



ИП Ткачкая Т.Е.

Заведующий МБДОУ «Ручеек»



СОВЕЩАНО

Ткачкая Е. А.

24 октября 2025

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 2	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		425	6,6	10,7	50,3	273,9	
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Итого за второй завтрак		180	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,5	2,1	2,7	35,1	34
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	200
	СЕРДЦЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	50/30	7,7	9,5	7,7	167,3	261
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	пром
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	пром
Итого за обед		700	18,7	21,7	90,3	629,6	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	5,4	6,1	46,1	257,6	
Ужин	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1	3,5	4,4	49,9	55
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,6	7,5	1,9	117,9	236
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	пром
Итого за ужин		520	14,6	15,9	65,3	454,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2075	45,75	54,82	262,5	1697,90	



УТВЕРЖДЕНО
Н.Е. Невская Т.Е.



Заведующий
«Ручеек»
Короткая Е.А.

24 октября 2025

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ЯСЛИ 5 лет
и ЯСЛИ ГКП 5 ЧАСОВ (ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,1	4,3	17	105,4	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	6,9	29,0	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого за завтрак		355	4,0	8,6	35,9	217,5	
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Итого за второй завтрак		180	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,3	0	0,6	4	34
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2,3	4,8	18,7	123,2	200
	СЕРДЦЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	40/15	6,2	6,7	5,7	110,2	261
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	пром
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	пром
Итого за обед		605	15,7	16,8	73,8	498,4	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	40	1,1	1,9	29,7	131,5	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,8	3,5	7,8	84,2	419
Итого за полдник		220	4,9	5,4	37,5	215,7	
Ужин	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2,4	3,1	34,8	55
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,7	15,8	110,3	339
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,6	6,6	1,6	95,5	236
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,3	0	16,2	63,9	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,5	0,2	6,9	24	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	пром
Итого за ужин		430	12,1	13,0	52,6	362,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1790	37,15	44,22	210,3	1377,20	