

Утверждаю:

Директор Казанкова Н.А.



МКОУ "Басакинская СШ" дошкольная группа

Меню на 05 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.			вита ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	вита ин С		
		белки	жиры	углевод ы						белки	жиры	углевод ы				
			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		
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	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0		
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		
		Второй завтрак														
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72			3,75	200			23	92	3,75		
		Обед														
(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46				55	1,5	10,1	4,4	115			
Суп картофельный с крупой рисовый	150	1,81	5,27	13,37	120,7			12,4	200	2,19	3,43	16,09	106,74	15,35		
Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11			22,15	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15		
Гуляш 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		
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29			0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14		
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														
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		
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177				50	1,4	1,7	38,7	177			
итого за 8 день	1266	35,48	48,38	159,94	1240,46			45,68	1513	36,23	52,54	171,25	1178,36	48,67		

Утверждаю:

Директор Казанкова Н.А.



МКОУ "Басакинская СШ" дошкольная группа

Меню на 06 ноября 2025г.



наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	вита мин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	вита мин С	№ рецепт уры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы			
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак													
Суп молочный с рисовой крупой	150	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	200	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	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
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) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	60	0,45	3,65	1,43	40,38	5,7	13
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	132
Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
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													
Какао с молоком	150	4,4	4,83	15,11	119,12	1,82	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 9 день	1214	52,54	39,685	178,78	1279,71	113,66	1488	52,29	39,225	187,91	1313,32	115,19	

Утверждаю:

Директор Казанкова Н.А.



МКОУ "Басакинская СШ" дошкольная группа

Меню на 07 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	вита ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	вита ин С	№ рецепт уры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы			
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак													
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
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 квашеной капусты с консервированным зелёным горошком	40	0,64	2,04	3,08	33,2	10,8	50	0,8	2,55	3,85	41,5	13,5	40
Борщ с картофелем и свежей капустой	150	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	200	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57
Плов из птицы	180	19,11	6,62	30,6	258	0,86	210	22,3	7,73	35,7	301	1,01	304
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													
Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		100	2,1	5,0	14,9	115		
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 10 день	1241	41,47	33,575	186,31	1211,06	43,72	1483	44,64	35,13	209,91	1328,54	46,65	