

Утверждаю:

Директор

А.В. Власов



МКОУ "Красноярская СШ" дошкольная группа

Меню на 29 декабря 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецепты			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет										
Завтрак																
Каша жидкая яичневая с молоком и маслом	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	94			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1			
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392			
Второй завтрак																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75				
Обед																
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20			
Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81			
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	19.57	18.06	22.57	337.15	22.24	230	19.57	18.06	22.57	337.15	22.24	302			
Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393			
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2.5	0.4	12.9	65.2	0				
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2.34	0.27	15	73.5	0				
Полдник																
Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400			
Печенье	45	3.7	4.4	37.8	213	0	45	3.7	4.4	37.8	213	0				
итого за 6 день	1283	45,29	45,365	167,83	1229,84	52,87	1583	47.75	49.00	194.63	1358.13	63.43				

Утверждаю:

Директор

А.В. Власов



МКОУ "Красноярская СШ" дошкольная группа
Меню на 30 декабря 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин C	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин C	№ рецепты			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет										
Завтрак																
Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	200	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1			
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392			
Второй завтрак																
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368			
Обед																
Овощи по сезону (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2				
Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63			
Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	80	11,04	27,6	12,88	344					
Капуста тушеная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	2,7	4,8	10,8	97,8	15,3	336			
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376			
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0				
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0				
Полдник																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75				
Пряник	50	3,5	4,5	32	187	0	50	3,5	4,5	32	187	0				
итого за 7 день	1256	46,63	48,61	193,16	1373,99	97,56	1513	38,17	64,15	214,83	1591,81	36,49				