 /0.4		
420	Хлеб пшеничный	30 /40	1.84 /2.46	0.64 /0.86	12.55 /16.74			0.03 /0.039	0.008 /0.010		64.33 /85.76	5.45 /7.069	0.3 /0.308		
401	Масло сливочное	5/5	0.04	4.12	0.04	29.5					37.4	0.5			1.0
27	Сыр	10 /10	2.6	2.68		0.021	0.02	0.003	0.038	0.28	35.2	104	0.12	5.0	54.0
22	Какао на молоке	150 /200	4.65 /6.2	4.65 /6.2	19.0 /25.34			0.03 /0.04	0.03 /0.04	0.83 /1.106	135.9 /181.18	91.48 /121.97	0.02 /0.026		
	Итого		13.63 /16.3	19.47 /22.06	58.86 /72.42	29.521 /29.521	0.02 /0.02	0.117 /0.142	0.202 /0.228	1.310 /1.606	466.33 /554.54	311.25 /355.559	0.8 /0.846	5 /5	55 /55
	ЗАВТРАК 2														
418	Сок	100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
42	Салат из моркови и яблок	40 /60	0.38 /0.57	2.87 /4.3	4.18 /6.26		0.292 /0.438	0.025 /0.03	0.025 /0.03	2.236 /3.35	43.64 /65.46	14.936 /22.404	0.44 /0.66	10.772 /16.158	15.356 /23.034
27	Борщ со сметаной	150 200	2.82 /3.52	4.79 /5.98	7.83 /9.78			0.04 /0.053	0.02 /0.026	7.8 /10.4	93.69 /117	34.54 /46.5	0.87 /1.16		
43	Котлета рыбная	60 /80	16.27 /21.7	4.67 /6.23	3.88 /5.17			0.01 /0.01	0.11 /0.15	0.02 /0.03	123.95 /165./27	37 /49	0.2 /0.3		
204	Рожки отварные	100 /130	3.68 /4.78	3.01 /3.91	17.63 /21.92			0.044 /0.052	0.022 /0.026		112.3 /145.99	3.56 /4.21	0.81 /0.96		
242	Компот из свежих фруктов	150 /200	0.21 /0.25	0.21 /0.25	21.13 /25.35					1.6 /2.133	87.25 /104.7	13.03 /17.37	0.85 /1.133		
420	Хлеб пшеничный	25 /40	1.53 /2.46	0.53 /0.86	10.46 /16.74			0.025 /0.039	0.007 /0.010		53.6 /85.76	4.54 /7.069	0.25 /0.308		
51	Хлеб ржаной	25 /40	1.65 /2.64	0.29 /0.47	8.35 /13.35			0.067/ /0.083	0.03 /0.037		43.5 /69.6	12.95 /16.1	1.443 /1.794		
	Итого		26.54 /35.92	16.37 /22.0	73.46 /98.57		0.292 /0.438	0.211 /0.267	0.214 /0.279	11.656 /15.913	557.93 /753.78	120.556 /162.653	4.863 /6.315	10.772 /16.158	15.356 /23.034
	ПОЛДНИК														
202	Сырники творожен.	100 /125	17.1 /21.38	11.61 /14.52	21.26 /26.58			0.063 /0.083	0.302 /0.378	0.045 /0.057	257.67 /322.08	154.86 /193.58	0.7 /0.908		
156	Соус сладкий стущ. Мол.	30	2.1	237	2.85			0.018	0.108	0.3	40.5	92.1	0.06		
965	Молоко	150 /200	4.35 /5.8	3.75 /5.0	7.2 /9.6			0.06 /0.08	0.23 /0.3	1.95 /2.6	81 /108	180 /240	0.15 /0.2		
	Итого		23.55 /29.28	252.36 /256.52	31.31 /39.03			0.141 /0.181	0.64 /0.786	2.295 /2.957	379.17 /470.58	426.96 /525.68	0.91 /1.168		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63.92 /81.7	288.4 /300.78	175.23 /221.62	29.521 /29.521	0.312 /0.458	17.469 /17.590	1.056 /1.293	27.261 /32.476	1451.43 /1826.9	858.766 /1043.892	6.573 /8.329	15.772 /21.158	70.356 /78.034

День: **9** **30.10.2025** г.
 Неделя: **ВТОРАЯ**
 Сезон: **летне-осенний**
 Возрастная категория: **от 1.6 до 07 лет.**

№ Реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и 1.6-3Л	Пищевые вещества			Витамины					Энергетичес кая ценность	СА	Минералы		
			Б	Ж	У	А	РР	В1	В2	С			Fe	Mg	P
	ЗАВТРАК														
162	Каша геркулесовая молочная	150 /200	8.12 /10.83	7.89 /10.53	24.87 /33.16			0.706 /0.941	0.136 /0.181	1.01 /1.35	126.68 /168.91	106.13 /141.5	0.65 /0.87		
420	Хлеб пшеничный	30 /40	1.84 /2.46	0.64 /0.86	12.55 /16.74			0.03 /0.039	0.008 /0.010		64.33 /85.76	5.45 /7.069	0.3 /0.308		
401	Масло сливочное	5/5	0.04	4.12	0.04	29.5					37.4	0.5			1.0
54	Кофейный напиток	150 /200	2.37 /3.03	2.0 /2.65	11.96 /15.7	15.84 /14.5				0.48 /0.64	83.85 /118	103.2 /137.6	0.24 /0.32	15.6 /14.5	
	Итого		12.37 /16.36	14.65 /18.16	49.42 /65.64	45.34 /44.0		0.736 /0.980	0.144 /0.191	1.49 /1.99	312.26 /410.07	215.28 /286.669	1.190 /1.498	15.6 /14.5	1.0 /1.0
	ЗАВТРАК 2														
418	Сок	100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
18	Салат свекла с чесноком	40 /60	0.66 /0.996	2.84 /4.25	3.4 /5.1		0.096 /0.144	0.008 /0.012	0.016 /0.024	1.92 /2.88	41.41 /62.112	14.64 /21.96	0.54 /0.81	8.608 /12.912	12.524 /26.286
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150 / 200	3.22 /4.3	2.92 /3.9	13.13 /17.51			0.12 /0.17	0.045 /0.06	3.62 /4.83	79.2 /105.6	21.33 /28.44	0.77 /1.03		
200	Капуста тушенная с мясом	180 /230	10.0 /12.77	8.2 /11.78	10.8 /15.52			0.06 /0.08	0.07/0.08	21.75 /27.79	280 /402.5	117 /149.5	1.5 /1.9		
241	Компот из сухофруктов	150 /200	0.23 /0.31	0.01 /0.01	18.28 /24.37					0.36 /0.48	72.57 /96.76	44.23 /58.97	0.009 /0.012		
420	Хлеб пшеничный	25 /40	1.53 /2.46	0.53 /0.86	10.46 /16.74			0.025 /0.039	0.007 /0.010		53.60 /85.76	4.54 /7.069	0.25 /0.308		
51	Хлеб ржаной	25/ 40	1.65 /2.64	0.29 /0.47	8.35 /13.35			0.067 /0.083	0.03 /0.037		43.5 /69.6	12.95 /16.1	1.443 /1.794		
	Итого		17.29 /23.476	14.79 /21.27	64.42 /92.59		0.096 /0.144	0.280 /0.384	0168 /0.211	27.65 /35.98	570.28 /822.332	214.69 /282.039	4.512 /5.854	8.608 /12.912	12.524 /26.286
	ПОЛДНИК														
110	Омлет натуральный	75 / 125	7.21 /9.01	10.01 /12.51	1.79 /2.24			0.04 /0.05	0.03 /0.04	0.39 /0.49	125 / 156.25	63.98 /79.98	0.96 /1.2		
88	Икра кабачковая	50	1.68	11.84	3.36			0.01	0.02	2.8	126.76	16	0.3		
129	Отвар шиповника	150 /200	0.405 /0.54	0.165 /0.22	11.79 /15.72		0.150 /0.2	0.009 /0.012	0.03 /0.04	120 / 160	56.82 /75.76	7.32 /9.76	0.375 /0.5		
	Итого		9.295 /11.23	22.015 /24.57	16.94 /21.32		0.15 /0.2	0.059 /0.072	0.08 /0.1	123.19 /163.29	308.58 /358.77	87.3 /105.74	1.635 /2.0		
	Итого за день		39.155 /51.266	51.655 /64.2	142.38 /191.15	45.34/44	0.246 /0.344	18.075 /18.436	0.392 /0.502	164.33 /213.26	1239.12 /1639.172	517.27 /674.448	7.337 /9.352	24.208 /27.412	13.524 /27.286

День: 10 31.10.2025 г.
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1.6 до 07 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции 1.6-3Л	Пищевые вещества			Витамины					Энергетическая ценность	СА	Минералы		
			Б	Ж	У	А	РР	В1	В2	С			Fe	Mg	P
	ЗАВТРАК														
86	Каша гречневая молочная	150 /200	5.95 /7.94	6.16 /8.21	26.35 /35.13			0.165 /0.22	0.165 /0.22	0.375 /0.5	184.62 /246.17	91.91 /122.54	2.56 /3.42		
420	Хлеб пшеничный	30 /40	1.984 /2.46	0.64 /0.86	12.55 /16.74			0.03 /0.039	0.008 /0.010		64.33 /85.76	5.45 /7.069	0.3 /0.308		
401	Масло сливочное	5/5	0.04	4.12	0.04	29.5					37.4	0.5			1.0
27	Сыр	10 /10	2.6	2.68		0.021	0.02	0.003	0.038	0.28	35.2	104	0.12	5.0	54.0
22	Какао на молоке	150/ 200	4.65 /6.2	4.65 /6.2	19 /25.34			0.03 /0.04	0.03 /0.04	0.83 /1.106	135.9 /181.18	91.48 /121.97	0.02 /0.026		
	Итого		15.224 /19.24	18.25 /22.07	57.94 /77.25	29.521 /29.521	0.02 /0.02	0.198 /0.302	0.241 /0.308	1.485 /1.886	457.45 /585.71	293.34 /356.079	3.0 /3.874	5 / 5	55 / 55
	ЗАВТРАК 2														
418	Сок	100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
69	Горошек зеленый	40 /60	1.24 /1.86	0.080 /0.12	2.6 /3.9			0.13 /0.2	0.07 /0.11	44 /66	16.0 /24.0	10.4 /15.6	0.28 /0.42		
56	Щи с мясом и со сметаной	150 /200	1.26 /1.38	6.01 /7.2	14.65 /13.4			0.64 /0.85	0.028 /0.037	14.56 /19.41	57.3 /136.0	35.13 /46.84	0.63 /0.84		
284	Оладьи из печени	60 /80	9.78 /13.04	11.66 /15.54	16.41 /21.88			0.105 /0.140	0.65 /0.87	5.52 /7.37	210 / 280	28.42 /37.9	2.45 /3.27		
206	Картофельное пюре	120 /150	2.44 /3.05	4.19 /5.24	14.45 /18.06			0.08 /0.1	0.08 /0.11	2.68 /3.34	113.6 /142	44 / 56	0.6 /0.8		
122	Компот ассорти	150 /200	0.42 /0.56		20.91 /27.89						85.34 /113.79				
420	Хлеб пшеничный	25 /40	1.53 /2.46	0.53 /0.86	10.46 /16.74			0.025 /0.039	0.007 /0.010		53.6 /85.76	4.54 /7.069	0.25 /0.308		
51	Хлеб ржаной	25 /40	1.65 /2.64	0.29 /0.47	8.35 /13.35			0.067 /0.083	0.03 /0.037		43.5 /69.60	12.95 /16.1	1.433 /1.794		
	Итого		18.32 /24.99	22.76 /29.43	87.83 /115.22			1.047 /1.412	0.865 /1.174	66.76 /96.12	579.34 /851.15	135.44 /179.509	5.643 /7.432		
	ПОЛДНИК														
385	Яблоко печёное	95 /100	0.855 /0.9	0.095 /0.1	14.25 /15.0						84.64 /89.1				
2	Йогурт	150 /200	4,19 /5.59	4,78 /6.38	7.0 /9.38					1.44 /1.92	87.98 /117.31	240 /320		21.0 /28.0	142 / 189.3
1	Вафли	30	0.75	7.5	15.45						105.9				
13	Яйцо вареное	20 /20	1.05	0.95	0.05						24.8	17.2	0.8		
	Итого		6.845 /8.29	13.325 /14.93	36.75 /39.88					1.44 /1.92	303.32 /337.11	257.2 /337.2	0.8 /0.8	21.0 /28.0	142 / 189.3
	Итого за день		40.589 /52.72	54.535 /66.63	194.12 /243.95	29.521 /29.521	0.020 /0.020	18.245 /18.714	1.106 /1.482	81.685 /111.926	1388.11 /1821.97	685.98 /872.788	10.317 /12.106	26 / 33	197 / 244.3

Пищевые вещества и энергетическая ценность за 10 дней

Категория воспитанни ков	Пищевые вещества					Витамины			Энеогет. ценность	СА	Минералы		
	Б	Ж	У	А	РР	В1	В2	С			Fe	Mg	P
От 1.6-3 лет	484,558	719,796	1715,208	397,441	45,084	233,683	61,612	719,942	13088,362	5863,79	196,224	221,438	592,864
От 3-7 лет	630,2	839,584	2246,245	405,086	60,214	254,294	81,869	909,701	16971,672	7546,506	265,031	266,649	809,257

УТВЕРЖДАЮ:
и о заведующего «МАДОУ Детский сад
№ 2 с. Троицкое»
_____ В.А. Баранок
Приказ № 39 от 20.08.2025г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

на зимне-весенний период

«МАДОУ детский сад № 2 с. Троицкое»

УТВЕРЖДАЮ:
и о заведующего «МАДОУ Детский сад
№ 2 с. Троицкое»
_____ В.А. Баранок

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

на зимне-весенний период

«МАДОУ детский сад № 2 с. Троицкое»

День: 1 17.03.2025г.

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зимнее – весенний

Возрастная категория: от 1,6 до 07 лет.

№ рецепт а	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1.6-7л	Пищевые вещества			минерал	минерл	витами ны	витами ны	витамин ы	Энергетичес кая ценность	минерал	витамины		
			Б	Ж	У	СА	Fe	B1	B2	С		Mg	А	РР	Р

	ЗАВТРАК														
160	Каша манная	150/200	5.58/ 7.44	6.05/ 8.07	26.46/ 35.28	105.57/ 140.53	0.39/ 0.52	0,05/0. 07	0,07/ 0.09	0,88/1.17	182.94/ 243.92				
420	Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2.46	0.64/ 0.86	12.55/ 16.74	5,45/ 7.069	0,3/ 0.308	0,03/ 0.039	0,008/ 0.01	-	64.33/85.76				
401	Масло сливочное	5/5	0.04	4.12	0.04	0.5	-	-	-	-	37.4		29.5		1.0
22	Какао вит.»Витошка»	150/200	0.75/ 1	0.45/ 0.6	0.3/ 0.4	91,48/ 121.97	0,02/ 0.026	27/ 36	27.75/ 37	32.25/ 43	8.25/ 11		19.5/ 26	21.75/ 29	
	Итого		8.21/ 10.94	11.26/ 13.65	39.35/ 52.45	203/ 270.069	0.71/ 0.854	27.08/ 36.109	27.828/ 37.1	33.13/ 44.17	292.92/ 378.08		49/ 55.5	21.75/ 29	1.0/ 1.0
	ЗАВТРАК 2														
418	Сок	100/ 100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
28	Свекла с черносливом	40/60	0.624/ 0.748	2.072/ 2.486	7.864/ 9.436	16.88/ 20.256	0.64/ 0.768	0.007/ 0.008	0.019/ 0.022	3.456/ 4.147	52.6/ 63.12				
56	Пци с мясом и со сметаной	150/ 200	1.26/1.38	6.01/ 7.20	14.65/ 13.4	35,13/ 46.84	0,63/ 0.84	0,64/0. 85	0,028/ 0.037	14,56/ 19.41	57.3/ 136.0				
163	Плов с мясом	160/ 200	18.55/ 23.18	18.75 /23.43	35.11/ 43.88	23,7/ 29.62	0,6/ 0.75	0,03/0. 04	0,04/ 0.05	8,72/10.9	390.65/ 488.31				
102	Компот из свежих фруктов	150/ 180	0.210/ 0.250	0.210/ 0.250	21.13/ 25.35	13,03/ 17.37	0,85/ 1.133	-	-	1,6/2.133	87.25/ 104.70				
420	Хлеб пшеничный	25/ 40	1.53/ 2.46	0.53/ 0.86	10.46/ 16.74	4,54/ 7.069	0,25/ 0.308	0,025/ 0.039	0,007/ 0.01	-	53.60/ 85.76				
51	Хлеб ржаной	25/ 40	1.65/ 2.64	0,29/ 0.47	8.35/ 13.35	12,95/ 16.1	1,443/ 1.794	0,067/ 0.083	0,03/ 0.37	-	43.5/ 69.6				
	Итого		23.824/ 30.928	27.862/ 34.696	97.564/ 122.156	106.23/ 137.255	4.413/ 5.593	0.769/ 1.020	0.124/ 0.156	28.336/ 36.59	684.9/ 947.49	-	-	-	-
	ПОЛДНИК														
206	Рожки с сыром	70/ 100	4.33/ 5.58	4.67/ 5.1	10.60/ 15.89	14.2/ 20.28	112.7/ 161.0	0.004/ 0.005	0.033/ 0.047	-	101.73/ 132				
113	Чай с сахаром	150/ 200	9.0/ 12.0	2.3/ 3.1	10.5/ 14.0	9,0/ 12.0	0,37/ 0.5	-	-	4,5/ 6.0	39.8/ 53.06				
	Итого		13.33/ 17.58	6.97/ 8.2	21.10/ 29.89	23.2/ 32.28	113.07/ 161.5	0.004/ 0.005	0.033/ 0.047	4.5/ 6.0	141.53/ 185.06				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45.564/ 59.698	46.292/ 56.746	169.614/ 216.096	332.43/ 439.604	118.193/ 167.947	44.853/ 54.134	27.985/ 37.303	77.966/ 98.76	1167.35/ 1558.63		49/ 55.5	21.75/ 29	1.0/ 1.0

День: 2 18.03.2025 г.
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: зимнее – весенний

Возрастная категория: от 1,6 до 07 лет.

33	Суп с макаронными изделиями	150/ 200	5.38/ 7.18	4.88/ 6.51	17.65/ 23.54			0.07/ 0.10	0.18/ 0.25	0.84/ 1.13	136.5/ 182	151.51/ 202.02	0.47/ 0.63		
420	Хлеб пшеничный	30/ 40	1.84/ 2.46	0.64/ 0.86	12.55/ 16.74			0.03/ 0.039	0.008/ 0.010	-	64.33/ 85.76	5.45/ 7.069	0.3/ 0.308		
	Масло сливочное	5/ 5	0.04	4.12	0,04	29.5					37.4	0.5			1.0
22	Какао на молоке	150/ 200	4.65/ 6.2	4.65/ 6.2	19.00/ 25.34			0.03/ 0.04	0.03/ 0.04	0.83/ 1.106	135.90/ 181.18	91.48/ 121.97	0.02/ 0.026		
27	Сыр	10/ 10	2.60	2.68	-	0.021	0.02	0.003	0.038	0.28	35.2	104	0.12	5.0	54.0
	Итого		14.51/ 18.48	16.97/ 20.37	49.24/ 65.66	29.521/ 29.521	0.02/ 0.02	0.133/ 0.182	0.256/ 0.338	1.95/ 2.516	409.33/ 521.54	352.94/ 435.559	0.91/ 1.084	5.0/ 5.0	55.0/ 55.0
418	Сок	100/ 100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
5	Салат из капусты с яблоком	40/ 60	0.456/ 0.684	2.89/ 4.29	3.144/ 4.716		0.216/ 0.324	0.012/ 0.018	0.016/ 0.024	7.6/ 11.4	40.36/ 60.54	16.88/ 25.152	0.4/ 0.6	7.004/ 10.506	11.08/ 16.62
88	Суп гороховый	150/ 200	1.66/ 2.21	1.83/ 2.44	12.1/ 16.1					9.82/ 13.36	92.9/ 185.80	23.96/ 43.64	1.68/ 2.675		
374	Рыба тушёная	60/ 80	8.536/ 9.98	8.24/ 9.63	1.36/ 1.6			1.32/ 1.76	38.52/ 51.36	0.56/ 0.746	113.76/ 133.05	0.012/ 0.013	0.05/ 0.06		
303	Рис отварной	110/ 130	3.0/ 3.54	5.56/ 6.58	24.72/ 29.21			0.134/ 0.158	0.037/ 0.044	-	161.15/ 190.45	18.128/ 21.42	0.85/ 1.014		
	Компот консервированный	150/ 200	0.36/ 0.48	0.14/ 0.18	24.3/ 32.4						100/ 133.4				
420	Хлеб пшеничный	25/ 40	1.53/ 2.46	0.53/ 0.86	10.46/ 16.74			0.025/ 0.039	0.007/ 0.010	-	53.60/ 85.76	4.54/ 7.069	0.25/ 0.308		
51	Хлеб ржаной	25/ 40	1.65/ 2.64	0.29/ 0.47	8.35/ 13.35			0.067/ 0.083	0.03/ 0.037	-	43.5/ 69.6	12.95/ 16.1	1.443/ 1.794		
	Итого		17.192/ 21.99	19.445/ 24.44	84.434/ 114.12		0.216/ 0.324	1.558/ 2.058	38.61/ 51.475	17.98/ 25.506	605.27/ 858.60	76.47/ 113.394	4.673/ 6.451	7.004/ 10.506	11.08/ 16.62
	ПОЛДНИК														
110	Омлет натуральный	75/ 85	7.21/ 9.01	10.01/ 12.51	1.79/ 2.24			0.04/ 0.05	0.03/ 0.04	0.39/ 0.49	125/ 156.25	63.98/ 79.98	0.96/ 1.2		
88	Икра кабачковая	40/ 60	0.76/ 1.14	3.56/ 5.34	3.08/ 4.62			0.01/ 0.01	0.02/ 0.03	2.8/ 4.02	47.6/ 71.4	16.0/ 24.0	0.3/ 0.4		
129	шиповник	150/ 200	0.405/ 0.54	0.165/ 0.22	11.79/ 15.72		0.150/ 0.2	0.009/ 0.012	0.030/ 0.040	120/ 160	56.82/ 75.76	7.32/ 9.76	0.375/ 0.5		
1	Вафли	30/ 30	0.75	7.5	15.45						105.9				
	Итого		9.12/ 11.06	21.23/ 23.79	32.11/ 36.49		0.150/ 0.2	0.059/ 0.072	0.08/ 0.11	123.19/ 164.51	335.32/ 385.51	87.3/ 113.74	1.335/ 2.1		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41.022/ 51.73	57.845/ 68.8	177.384/ 227.87	29.521/ 29.521	0.386/ 0.544	18.75/ 19.312	38.946/ 51.923	155.12/ 204.532	1397.92/ 1813.65	516.71/ 662.693	6.918/ 9.635	12.004/ 15.506	66.08/ 71.62

День: 4 20.03.2025 г.

Неделя: ПЕРВАЯ.

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1.6 до 07 лет

№ Реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции 1.6-7л	Пищевые вещества			витами ны					Энергетич еская ценность	СА	МИНЕРАЛЫ		
			Б	Ж	У								Fe	Mg	P
	ЗАВТРАК														
84	Каша молочная «Дружба»	150/ 200	4.65/ 6.21	5.79/ 7.73	20,78/ 27,71			0.07/ 0.1	0.07/ 0.1	1.46/ 1.95	210/ 280	136.7/ 182.3	0.37/ 0.5		
420	Хлеб пшеничный	30/ 40	1.84/ 2.46	0.64/ 0.86	12.55/			0.03/ 0.039	0.008/ 0.010	-	64.33/ 85.76	5.45/ 7.069	0.3/ 0.308		

				0.86	16.74			0.039	0.010		85.76	7.069	0.308		
401	Масло сливочное	5/ 5	0.04	4.12	0.04						37.4	0.5			
27	Сыр	10/ 10	2.60	2.68	-	0.021	0.02	0.003	0.038	0.28	35.2	104	0.12	5.0	54.0
22	Какао на молоке	150/ 200	4.65/ 6.2	4.65/ 6.2	19.00/ 25.35			0.03/ 0.04	0.03/ 0.04	0.83/ 1.106	135.9/ 181.18.92	91.48/ 121.97	0.02/ 0.026		
	Итого		14.8/ 18.86	15.91/ 20.285	50.5/ 67.35	0.021/ 0.021	0.02/ 0.02	0.113/ 0.152	0.146/ 0.178	1.99/ 2.556	412.69/ 526.03	351.23/ 433.289	0.61/ 0.674	5.0/ 5.0	54.0/ 54.0
	ЗАВТРАК 2														
418	Сок	100/ 100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
14	Морковь с яблоком	40/ 60	0.38/ 0.57	2.868/ 4.30	4.176/ 6.26		0.292/ 0.438	0.025/ 0.03	0.025/ 0.03	2.236/ 3.35	43.644/ 65.46	14.936/ 22.404	0.44/ 0.66	10.772/ 16.158	15.356/ 23.034
88	Суп гороховый с мясом	150/ 200	1.66/ 2.21	1.83/ 2.44	12.1/ 16.1						92.9/ 185.80				
200	Капуста тушенная с мясом	180/ 230	10.0/ 12.77	8.2/ 11.78	10.8/ 15.52			0.06/ 0.07	0.07/ 0.08	21.75/ 27.79	280/ 402.5	117/ 149.5	1.5/ 1.9		
242	Компот из свежих фруктов	150/ 180	0.210/ 0.25	0.210/ 0.25	21.13/ 25.35			-	-	1.6/ 2.133	87.25/ 104.7	13.03/ 17.37	0.85/ 1.133		
420	Хлеб пшеничный	25/ 40	1.53/ 2.46	0.53/ 0.86	10.46/ 16.74			0.025/ 0.039	0.007/ 0.010	-	53.60/ 85.76	4.54/ 7.069	0.25/ 0.308		
51	Хлеб ржаной	25/ 40/	1.65/ 2.64	0.29/ 0.47	8.35/ 13.35			0.067/ 0.083	0.03/ 0.037	-	43.5/ 69.6	12.95/ 16.1	1.443/ 1.794		
	Итого		15.43/ 20.9	13.928/ 20.1	67.016/ 93.32		0.292/ 0.438	0.172/ 0.222	0.132/ 0.157	25.586/ 33.273	600.894/ 913.82	162.456/ 212.443	4.483/ 5.795	10.772/ 16.158	15.356/ 23.034
	ПОЛДНИК														
17	Запеканка твор-манная	90/ 100	12.24/ 13.6	8.33/ 9.26	8.93/ 9.92			0.036/ 0.04	0.018/ 0.250	0.216/ 0.270	164.8/ 183.13	118.8/ 147	0.45/ 0.6		
115	Соус сладкий	50/50	1.68	11.84	3.36			0.03	0.18	0.5	126.76	153.5	0.1		
129	Отвар шиповника	150/ 200	0.405/ 0.54	0.165/ 0.22	11.79/ 15.72		0.15/ 0.2	0.009/ 0.012	0.03/ 0.04	120/ 160	56.82/ 75.76	7.32/ 9.76	0.375/ 0.5		
	Итого		14.32/ 15.82	20.33/ 21.32	24.08/ 29.0		0.15/ 0.2	0.075/ 0.082	0.228/ 0.47	120.716/ 160.77	348.38/ 385.65	279.62/ 310.26	0.925/ 1.2		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44.75/ 55.78	50.368/ 61.905	153.196/ 201.27	0.021/ 0.021	0.462/ 0.658	17.36/ 17.456	0.506/ 0.805	160.292/ 208.599	1409.964/ 1873.5	793.306/ 955.992	6.018/ 7.669	15.772/ 21.158	69.356/ 77.034

День: 9 25.03.2025 г.

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: зимнее – весенний

Возрастная категория: от 1.6 до 07 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции 1.6-7л	Пищевые вещества			витами ны					Энергетичес кая ценность	СА	МИНЕРАЛЫ		
			Б	Ж	У								Fe	Mg	p
	ЗАВТРАК														
86	Каша гречневая	150/ 200	5.95/ 7.94	6.16/ 8.21	26.35/ 35.13			0.165/ 0.22	0.165/ 0.22	0.375/ 0.5	184.62/ 246.17	91.91/ 122.54	2.56/ 3.42		
420	Хлеб пшеничный	30/ 40	1.84/ 2.46	0.64/ 0.86	12.55/ 16.74			0.03/ 0.039	0.008/ 0.010	-	64.33/ 85.76	5.45/ 7.069	0.3/ 0.308		
401	Масло сливочное	5/ 5	0.04	4.12	0.04	29.5					37.4	0.5			1.0
54	Кофейный напиток	150/ 200	2.37/	2.0/ 2.65	11.96/	15.84/				0.48/	83.85/ 118	103.2/	0.24/	15.6/	

			3.03		15.7	14.5			0.64			137.6	0.32	14.5	
	Итого		10.2/ 13.47	12.92/ 15.84	50.9/ 67.61	45.34/ 44.0		0.195/ 0.259	0.173/ 0.23	0.855/ 1.14	370.2/ 487.33	201.06/ 267.7	3.1/ 4.048		
	ЗАВТРАК 2														
418	Сок	100/ 100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
27	Сельдь с/с	40/60	8.54/ 12.81	9.2/ 13.8	-			-	-	-	71.68/ 107.52	46.08/ 52.8	0.96/ 1.1		
204	Суп крестьянский	150/ 200	1.8/ 2.4	2.38/ 3.17	9.88/ 19.76			0.045/ 0.06		0.022/ 0.03	79.87/ 106.5	24.05/ 32.07	0.225/ 0.3		
153	Жаркое по домашнему	160/ 200	16.67/ 23.11	18.44/ 24.27	16.38/ 24.92			0.11/ 0.14	0.02/ 0.03	6.54/ 8.17	283.17/ 397.6	47.23/ 59.04	0.78/ 0.97		
	Компот консервиров.	150/ 200	0,42/ 0.56	-	20,91/ 27.89						85,34/ 113.79				
420	Хлеб пшеничный	25/ 40	1.53/ 2.46	0.53/ 0.86	10.46/ 16.74			0.025/ 0.039	0.007/ 0.010	-	53.60/ 85.76	4.54/ 7.069	0.25/ 0.308		
51	Хлеб ржаной	25/ 40	1.65/ 2.64	0.29/ 0.47	8.35/ 13.35			0.067/ 0.083	0.03/ 0.037	-	43.5/ 69.60	12.95/ 16.1	1.433/ 1.794		
	Итого		30.61/ 43.98	30.84/ 42.57	65.98/ 102.66			0.247/ 0.322	0.057/ 0.077	6.562/ 8.2	617.16/ 880.77	134.85/ 167.08	3.648/ 4.472		
	ПОЛДНИК														
188	Пудинг рисовый с изюмом и со сгущенным молоком	110/ 130	5.005/ 6.011	7.854/ 9.39	45.045/ 53.955			0.043/ 0.051	0.148/ 0.175	0.198/ 0.234	271.183/ 324.75	76.61/ 90.54	1.58/ 1.87		
965	Молоко	150/ 200	4,19/ 5.59	4,78/ 6.38	7,0/ 9.38			0,06/ 0.08	0,23/ 0.3	1,95/ 2.6	87,98/ 117.31	180/ 240	0,15/ 0.2		
	печенье	20/ 40	2.25/ 4.5	3.54/ 7.08	22.47/ 44.94			0.024/ 0.024	0.024/ 0.024	-	125.1/ 250.2	6/ 6	0.3/ 0.3		
	Итого		11.44/ 16.1	16.17/ 22.85	74.515/ 108.285			0.127/ 0.155	0.402/ 0.499	2.148/ 2.834	484.263/ 692.26	262.61/ 336.54	2.03/ 2.37		
	Итого за день		52.45/ 73.75	60.13/ 81.46	202.995/ 290.155	45.34/ 44.0		17.569/ 17.736	0.632/ 0.806	21.565/ 24.174	1519.623/ 2108.36	598.52/ 771.32	8.778/ 10.89	15.6/ 14.5	1.0/ 1.0

День: 10 28.03.2025 г.

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: зимнее – весенний

Возрастная категория: от 1.6 до 07 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и 1.6-7л	Пищевые вещества			витамины					Энергетическая ценность	СА	минералы		
			Б	Ж	У	А	РР	В1	В2	С			Fe	Mg	p
	ЗАВТРАК														
167	Каша рисовая	150/ 200	4.5/ 5.0	7.38/ 8.2	27.27/ 30.3			0.054/ 0.06	0.126/ 0.140	0.2/ 0.22	193.5/ 215	109.82/ 122.02	0.36/ 0.4		
420	Хлеб пшеничный	30/ 40	1.84/ 2.46	0.64/ 0.86	12.55/ 16.74			0.03/ 0.039	0.008/ 0.010	-	64.33/ 85.76	5.45/ 7.069	0.3/ 0.308		
401	Масло сливочное	5/ 5	0.04	4.12	0.04	29.5					37.4	0.5			1.0
27	Сыр	10/ 10	2.60	2.68	-	0.021	0.02	0.003	0.038	0.28	35.2	104	0.12	5.0	54.0
22	Какао на молоке	150/ 200	4.65/ 6.2	4.65/ 6.2	19/ 25.34			0.03/ 0.04	0.03/ 0.04	0.83/ 1.106	135.9/ 181.18	91.48/ 121.97	0.02/ 0.026		
	Итого		13.63/ 16.295	19.47/ 22.055	58.86/ 72.42	29.521/ 29.521	0.02/ 0.02	0.087/ 0.142	0.202/ 0.228	1.31/ 1.606	466.33/ 554.54	311.25/ 355.559	0.8/ 0.854	5.0/ 5.0	55.0/ 55.0
	ЗАВТРАК 2														
418	Сок	100/ 100	0.2	0.2	11.6			17		12	48				
	ОБЕД														
18	Свекла с чесноком	40/ 60	0.664/	2.832/	3.4/ 5.1			0.008/	0.016/	1.92/ 2.88	41.41/	14.64/	0.54/		

			0.996	4.248				0.012	0.024		62.112	21.96	0.81		
27	Борщ со сметаной	150/ 200	2.82/ 3.52	4.79/ 5.98	7.83/ 9.78			0.04/ 0.053	0.02/ 0.026	7.8/ 10.4	93.69/ 117	34.54/ 46.5	0.87/ 1.16		
284	Оладьи из печени	60/ 80	9.78/ 13.04	11.66/ 15.54	16.41/ 21.88			0.105/ 0.14	0.65/ 0.87	5.52/ 7.37	210/ 280	28.42/ 37.9	2.45/ 3.27		
204	макароны	110/ 130	4.048/ 4.78	3.31/ 3.91	19.393/ 22.92			0.044/ 0.052	0.022/ 0.026	-	123.53/ 145.99	3.56/ 4.21	0.81/ 0.96		
241	Компот из сухофруктов	150/ 200	0.23/ 0.31	0.01/ 0.01	18.28/ 24.37			-	-	0.36/ 0.48	72.57/ 96.76	44.23/ 58.97	0.009/ 0.012		
420	Хлеб пшеничный	25/ 40	1.53/ 2.46	0.53/ 0.86	10.46/ 16.74			0.025/ 0.039	0.007/ 0.010	-	53.60/ 85.76	4.54/ 7.069	0.25/ 0.308		
51	Хлеб ржаной	25/ 40	1.65/ 2.64	0.29/ 0.47	8.35/ 13.35			0.067/ 0.083	0.03/ 0.037	-	43.5/ 69.6	12.95/ 16.1	1.443/ 1.794		
	Итого		20.722/ 27.746	23.422/ 31.018	84.123/ 114.14			0.289/ 0.379	0.745/ 0.993	15.6/ 21.13	638.3/ 857.222	142.88/ 192.709	6.372/ 8.314		
	ПОЛДНИК														
385	Яблоко печёное	95/ 100	0,855/ 0.9	0,095/ 0.1	14,25/ 15.0						84,64/ 89.1				
2	йогурт	150/ 200	4,19/ 5.59	4,78/ 6.38	7.0/ 9.38					1.44/ 1.92	87.98/ 117.31	240/ 320		21.0/ 28.0	142.0/ 189.3
1	вафли	30/ 30	0,75	7,5	15,45						105,9				
13	яйцо	20/ 20	1.05	0.95	0.05			-	-	-	24.8	17.2	0.8		
	Итого		6.845/ 8.29	13.325/ 14.93	36.75/ 39.88			-	-	1.44/ 1.92	303.32/ 337.11	257.2/ 337.2	0.8/ 0.8	21.0/ 28.0	142.0/ 189.3
	Итого за день		41.397/ 52.531	56.417/ 68.203	191.333/ 238.04	29.521/ 29.521	0.02/ 0.02	17.376/ 17.521	0.947/ 1.221	30.35/ 36.656	1455.95/ 1796.87	711.33/ 885.468	7.972/ 9.968	26.0/ 33.0	197.0/ 244.3

Пищевые вещества и энергетическая ценность за 10 дней

Категория воспитанников	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества					А	РР	Mg	P
	Б	Ж	У		СА	Fe	В1	В2	С				
От 1.6-7лет	456,99 / 607,67	498,35 4/ 619,69	1677,0 94/ 2197,7	13056,1 17/ 17078,7	5845,0 77/ 7353,8	187,69 3/ 256,94	231,244 / 251,577	99,509 / 132,96	691,26 8/ 896,82	348,46 2/ 349,60	44,86 6/ 59,94	246,0 33/ 298,4	754,5 64/ 930,7

	7	8	56	02	22	2		6	9	7	4	58	77
--	---	---	----	----	----	---	--	---	---	---	---	----	----