

Утверждаю:

Директор Власов А.В.



МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа

Меню на 29 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																
<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 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																
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				