



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 29 «Фантазия»
Н.Е.Сорокина



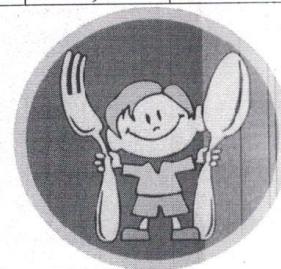
МЕНЮ

«25» 08 2025г.

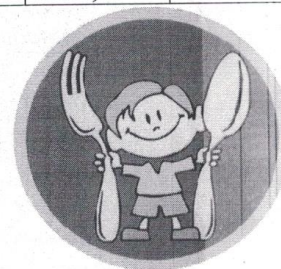
Возрастная категория от 1,5 года до 3 лет/ 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ич. ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	2,4	3,7	22,5	103,2	199
		180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
	Чай с молоком	180	2,2	2,0	9,9	72,1	413
		200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	Бутерброд с сыром	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
		30	2,1	5,9	9,0	106,2	3
Итого за завтрак		355	6,2	11,1	40,2	266,5	
		410	9,7	13,4	48,7	322,0	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
		100	0,45	0,425	10,5	72,6	400
Итого за 2 завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,3	0,0	0,6	4,0	71
		60	0,5	0,1	0,9	6,0	71
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150	1,3	3,1	7,0	62,9	63
		180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	Макароны отварные.с маслом	110	2,1	3,1	22,3	117,1	219
		150	3,0	4,1	31,9	165,2	219

	Тефтели (1 вариант)	60	6,5	8,4	6,1	130,2	461
		70	8,3	11,0	7,9	174,1	461
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,00	13,9	54,9	394
		200	0,3	0,00	18,0	71,0	394
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,5	40,0	
		30	1,1	0,4	13,8	48,0	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9,0	34,3	
		25	1,2	0,2	15,0	57,1	
	Итого за обед	550	12,0	15,0	70,4	443,4	
		715	16,1	19,6	95,7	595,7	
Полдник	Булочка ванильная	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
		50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	Кисломолочный продукт	150	3,6	3,8	6,8	74,3	420,0
		200	4,8	5	9	99	420,0
Итого за полдник		200	5,0	8,5	31,0	226,5	
		250	6,2	9,7	33,2	251,2	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	160	14,5	5,1	26,4	210,5	100
		200	18,1	8,4	36,4	339,3	100
	Соус сметанный №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
		40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
		180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб ржаной	15	0,5	0,2	6,9	24,0	
		20	0,7	0,2	9,2	32,0	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9,0	34,3	
		20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		410	17,1	9,7	62,2	399,9	
		460	21,1	13,1	77,5	548,1	
Итого за 1 день			40,75	44,72	214,3	1408,9	
			53,55	56,22	265,6	1789,6	



	Тефтели (1 вариант)	60	6,5	8,4	6,1	130,2	461
		70	8,3	11,0	7,9	174,1	461
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,00	13,9	54,9	394
		200	0,3	0,00	18,0	71,0	394
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,5	40,0	
		30	1,1	0,4	13,8	48,0	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9,0	34,3	
		25	1,2	0,2	15,0	57,1	
	Итого за обед	550	12,0	15,0	70,4	443,4	
		715	16,1	19,6	95,7	595,7	
Полдник	Булочка ванильная	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
		50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	Кисломолочный продукт	150	3,6	3,8	6,8	74,3	420,0
		200	4,8	5	9	99	420,0
Итого за полдник		200	5,0	8,5	31,0	226,5	
		250	6,2	9,7	33,2	251,2	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	160	14,5	5,1	26,4	210,5	100
		200	18,1	8,4	36,4	339,3	100
	Соус сметанный №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
		40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
		180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб ржаной	15	0,5	0,2	6,9	24,0	
		20	0,7	0,2	9,2	32,0	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9,0	34,3	
		20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		410	17,1	9,7	62,2	399,9	
		460	21,1	13,1	77,5	548,1	
Итого за 1 день			40,75	44,72	214,3	1408,9	
			53,55	56,22	265,6	1789,6	





УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 29 «Фантазия»
Н.Е.Сорокина



МЕНЮ

«25» 08 2025г.

Возрастная категория от 1,5 года до 3 лет/ 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ич. ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	2,4	3,7	22,5	103,2	199
		180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
	Чай с молоком	180	2,2	2,0	9,9	72,1	413
		200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	Бутерброд с сыром	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
		30	2,1	5,9	9,0	106,2	3
Итого за завтрак		355	6,2	11,1	40,2	266,5	
		410	9,7	13,4	48,7	322,0	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
		100	0,45	0,425	10,5	72,6	400
Итого за 2 завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Овощи натуральные свежие(соленые)	40	0,3	0,0	0,6	4,0	71
		60	0,5	0,1	0,9	6,0	71
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150	1,3	3,1	7,0	62,9	63
		180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	Макароны отварные.с маслом	110	2,1	3,1	22,3	117,1	219
		150	3,0	4,1	31,9	165,2	219