

Утверждаю:

Директор Власов А.В.



МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа

Меню на 10 ноября 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																
<i>Каша яичная манная с молоком и маслом</i>	150	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	200	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185			
<i>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	30/5/15	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3			
<i>Чай с сахаром</i>	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																
<i>Яблоко</i>	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368			
Обед																
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20			
<i>Суп рассольник Ленинградский</i>	150	1,36	3,95	10,03	90,53	9,3	200	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	76			
<i>Котлета куриная</i>	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	70	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282			
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	120	5,92	5,36	28,3	185,6	0	150	7,4	6,7	35,4	232	0	627			
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376			
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0				
<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0				
Полдник																
<i>Молоко кипячёное</i>	150	5,9	6,4	9,6	122	2,6	200	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400			
<i>Печенье</i>	45	3.7	4.4	37.8	213	0	45	3.7	4.4	37.8	213	0				
итого за 1 день	1214	52,56	55,755	185,82	1463,02	48,11	1498	55,1	59,365	211,96	1572,18	58,22				

Утверждаю:

Директор Власов А.В.



**МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа
Меню на 11 ноября 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																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200	0	0	23	92	3,75				
Обед																
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			
Вареники с творогом	180	17,8	4,57	32,81	243,9	0	200	19,8	5,08	36,45	271	0	443			
Кисель из повидла	150	0,04	0	15,93	62,99	0,04	180	0,008	0	15,93	56,68	0,025	383			
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			
Пряник	50	3,5	4,5	32	187	0	50	3,5	4,5	32	187	0				
итого за 2 день	1251	45,31	38,05	202,9	1327,63	11,81	1488	47,938	30,99	229,55	1464,20	13,39				

Утверждаю:

Директор Власов А.В.



МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа

Меню на 12 ноября 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	№ рецептурь			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет										
Завтрак																
Омлет натуральный	80	3.92	6.55	1.16	79.24	0.25	85	3.92	6.55	1.16	79.24	0.25	215			
Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2				
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	180	3,25	3,29	12,68	88,32	1,3	395			
Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1			
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) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		60	0,9	6,06	2,64	69		TTK 56			
Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81			
Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,38	21,1	132,4	0	155	5,68	4,36	27,25	171	0	205			
Гуляши из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277			
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			22,5	92	3,75				
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177					
итого за 3 день	1231	42,67	51,01	173,88	1314,12	26,63	1468	43.73	53.65	198.2	1453.73	29.48				

Утверждаю:

Директор Власов А.В.



МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа

Меню на 13 ноября 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																
<i>Каша жидкая пшённая с молоком и маслом</i>	150	7,55	7,8	31,71	226	2,15	205	7,94	8,06	32,12	163,34	2,3	185			
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1			
<i>Чай с сахаром</i>	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																
<i>Сок фруктовый консервированный</i>	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75				
Обед																
<i>Овощи по сезону (огурцы)</i>	40	0.5	0,1	1,5	8,1	6	60	0.9	0	1.8	10.9	3.2				
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82			
<i>Каша рассыпчатая рисовая</i>	120	3.51	1.95	35.72	178.22	0	150	3.51	1.95	35.72	178.22	0	313			
<i>Печень по-строгановски</i>	60	3,6	11,4	2,64	127,08	0	100	6	19	4.4	211.8	0	507			
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376			
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2.5	0.4	12.9	65.2	0				
<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2.34	0.27	15	73.5	0				
Полдник																
<i>Йогурт</i>	100	2,1	5,0	14,9	115		100	2,1	5,0	14,9	115					
<i>Печенье</i>	45	3.7	4.4	37.8	213	0	45	3.7	4.4	37.8	213	0				
<i>итого за 4 день</i>	1236	29,7	43,325	215,5	1391,78	31,59	1528	34.37	51.01	231.93	1468.92	28.96				

Утверждаю:

Директор Власов А.В.



МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа

Меню на 14 ноября 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																
<i>Суп молочный гречневый</i>	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94			
<i>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3			
<i>Чай с сахаром</i>	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																
<i>Яблоко</i>	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368			
Обед																
<i>(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов</i>	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	60	0,45	3,65	1,45	40,4	5,7	13			
<i>Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью</i>	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63			
<i>Картофельное пюре</i>	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321			
<i>Рыба тушеная с овощами</i>	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247			
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376			
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0				
<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0				
Полдник																
<i>Чай с лимоном</i>	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			
<i>Вафли</i>	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177					
итого за 5 день	1236	42,64	33,345	175,29	1186,73	45,82	1508	44,76	37,03	198,25	1316,72	49,84				