

День 1 Понедельник

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ д/сад  
комбинированного вида №2  
Никифорова О.В.

| Меню на «                    »                    2025г. |                 |                                        |       |             |       |        |         |
|----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|--------|---------|
| Сбор<br>ник<br>реце<br>птур                              | № тех.<br>карты | Наименование блюда                     | Выход | Хим. состав |       |        | ККАЛ    |
|                                                          |                 |                                        |       | Б, г        | Ж,г   | У, г   |         |
|                                                          |                 | Завтрак                                |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 111           | Каша ячневая молочная                  | 180   | 7,39        | 10,17 | 40,55  | 273,36  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 123           | Какао напиток с<br>молоком             | 180   | 4,24        | 4,80  | 18,99  | 131,88  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 101           | Батон с повидлом                       | 40/15 | 3,14        | 0,96  | 30,81  | 140,70  |
| Итого:                                                   |                 |                                        |       | 14,77       | 15,29 | 90,35  | 545,94  |
| II-Завтрак                                               |                 |                                        |       |             |       |        |         |
|                                                          |                 | Сок фруктовый                          | 100   | 1,2         | 0     | 21,0   | 92,0    |
| Итого:                                                   |                 |                                        |       |             |       |        |         |
| Обед                                                     |                 |                                        |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 193           | Суп рыбный со<br>сметаной              | 200   | 12,57       | 4,49  | 38,89  | 238,91  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 117           | Плов с курой                           | 130   | 18,99       | 18,99 | 36,59  | 373,01  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 124           | Компот из кураги                       | 180   | 0,26        | 0     | 16,51  | 63,80   |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 220           | Салат из свежей<br>капусты с кукурузой | 50    | 1,08        | 1,99  | 3,24   | 34,78   |
|                                                          |                 | Хлеб крестьянский                      | 40    | 3,08        | 0,96  | 21,36  | 101,6   |
|                                                          |                 | Хлеб столичный                         | 50    | 2,35        | 0,35  | 24,9   | 107,0   |
| Итого:                                                   |                 |                                        |       | 36,32       | 26,23 | 125,83 | 846,90  |
| Полдник                                                  |                 |                                        |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 83            | Булочка с изюмом                       | 70    | 11,0        | 12,11 | 4,66   | 284,16  |
|                                                          |                 | Кисломолочный<br>напиток «Снежок»      | 180   | 0,4         | 0     | 21,0   | 75,50   |
|                                                          |                 |                                        |       |             |       |        |         |
| Итого:                                                   |                 |                                        |       | 11,4        | 12,11 | 25,66  | 359,66  |
| Всего:                                                   |                 |                                        |       | 63,69       | 53,63 | 262,84 | 1844,50 |

## День 2 вторник

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ д/сад  
комбинированного вида №2  
Никифорова О.В.

**Меню на «    »                                      2025г.**

| Сборник рецептов     | № тех. карты | Наименование блюда                    | Выход | Хим. состав  |              |               | ККАЛ            |
|----------------------|--------------|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                      |              |                                       |       | Б, г         | Ж,г          | У, г          |                 |
| <b>Завтрак</b>       |              |                                       |       |              |              |               |                 |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 61         | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 160   | 29,28        | 21,63        | 33,00         | 439,34          |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 132        | Кофейный напиток                      | 180   | 4,24         | 4,8          | 18,99         | 131,88          |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 101        | Батон с сыром                         | 40/14 | 6,83         | 4,78         | 21,36         | 152,14          |
| <b>Итого:</b>        |              |                                       |       | <b>36,65</b> | <b>33,99</b> | <b>73,42</b>  | <b>732,66</b>   |
| <b>II-Завтрак</b>    |              |                                       |       |              |              |               |                 |
|                      |              | Сок фруктовый                         | 100   | <b>1,2</b>   | <b>0,4</b>   | <b>21,0</b>   | <b>92,0</b>     |
| <b>Итого:</b>        |              |                                       |       |              |              |               |                 |
| <b>Обед</b>          |              |                                       |       |              |              |               |                 |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 171        | Рассольник со сметаной на к/б         | 200   | 11,71        | 7,24         | 35,16         | 244,96          |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 156        | Гороховое пюре                        | 110   | 6,0          | 8,66         | 56,06         | 286,36          |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 38         | Тефтели мясные                        | 70    | 21,42        | 18,75        | 16,77         | 317,88          |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 247        | Соус томатный                         | 20    | 2,0          | 4,0          | 10,76         | 75,43           |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 131        | Компот из чернослива                  | 180   | 0,32         | 0            | 22,80         | 87,78           |
|                      |              | Хлеб крестьянский                     | 40    | 3,08         | 0,96         | 21,36         | 101,6           |
|                      |              | Хлеб столичный                        | 50    | 2,35         | 0,35         | 24,9          | 107,0           |
| <b>Итого:</b>        |              |                                       |       | <b>33,48</b> | <b>24,31</b> | <b>105,83</b> | <b>1,221,01</b> |
| <b>Полдник</b>       |              |                                       |       |              |              |               |                 |
|                      |              | Вафли                                 | 40    | 1,6          | 1,4          | 40,05         | 171,0           |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 136        | Чай с сахаром                         | 180   | 0,04         | 0            | 11,94         | 44,88           |
|                      |              |                                       |       |              |              |               |                 |
| <b>Итого:</b>        |              |                                       |       | <b>3,78</b>  | <b>4,81</b>  | <b>33,14</b>  | <b>215,88</b>   |
| <b>Всего:</b>        |              |                                       |       | <b>63,57</b> | <b>53,57</b> | <b>192,41</b> | <b>2261,55</b>  |

День 3 Среда

|                                                                                          |                 |                                 |       |             |       |        |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------|-------------|-------|--------|---------|
| Утверждаю:<br>Заведующая МБДОУ д/сад<br>комбинированного вида №2<br>_____Никифорова О.В. |                 |                                 |       |             |       |        |         |
| Меню на «        »        2025г.                                                         |                 |                                 |       |             |       |        |         |
| Сбор<br>ник<br>реце<br>птур                                                              | № тех.<br>карты | Наименование блюда              | Выход | Хим. состав |       |        | ККАЛ    |
|                                                                                          |                 |                                 |       | Б, г        | Ж,г   | У, г   |         |
|                                                                                          |                 | Завтрак                         |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 111           | Каша Геркулес<br>молочная       | 180   | 8,202       | 11,61 | 38,75  | 283,26  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 135           | Чай с молоком                   | 180   | 4,24        | 4,16  | 18,99  | 131,88  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 101           | Батон с маслом                  | 40/10 | 3,13        | 7,56  | 21,43  | 161,44  |
| Итого:                                                                                   |                 |                                 |       | 19,27       | 20,55 | 79,10  | 576,58  |
| II-Завтрак                                                                               |                 |                                 |       |             |       |        |         |
|                                                                                          |                 | Яблоко                          | 100   | 1,3         | 0     | 20,0   | 90,0    |
| Итого:                                                                                   |                 |                                 |       |             |       |        |         |
| Обед                                                                                     |                 |                                 |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 192           | Суп лапша со сметаной<br>на к/б | 200   | 11,38       | 7,16  | 33,70  | 255,38  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 139           | Капуста тушеная                 | 110   | 4,72        | 7,15  | 15,93  | 144,47  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 41            | Куриная котлета                 | 70    | 21,41       | 18,75 | 16,77  | 317,88  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 130           | Компот из<br>сухофруктов        | 180   | 0,26        | 0     | 16,51  | 63,80   |
|                                                                                          |                 | Хлеб крестьянский               | 40    | 3,08        | 0,96  | 21,36  | 101,6   |
|                                                                                          |                 | Хлеб столичный                  | 50    | 2,35        | 0,35  | 24,9   | 107,0   |
| Итого:                                                                                   |                 |                                 |       | 43,20       | 34,37 | 129,18 | 990,13  |
| Полдник                                                                                  |                 |                                 |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 86            | Ватрушка с творогом             | 70    | 17,62       | 16,63 | 41,29  | 368,39  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 124           | Кисель фруктовый                | 180   | 0,8         | 0     | 36,0   | 125,80  |
|                                                                                          |                 |                                 |       |             |       |        |         |
| Итого:                                                                                   |                 |                                 |       | 11,4        | 50,23 | 25,66  | 494,19  |
| Всего:                                                                                   |                 |                                 |       | 75,17       | 105,2 | 253,9  | 2150,90 |

## День 4 Четверг

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ д/сад  
комбинированного вида №2  
Никифорова О.В.

| Меню на «       »       2025г. |                 |                                    |            |              |              |               |                |
|--------------------------------|-----------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Сбор<br>ник<br>реце<br>птур    | № тех.<br>карты | Наименование блюда                 | Выход      | Хим. состав  |              |               | ККАЛ           |
|                                |                 |                                    |            | Б, г         | Ж,г          | У, г          |                |
| <b>Завтрак</b>                 |                 |                                    |            |              |              |               |                |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г     | С 75            | Омлет натуральный                  | 180        | 4,49         | 9,98         | 7,12          | 135,02         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г     | С 132           | Кофейный напиток                   | 180        | 4,24         | 4,80         | 18,99         | 131,88         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г     | С 101           | Батон с сыром                      | 40/14      | 6,83         | 4,78         | 21,36         | 152,14         |
| <b>Итого:</b>                  |                 |                                    |            | <b>15,56</b> | <b>19,56</b> | <b>47,47</b>  | <b>407,60</b>  |
| <b>II-Завтрак</b>              |                 |                                    |            |              |              |               |                |
|                                |                 | Сок фруктовый                      | <b>100</b> | <b>1,2</b>   | <b>0</b>     | <b>21,0</b>   | <b>92,0</b>    |
| <b>Итого:</b>                  |                 |                                    |            |              |              |               |                |
| <b>Обед</b>                    |                 |                                    |            |              |              |               |                |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г     | С 197           | Щи по- уральски со сметаной на к/б | 200        | 13,01        | 7,26         | 41,80         | 275,56         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г     | С 52            | Макароны отварные                  | 100        | 10,40        | 1,1          | 75,10         | 344,0          |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г     | С 203           | Котлета рыбная                     | 70         | 19,21        | 10,82        | 14,46         | 212,77         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г     | С 247           | Соус томатный                      | 20         | 2,0          | 4,0          | 10,76         | 75,43          |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г     | С 131           | Компот из изюма                    | 180        | 0,32         | 0            | 23,47         | 89,58          |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г     | С 229           | Салат свекольный                   | 50         | 1,62         | 3,0          | 9,94          | 71,32          |
|                                |                 | Хлеб крестьянский                  | 40         | 3,08         | 0,96         | 21,36         | 101,6          |
|                                |                 | Хлеб столичный                     | 50         | 2,35         | 0,35         | 24,90         | 107,0          |
| <b>Итого:</b>                  |                 |                                    |            | <b>51,99</b> | <b>27,49</b> | <b>221,79</b> | <b>1277,26</b> |
| <b>Полдник</b>                 |                 |                                    |            |              |              |               |                |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г     | С 83            | Пряник                             | 50         | 1,6          | 1,4          | 40,05         | 121,0          |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г     | С 135           | Чай с молоком                      | 180        | 4,24         | 4,16         | 18,99         | 131,88         |
|                                |                 |                                    |            |              |              |               |                |
| <b>Итого:</b>                  |                 |                                    |            | <b>5,84</b>  | <b>5,56</b>  | <b>59,49</b>  | <b>252,88</b>  |
| <b>Всего:</b>                  |                 |                                    |            | <b>70,90</b> | <b>48,79</b> | <b>351,70</b> | <b>2029,74</b> |

## День 5 Пятница

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ д/сад  
комбинированного вида №2  
Никифорова О.В.

# Меню на «        » 2025г.

| Сбор<br>ник<br>реце<br>птур | № тех.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход | Хим. состав  |              |               | ККАЛ           |
|-----------------------------|-----------------|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                             |                 |                                      |       | Б, г         | Ж,г          | У, г          |                |
|                             |                 | <b>Завтрак</b>                       |       |              |              |               |                |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г  | С 115           | Каша рисовая молочная                | 180   | 6,78         | 9,5          | 30,65         | 227,6          |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г  | С 123           | Какао напиток с<br>молоком           | 180   | 3,67         | 4,16         | 16,06         | 112,8          |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г  | С 101           | Батон с маслом                       | 40/10 | 3,13         | 7,56         | 21,43         | 161,44         |
| <b>Итого:</b>               |                 |                                      |       | <b>13,58</b> | <b>21,22</b> | <b>68,14</b>  | <b>501,84</b>  |
| <b>II-Завтрак</b>           |                 |                                      |       |              |              |               |                |
|                             |                 | Яблоко                               | 100   | <b>1,3</b>   | <b>0</b>     | <b>20,0</b>   | <b>90,0</b>    |
| <b>Итого:</b>               |                 |                                      |       |              |              |               |                |
| <b>Обед</b>                 |                 |                                      |       |              |              |               |                |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г  | С 165           | Борщ со сметаной на<br>к/б           | 200   | 13,56        | 9,03         | 41,24         | 291,81         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г  | С 108           | Греча отварная с<br>маслом           | 100   | 5,08         | 6,82         | 27,26         | 183,96         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г  | С 14            | Бефстроганов из<br>отварной говядины | 60    | 16,80        | 16,04        | 14,46         | 223,41         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г  | С 245           | Молочно-сметанный<br>соус            | 20    | 3,80         | 6,024        | 14,98         | 110,24         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г  | С 130           | Компот из<br>сухофруктов             | 180   | 0,26         | 0            | 16,51         | 63,80          |
|                             |                 | Хлеб крестьянский                    | 40    | 3,08         | 0,96         | 21,36         | 101,6          |
|                             |                 | Хлеб столичный                       | 50    | 2,35         | 0,35         | 24,9          | 107,0          |
| <b>Итого:</b>               |                 |                                      |       | <b>44,93</b> | <b>39,22</b> | <b>160,71</b> | <b>1673,66</b> |
| <b>Полдник</b>              |                 |                                      |       |              |              |               |                |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г  | С 87            | Пирожок с капустой                   | 70    | 6,80         | 8,88         | 46,47         | 281,74         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г  | С 136           | Чай с сахаром                        | 180   | 0,4          | 0            | 11,94         | 44,88          |
|                             |                 |                                      |       |              |              |               |                |
| <b>Итого:</b>               |                 |                                      |       | <b>5,6</b>   | <b>9,52</b>  | <b>52,26</b>  | <b>326,62</b>  |
| <b>Всего:</b>               |                 |                                      |       | <b>65,41</b> | <b>69,96</b> | <b>301,11</b> | <b>2592,12</b> |

День 6 Понедельник

|                                                                                          |                 |                                  |       |             |       |        |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|-------|-------------|-------|--------|---------|
| Утверждаю:<br>Заведующая МБДОУ д/сад<br>комбинированного вида №2<br>_____Никифорова О.В. |                 |                                  |       |             |       |        |         |
| Меню на «       »                                                                        |                 |                                  |       | 2025г.      |       |        |         |
| Сбор<br>ник<br>реце<br>птур                                                              | № тех.<br>карты | Наименование блюда               | Выход | Хим. состав |       |        | ККАЛ    |
|                                                                                          |                 |                                  |       | Б, г        | Ж,г   | У, г   |         |
|                                                                                          |                 | Завтрак                          |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 115           | Каша пшеничная<br>молочная       | 180   | 7,40        | 10,14 | 40,55  | 273,36  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 123           | Чай с сахаром                    | 180   | 0,04        | 0     | 11,94  | 44,88   |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 101           | Батон с сыром                    | 40/14 | 6,83        | 4,78  | 21,36  | 152,14  |
| Итого:                                                                                   |                 |                                  |       | 14,27       | 14,92 | 73,85  | 470,38  |
| II-Завтрак                                                                               |                 |                                  |       |             |       |        |         |
|                                                                                          |                 | Яблоко                           | 100   | 1,3         | 0     | 20,0   | 90,0    |
| Итого:                                                                                   |                 |                                  |       |             |       |        |         |
| Обед                                                                                     |                 |                                  |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 165           | Свекольник со<br>сметаной на к/б | 200   | 10,76       | 11,63 | 44,0   | 246,5   |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 108           | Рис отварной с маслом            | 100   | 2,85        | 6,02  | 29,54  | 181,56  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 14            | Суфле рыбное                     | 70    | 20,94       | 6,03  | 14,46  | 188,015 |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 245           | Молочный соус                    | 20    | 3,38        | 5,03  | 13,58  | 101,24  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 130           | Компот из кураги                 | 180   | 0,60        | 0     | 18,53  | 72,08   |
|                                                                                          |                 | Хлеб крестьянский                | 40    | 3,08        | 0,96  | 21,36  | 101,6   |
|                                                                                          |                 | Хлеб столичный                   | 50    | 2,35        | 0,35  | 24,9   | 107,0   |
| Итого:                                                                                   |                 |                                  |       | 43,96       | 30,02 | 166,37 | 998,00  |
| Полдник                                                                                  |                 |                                  |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 83            | Гребешок с повидлом              | 70    | 5,10        | 9,88  | 40,32  | 251,39  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 136           | Молоко кипяченое                 | 180   | 5,04        | 5,76  | 8,46   | 104,40  |
|                                                                                          |                 |                                  |       |             |       |        |         |
| Итого:                                                                                   |                 |                                  |       | 10,14       | 15,64 | 48,78  | 355,79  |
| Всего:                                                                                   |                 |                                  |       | 69,67       | 60,58 | 309,00 | 1914,17 |

## День 7 Вторник

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ д/сад  
комбинированного вида №2  
Никифорова О.В.

| Меню на «                    »                    2025г. |                 |                                           |       |             |       |        |         |
|----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|-------|-------------|-------|--------|---------|
| Сбор<br>ник<br>реце<br>птур                              | № тех.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход | Хим. состав |       |        | ККАЛ    |
|                                                          |                 |                                           |       | Б, г        | Ж,г   | У, г   |         |
|                                                          |                 | Завтрак                                   |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 110           | Каша манная молочная                      | 180   | 7,66        | 9,96  | 41,04  | 274,56  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 132           | Кофейный напиток                          | 180   | 4,24        | 4,80  | 18,99  | 131,88  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 101           | Батон с повидлом                          | 40/15 | 3,14        | 0,96  | 30,81  | 140,70  |
| Итого:                                                   |                 |                                           |       | 15,04       | 15,72 | 90,84  | 547,14  |
| II-Завтрак                                               |                 |                                           |       |             |       |        |         |
|                                                          |                 | Яблоко                                    | 100   | 1,3         | 0     | 20,0   | 90,0    |
| Итого:                                                   |                 |                                           |       |             |       |        |         |
| Обед                                                     |                 |                                           |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 186           | Суп-пюре с гренками<br>со сметаной на к/б | 200   | 13,53       | 10,24 | 68,80  | 396,5   |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 108           | Греча отварная с<br>маслом                | 100   | 5,2         | 6,84  | 27,26  | 183,96  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 41            | Куриная котлета                           | 70    | 21,41       | 18,75 | 16,77  | 317,88  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 247           | Соус томатный                             | 20    | 2,0         | 4,0   | 10,76  | 75,43   |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 229           | Салат свекольный                          | 50    | 1,62        | 3,0   | 9,94   | 71,32   |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 131           | Компот из чернослива                      | 180   | 0,32        | 0     | 22,80  | 87,80   |
|                                                          |                 | Хлеб крестьянский                         | 40    | 3,08        | 0,96  | 21,36  | 101,6   |
|                                                          |                 | Хлеб столичный                            | 50    | 2,35        | 0,35  | 24,9   | 107,0   |
| Итого:                                                   |                 |                                           |       | 49,51       | 44,14 | 202,59 | 1341,49 |
| Полдник                                                  |                 |                                           |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 83            | Пряник                                    | 50    | 1,6         | 1,4   | 40,05  | 121,0   |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                               | С 127           | Напиток из кураги                         | 180   | 0,60        | 0     | 18,53  | 72,08   |
|                                                          |                 |                                           |       |             |       |        |         |
| Итого:                                                   |                 |                                           |       | 2,2         | 1,4   | 58,58  | 193,08  |
| Всего:                                                   |                 |                                           |       | 68,05       | 61,26 | 372,01 | 2171,71 |

День 8 Среда

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ д/сад  
комбинированного вида №2  
Никифорова О.В.

| Меню на «           »                                                 2025г. |                 |                                                |       |              |              |               |                |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Сбор<br>ник<br>реце<br>птур                                                  | № тех.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход | Хим. состав  |              |               | ККАЛ           |
|                                                                              |                 |                                                |       | Б, г         | Ж,г          | У, г          |                |
|                                                                              |                 | <b>Завтрак</b>                                 |       |              |              |               |                |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                   | С 113           | Каша пшенная<br>молочная                       | 180   | 7,87         | 10,62        | 39,83         | 276,96         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                   | С 135           | Чай с молоком                                  | 180   | 4,24         | 4,16         | 18,99         | 131,88         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                   | С 101           | Батон с маслом                                 | 40/10 | 3,13         | 7,56         | 21,43         | 161,44         |
| <b>Итого:</b>                                                                |                 |                                                |       | <b>15,24</b> | <b>22,98</b> | <b>80,25</b>  | <b>570,28</b>  |
| <b>II-Завтрак</b>                                                            |                 |                                                |       |              |              |               |                |
|                                                                              |                 | Яблоко                                         | 100   | <b>1,3</b>   | <b>0</b>     | <b>20,0</b>   | <b>90,0</b>    |
| <b>Итого:</b>                                                                |                 |                                                |       |              |              |               |                |
| <b>Обед</b>                                                                  |                 |                                                |       |              |              |               |                |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                   | С 197           | Суп овощной с<br>фасолью со сметаной<br>на к/б | 200   | 14,26        | 9,32         | 40,80         | 252,28         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                   | С 120           | Рисовая запеканка с<br>отварной говядиной      | 150   | 22,60        | 19,97        | 48,51         | 432,07         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                   | С 245           | Молочно-сметанный<br>соус                      | 20    | 3,80         | 6,024        | 14,98         | 110,24         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                   | С 130           | Компот из<br>сухофруктов                       | 180   | 0,26         | 0            | 16,51         | 63,80          |
|                                                                              |                 | Хлеб крестьянский                              | 40    | 3,08         | 0,96         | 21,36         | 101,60         |
|                                                                              |                 | Хлеб столичный                                 | 50    | 2,35         | 0,35         | 24,90         | 107,0          |
| <b>Итого:</b>                                                                |                 |                                                |       | <b>46,35</b> | <b>36,62</b> | <b>267,31</b> | <b>1727,28</b> |
| <b>Полдник</b>                                                               |                 |                                                |       |              |              |               |                |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                   | С 87            | Булочка с посыпкой                             | 70    | 6,80         | 8,88         | 46,47         | 281,74         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                   | С 136           | Чай с сахаром                                  | 180   | 0,4          | 0            | 11,94         | 44,88          |
|                                                                              |                 |                                                |       |              |              |               |                |
| <b>Итого:</b>                                                                |                 |                                                |       | <b>7,20</b>  | <b>8,88</b>  | <b>58,41</b>  | <b>326,62</b>  |
| <b>Всего:</b>                                                                |                 |                                                |       | <b>70,09</b> | <b>68,48</b> | <b>425,97</b> | <b>2714,18</b> |



День 9 Четверг

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ д/сад  
комбинированного вида №2  
Никифорова О.В.

**Меню на «            »            2025г.**

| Сборник рецептов     | № тех. карты | Наименование блюда                  | Выход | Хим. состав  |              |               | ККАЛ           |
|----------------------|--------------|-------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                      |              |                                     |       | Б, г         | Ж,г          | У, г          |                |
| <b>Завтрак</b>       |              |                                     |       |              |              |               |                |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 52         | Макароны отварные с маслом          | 150   | 5,4          | 8,2          | 30,0          | 214,00         |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 79         | Яйцо вареное                        | 1шт   | 12,7         | 10,9         | 0,7           | 157,0          |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 132        | Кофейный напиток                    | 180   | 4,24         | 4,8          | 18,99         | 131,88         |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 101        | Батон с сыром                       | 40/14 | 6,83         | 4,78         | 21,36         | 152,14         |
| <b>Итого:</b>        |              |                                     |       | <b>29,17</b> | <b>28,68</b> | <b>71,05</b>  | <b>655,02</b>  |
| <b>II-Завтрак</b>    |              |                                     |       |              |              |               |                |
|                      |              | Сок фруктовый                       | 100   | <b>1,2</b>   | <b>0</b>     | <b>21,0</b>   | <b>92,0</b>    |
| <b>Итого:</b>        |              |                                     |       |              |              |               |                |
| <b>Обед</b>          |              |                                     |       |              |              |               |                |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 197        | Суп крестьянский со сметаной на к/б | 200   | 13,08        | 7,43         | 39,39         | 268,26         |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 157        | Картофельное пюре                   | 110   | 6,52         | 8,66         | 50,16         | 286,36         |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 214        | Тефтели рыбные                      | 70    | 19,21        | 5,6          | 14,46         | 212,77         |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 247        | Соус томатный                       | 20    | 2,0          | 4,0          | 10,76         | 75,43          |
|                      |              | Огурец соленый                      | 60    | 0,8          | 0,1          | 1,7           | 11,0           |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 131        | Компот из изюма                     | 180   | 0,32         | 0            | 23,47         | 89,58          |
|                      |              | Хлеб крестьянский                   | 40    | 3,08         | 0,96         | 21,36         | 101,6          |
|                      |              | Хлеб столичный                      | 50    | 2,35         | 0,35         | 24,9          | 107,0          |
| <b>Итого:</b>        |              |                                     |       | <b>47,36</b> | <b>27,07</b> | <b>186,20</b> | <b>1152,00</b> |
| <b>Полдник</b>       |              |                                     |       |              |              |               |                |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 83         | Пряник                              | 40    | 1,6          | 1,4          | 40,05         | 121,0          |
| Т.В.Пл отников 2015г | С 125        | Кисель фруктовый                    | 180   | 0,34         | 0,1          | 25,7          | 98,0           |
|                      |              |                                     |       |              |              |               |                |
| <b>Итого:</b>        |              |                                     |       | <b>1,94</b>  | <b>1,50</b>  | <b>65,75</b>  | <b>219,00</b>  |
| <b>Всего:</b>        |              |                                     |       | <b>79,67</b> | <b>57,25</b> | <b>344,0</b>  | <b>2118,02</b> |

День 10 пятница

|                                                                                          |                 |                                                    |       |             |       |        |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|-------|-------------|-------|--------|---------|
| Утверждаю:<br>Заведующая МБДОУ д/сад<br>комбинированного вида №2<br>_____Никифорова О.В. |                 |                                                    |       |             |       |        |         |
| Меню на «        »                                                                       |                 |                                                    |       | 2025г.      |       |        |         |
| Сбор<br>ник<br>реце<br>птур                                                              | № тех.<br>карты | Наименование блюда                                 | Выход | Хим. состав |       |        | ККАЛ    |
|                                                                                          |                 |                                                    |       | Б, г        | Ж,г   | У, г   |         |
|                                                                                          |                 | Завтрак                                            |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 110           | Каша кукурузная на<br>молоке                       | 180   | 7,39        | 10,17 | 40,55  | 273,36  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 123           | Чай с сахаром                                      | 180   | 0,04        | 0     | 11,94  | 44,88   |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 101           | Батон с повидлом                                   | 40/10 | 3,14        | 0,96  | 30,81  | 140,70  |
| Итого:                                                                                   |                 |                                                    |       | 10,60       | 11,13 | 83,30  | 458,94  |
| II-Завтрак                                                                               |                 |                                                    |       |             |       |        |         |
|                                                                                          |                 | Яблоко                                             | 100   | 1,3         | 0     | 20,0   | 90,0    |
| Итого:                                                                                   |                 |                                                    |       |             |       |        |         |
| Обед                                                                                     |                 |                                                    |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 186           | Суп гороховый со<br>сметаной на к/б                | 200   | 12,73       | 7,94  | 38,80  | 266,5   |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 52            | Макароны отварные                                  | 100   | 5,40        | 8,20  | 30,0   | 214,00  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 43            | Рагу из мяса кур                                   | 70    | 15,70       | 12,50 | 9,90   | 211,26  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 228           | Салат из отварной<br>моркови с зеленым<br>горошком | 50    | 1,80        | 2,89  | 10,02  | 68,50   |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 130           | Компот из<br>сухофруктов                           | 180   | 0,26        | 0     | 16,51  | 63,80   |
|                                                                                          |                 | Хлеб крестьянский                                  | 40    | 3,08        | 0,96  | 21,36  | 101,6   |
|                                                                                          |                 | Хлеб столичный                                     | 50    | 2,35        | 0,35  | 24,90  | 107,0   |
| Итого:                                                                                   |                 |                                                    |       | 41,32       | 32,84 | 142,58 | 1032,66 |
| Полдник                                                                                  |                 |                                                    |       |             |       |        |         |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 83            | Булочка домашняя                                   | 70    | 5,42        | 8,80  | 40,34  | 251,39  |
| Т.В.Пл<br>отников<br>2015г                                                               | С 135           | Чай с молоком                                      | 180   | 4,24        | 4,16  | 18,99  | 131,88  |
|                                                                                          |                 |                                                    |       |             |       |        |         |
| Итого:                                                                                   |                 |                                                    |       | 9,66        | 12,96 | 59,33  | 383,27  |
| Всего:                                                                                   |                 |                                                    |       | 62,88       | 56,93 | 305,21 | 1964,87 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428919

Владелец Никифорова Оксана Валерьевна

Действителен с 31.10.2024 по 31.10.2025