



ВРИО заведующего МБДОУ с. № 1 «Ручеек»

СОГЛАСОВАНО

ФРОЛОВА А.А.

«Русск»
муниципального
образования
горяч-курорт
Анапа
для документов

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ЯСЛ № 3 лет

И ЕСЛИ ГКП 5 ЧАСОВ (ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	12	11,4	23,3	220,5	366
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3	13,1	98,8	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого за завтрак		355	16,4	18,7	48,4	402,4	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	40	0,4	2	1,0	23,5	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	160	10,4	15,6	22,5	302,8	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	16,5	63,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	пром
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	пром
Итого за обед		575	14,4	20,6	72,0	532,7	
Полдник	СДОБА ВЕНСКАЯ	40	0,9	4,5	23,0	142,4	450
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,8	3,5	7,8	84,2	419
Итого за полдник		220	4,7	8,0	30,8	226,6	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	40	0,3	0	0,6	4	71
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,2	3,4	14,5	100,4	339
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	4,2	1,5	11,2	100,5	239
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,6	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	
Итого за ужин		405	8,1	5,3	53,8	311,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1655	44,05	53,02	215,5	1545,9	



ВЕНКОВА Т.Е.

ВРИО заведующего ИБД



«Ручеек»

муниципального дошкольного образовательного учреждения № 1 «Ручеек»

г. Анапа, Краснодарский край

ИНН 2301036000 ОГРН 1022300522105

14 октября 2025

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд САД (3-7года)
И САД ГКП 5 часов (ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	16,1	15,7	43,9	386,9	366
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		425	21,4	23,3	76,8	603,6	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	60	0,5	3	1,4	34,9	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	14,8	23,0	40,5	438,8	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	пром
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	пром
Итого за обед		695	19,5	29,1	102,1	723,5	
Полдник	СДОБА ВЕНКСАЯ	50	1,7	5,6	28,6	178,2	450
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	5,1	9,5	37,3	271,7	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,2	3,4	17,3	140,8	239
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	пром
Итого за ужин		530	12,4	8,4	68,8	403,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1900	58,85	70,72	295,5	2075,2	