

Утверждаю:

Директор Казанкова Н.А.



## МКОУ "Басакинская СШ" дошкольная группа

Меню на 15 декабря 2025 г.



| наименование блюда                        | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |        |              | энергети<br>ческая<br>ценность<br>Ккал. | вита<br>ин С | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |              | энергети<br>ческая<br>ценность<br>Ккал | вита<br>ин С | №<br>рецепт<br>уры |
|-------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------|--------------|-----------------------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------|-------|--------------|----------------------------------------|--------------|--------------------|
|                                           |                             | белки                 | жиры   | углевод<br>ы |                                         |              |                             | белки                 | жиры  | углевод<br>ы |                                        |              |                    |
|                                           | Возраст 1-3 лет             |                       |        |              |                                         |              | Возраст 3-7 лет             |                       |       |              |                                        |              |                    |
| Завтрак                                   |                             |                       |        |              |                                         |              |                             |                       |       |              |                                        |              |                    |
| Каша жидкая ячневая с<br>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<br>консервированный         | 187                         | 0,9                   | 0      | 17           | 72                                      | 3,75         | 200                         |                       |       | 23           | 92                                     | 3,75         |                    |
| Обед                                      |                             |                       |        |              |                                         |              |                             |                       |       |              |                                        |              |                    |
| Салат из белокочанной<br>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<br>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/<br>7                | 0,1                   | 0,02   | 8,5          | 34,16                                   | 2,36         | 180/10/<br>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 Казанкова Н.А.



## МКОУ "Басакинская СШ" дошкольная группа

Меню на 16 декабря 2025 г.



| наименование блюда                            | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |              | энергети<br>ческая<br>ценность<br>Ккал. | вита<br>ин С | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |              | энергети<br>ческая<br>ценность<br>Ккал | вита<br>ин С | №<br>рецепт<br>уры |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|--------------|-----------------------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------|-------|--------------|----------------------------------------|--------------|--------------------|
|                                               |                             | белки                 | жиры  | углевод<br>ы |                                         |              |                             | белки                 | жиры  | углевод<br>ы |                                        |              |                    |
|                                               | 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,<br>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 тушёная                               | 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<br>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        |                    |

Утверждаю:

Директор Казанкова Н.А.



## МКОУ "Басакинская СШ" дошкольная группа

Меню на 17 декабря 2025 г.

| наименование блюда                    | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |              | энергети<br>ческая<br>ценность<br>Ккал. | вита<br>ин С | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |              | энергети<br>ческая<br>ценность<br>Ккал | вита<br>ин С | №<br>рецепт<br>уры |
|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|--------------|-----------------------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------|-------|--------------|----------------------------------------|--------------|--------------------|
|                                       |                             | белки                 | жиры  | углевод<br>ы |                                         |              |                             | белки                 | жиры  | углевод<br>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         | 215                |
| Икра кабачковая<br>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            | 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<br>консервированный     | 187                         | 0,9                   | 0     | 17           | 72                                      | 3,75         | 200                         |                       |       | 23           | 92                                     | 3,75         |                    |
| Обед                                  |                             |                       |       |              |                                         |              |                             |                       |       |              |                                        |              |                    |
| (Овощи по сезону) салат<br>«Свежесть» | 40                          | 0,6                   | 4,04  | 1,76         | 46                                      |              | 55                          | 1,5                   | 10,1  | 4,4          | 115                                    |              | ТТК56              |
| Суп картофельный с крупой<br>рисовый  | 150                         | 1,81                  | 5,27  | 13,37        | 120,7                                   | 12,4         | 200                         | 2,19                  | 3,43  | 16,09        | 106,74                                 | 15,35        | 80                 |
| Картофельное пюре                     | 120                         | 2,76                  | 3,23  | 18,82        | 129,11                                  | 22,15        | 150                         | 2,76                  | 3,23  | 18,82        | 129,11                                 | 22,15        | 321                |
| 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         | 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                               |                             |                       |       |              |                                         |              |                             |                       |       |              |                                        |              |                    |
| 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                |
| 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 18 декабря 2025 г.



| наименование блюда                         | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |        |              | энергети<br>ческая<br>ценность<br>Ккал. | вита<br>ин С | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |        |              | энергети<br>ческая<br>ценность<br>Ккал | вита<br>ин С | №<br>рецепт<br>уры |
|--------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------|--------------|-----------------------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------|--------|--------------|----------------------------------------|--------------|--------------------|
|                                            |                             | белки                 | жиры   | углевод<br>ы |                                         |              |                             | белки                 | жиры   | углевод<br>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 19 декабря 2025 г.

| наименование блюда                                            | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |        |              | энергети<br>ческая<br>ценность<br>Ккал. | вита<br>ин С | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |              | энергети<br>ческая<br>ценность<br>Ккал | вита<br>ин С | №<br>рецепт<br>уры |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------|--------------|-----------------------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------|-------|--------------|----------------------------------------|--------------|--------------------|
|                                                               |                             | белки                 | жиры   | углевод<br>ы |                                         |              |                             | белки                 | жиры  | углевод<br>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        |                    |