УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 25 «Маячок»
М.Н.Свотина

Примерное меню МДОУ «Детский сад № 25 «Маячок» Фрунзенского района г.Саратова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 "МАЯЧОК" ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА,
Свотина Мария Николаевна, Заведующий
20.12.24 15:12 (MSK)
Сертификат 235CD00BC155ADBB38ED42557008ACE162795E96
Действует с 12.02.24 по 07.05.25

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №25 «Маячок»
М.Н.Свотина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Завтрак:	Каша из крупы «Геркулес» с добавлением сгущенного молока	200	150	7,2	6,8	9,2	8,7	23,1	21,2	208,8	110,0	XX
	Печенье/масло/ яйцо	30/5/40	30/5/40	7,8	6,2	10,4	6,7	12,2	14,1	175,0	142,0	
	Кофейный напиток	200	180	1,4	1,1	—	—	17,3	13,3	89,3	67,0	XVII
Итого за завтрак		430,5	365	16.4	14.1	19.6	15.4	48,6	46.2	450,8	319	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	200	0,8	0,6	—	—	22,,0	17,0	100,0	75,0	
Итого за 2 завтрак		200	200	0.8	0.6	———	———	22.0	17.0	100.0	75.0	
Обед:	Суп с клецками м/к/бульоне с т/о сметаной	200	180	3,0	2,4	5,2	4,2	30,0	21,0	131,0	122,0	I
	Овощи тушеные	180	150	22,8	21,5	26,2	23,0	30,0	26,0	455,0	400,0	V
	Котлета мясная	80	70	14,8	13,0	16,3	14,3	17,2	15,1	184,0	161,0	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	78,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0	
	Компот из свежих яблок	200	200	0,84	0,64	—	—	34,6	26,0	86,5	52,0	VI
Итого за обед		730	600	33,6	30,2	32.7	28.01	104,4	108.2	743	680	
Полдник:	Кисломолочный продукт	180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	6,9	110	104	XVIII
Итого за полдник		180	150	4,8	3,6	5.3	4,1	8.7	6.9	110	104	
Ужин:	Суфле творожное	200	150	18,0	15,0	6,3	4,5	30,0	26,0	248,0	200,0	XII
	Киселькая подлива	60	45	2,0	1.5	5.2	4.3	5.8	4.9	154	144	
	Ватрушка с повидлом	80	70	3,0	2.7	6.3	6,0	42.0	38.0	242.0	180,0	
	Чай с сахаром	200	180	0.1	0.08			12,0	10,0	48,0	40,0	XIII
Итого за ужин:		540	445	23.1	17.8	14,8	59,8	52.9	48,6	692	564	
Итого за полный день:				54	39	60	47	260	203	1800	1400	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 "МАЯЧОК" ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА,
Свотина Мария Николаевна, Заведующий
20.12.24 15:12 (MSK)
Сертификат 235CD00BC155ADBB38ED4257908ACE162795E96
Действует с 12.02.24 по 07.05.25

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
№25 «Маячок»
М.Н.Свотина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	150	7,2	6,8	9,2	8,7	23,1	21,2	136,0	110,0	XX
	Батон/масло/сыр	30/5/12,8	20/5/8,6	7,8	6,2	10,4	6,7	12,2	14,1	175,0	142,0	
	Какао с молоком	200	180	4,7	4,0	3,2	2,5	19,7	14,8	118,0	90,0	XVI
Итого за завтрак		447,8	363,6	19,7	17.0	22,8	17,4	55	50,0	429.0	343.0	
2 завтрак:	Фрукты/ лимонный напиток	100/ 200	95/ 180	9,3/ 0,02	8,8/ 0,018	—	—	8,1/7,9	8,4/5,2	27/ 28,7	20/21,6	XVII
Итого за 2 завтрак		100/200	95/180	9,3/0,02	8,8/0,01 8	—	—	8.1/7,9	8,4/5,2	27/28,7	20/21,6	
Обед:	Суп весенний на м/к/бульоне	200	180	3,1	2,5	9,7	7,8	11,3	9,1	142,0	114,0	I
	Голубцы ленивые	230	180	22,8	21,5	26,2	23,0	30,0	26,0	455,0	400,0	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	78,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0	
	Компот из сухофруктов	200	180	0,5	0,4	—	—	27,8	24,0	113,0	91,0	XVI
Итого за обед		770	645	35,7	31.9	42.0	37	125,7	120.0	429.0	342.0	
Полдник :	Молоко кипяченое	200	150	5	4,3	5,9	4,8	8,9	7,8	117	110	XVIII
	Кондитерские изделия	30	10	5,0	4,8	6,0	4,9	38,1	35,1	145,0	100,0	
Итого за полдник		230	160.0	10	9,1	11,9	9,7	47	42.9	262.0	210	
Ужин:	Пюре картофельное	150	120	4,3	4,0	4,0	3,6	30,3	27,0	140,0	130,0	IX
	Биточки рыбные	80	60	15,3	12,0	12,4	9,0	8,6	6,0	197,0	180,0	VII
	Хлеб пшеничный	20	20	3,9	3,9	0,7	0,7	16,0	16,0	75,0	75,0	
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	—	—	12,0	10,0	48,0	40,0	XVII
Итого за ужин		450	236	23,6	19,9	17,5	16,8	65,2	62.1	460.0	430	
Итого второй день		2502	1930	50.0	40.0	58	48.0	261.0	204.0	1810	1450	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 "МАЯЧОК" ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА,
Свотина Мария Николаевна, Заведующий
20.12.24 15:12 (MSK)
Сертификат 235CD00BC15ADBB38ED4255700ACB16795E96
Действует с 12.02.24 по 07.05.25

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
№25 «Маячок»
М.Н.Свотина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	150	8,4	6,7	9,6	7,7	27,6	22,1	170,0	137,0	XX
	Батон/масло	30/5	20/5	7,8	6,2	10,4	6,7	12,2	14,1	175,0	142,0	
	Яйцо	0,5	0,5	40,0	40,0			3,0	3,0			
	Кофейный напиток с молоком	200	180	4,7	4,0	1,6	1,1	19,1	13,8	100,0	80,0	XVII
Итого за завтрак		435	345	21.0	17.0	22.0	16.0	50.0	35.0	445.0	359	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	200	0,8	0,6	---	---	22,,0	17,0	100,0	75,0	
Итого за 2 завтрак		200.0	200,0	0.8	0.6	___	___	22.0	17.0	100.0	75.0	
Обед:	Свекольник на кур/б с т/о сметаной	200	180	1,54	1,04	5,07	4,09	8,04	7,86	83,33	82,98	I
	Каша гречневая рассыпчатая	155	135	8,9	8,1	9,56	9,26	43,6	42,84	301	288	XX
	Гуляш из мяса кур	60/40	45/25	18,56	18,06	20,72	20,15	5,77	5,37	283,79	263,7	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	78,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0	
	Компот из апельсинов	200	180	0,56	0,46			27,89	23,8	113,79	110,6	XVI
Итого за обед		695/40	600/25	36,56	33,36	36,65	21,08	125,1	115,07	978,91	914,2	
Полдник:	Кисло-молочный продукт	180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	6,9	110	104	XVIII
Итого за полдник		180.0	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	6,9	110	104	
Ужин:	Сырники	200	150	23,0	20,0	11,8	9,2	30,4	26,3	256,0	230,0	XII
	Кисельная подлива	60	45	0,5	0,4			27,8	24,0	113,0	91,0	XIII
	Булочка домашняя	80	70	3,0	2,7	6,3	6,0	42,0	38,0	242,0	189,0	XIV
	Чай с сахаром	200	180,0	0,1	0,08	—	---	12,0	10,0	48,0	40,0	XVII
Итого за ужин		540	445.0	27	21	18	16	121.0	98	360	320	
Итого за третий день:		2050/40	1720/25	126,7	75,02	81,9	41,18	326,8	271,97	1993,9	1772,2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 "МАЯЧОК" ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА,
Свотина Мария Николаевна, Заведующий
20.12.24 15:12 (MSK)
Сертификат 23CD00BC155ADBB38ED4255700BACE116279 5E96
Действует с 12.02.24 по 07.05.25

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
№ 25 «Маячок»
М.Н.Свотина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 4		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	150	8,4	6,7	9,6	7,7	27,6	21,0	170,0	137,0	XX
	Батон/масло/сыр	30/5/12,8	20/5/8,6	4,1	2,8	7,5	3,9	15,9	8,3	150,0	132,0	
	Какао с молоком	200	180	4,7	4,0	3,2	2,5	19,7	14,8	118,0	90,0	XVII
Итого за завтрак		450	250	17.0	14.0	20.0	16	63.0	52.0	338	359	
2 завтрак:	Фрукты	100	95	9,3	8,8	—	—	8,1	8,4	27	20	XVII
Итого за 2 завтрак		100	95	9,3	8,8	—	—	8,1	8,4	27	20	
Обед:	Рассольник на м/к/б с т/о сметаной	200	180	2,2	1,8	6,8	5,2	15,2	13,6	120,0	110,0	I
	Вермишель отварная	180	150	4,3	4,0	4,0	3,6	30,3	27,0	140,0	130,0	IX
	Котлета мясная	80	70	14,8	13,0	16,3	14,3	17,2	15,1	184,0	161,0	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	78,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0	
	Компот из изюма	200	180	0,5	0,4	—	—	27,8	24,0	113,0	91,0	XVI
Итого за обед		740	660	26	23	23	35.0	115.0	104	760.0	720.0	
Полдник:	Лимонный напиток	200	150	0,02	0,02	—	—	7,9	5,2	28,7	21,6	XVII
	Батон с повидлом	30/12	20/8,6	7,8	6,2	10,4	6,7	12,2	14,1	175,0	142,0	
Итого за полдник		242	178	8	6,3	10,4	6,7	20	19	203.0		
Ужин:	Биточки рыбные	230	180	24,2	22,0	8,3	6,3	39,7	31,8	330,0	250,0	VI
	Пюре картофельное	200	150	6,1	4,0	8,5	6,5	30,1	27,1	320,0	297,0	XX
	Чай с сахаром	200	180	4,7	4,0	3,2	2,5	19,7	14,8	118,0	90,0	XVII
	Хлеб пшеничный	20	20	3,9	3,9	0,7	0,7	16,0	16,0	75,0	75,0	
Итого за ужин		540	530	35.0	27.0	18.0	16.0	112.0	100.0	380.0	360	
Итого за четвертый день:				53	40	60	45	260	204	1802	1350	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 "МАЯЧОК" ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА,
Свотина Мария Николаевна, Заведующий
20.12.24 15:12 (MSK)
Сертификат 235CD00BC155AD8B3EE82557008ACE162795E96
Действует с 12.02.24 по 07.05.25

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
№25 «Маячок»
М.Н.Свотина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 5		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	8,4	6,7	9,6	7,7	27,6	21,0	170,0	137,0	XX
	Батон/масло	30/5	20/5	4,1	2,8	7,5	3,9	15,9	8,3	150,0	132,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	180	1,4	1,1	---	---	17,3	13,3	89,3	67,0	XVII
Итого за завтрак		435	355	14	11	17	15	61	56	409	336	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	200	0,8	0,6	---	---	22,,0	17,0	100,0	75,0	
Итого за 2 завтрак		200	200	0,8	0,6	____	____	22	17	100	75	
Обед:	Суп - лапша на кур/бульоне	200	180	3,1	2,5	9,7	7,8	11,3	9,1	142,0	114,0	I
	Тефтели куриные	80	60	20,0	18,0	12,0	10,0	15,0	9,0	157,5	82,0	V
	Капуста тушеная	150	120	4,3	4,0	4,0	3,6	30,3	27,0	190,0	180,0	IX
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	78,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0	
	Компот из свежих яблок	200	180	0,84	0,64	---	---	34,6	26,0	86,5	52,0	VI
Итого за обед		710	600	35	28	23	21	131	125	773	597	
Полдник:	Молоко кипяченое	200	180	5	4,3	5,9	4,8	8,9	7,8	117	110	XVIII
	Кондитерские изделия	30	10	5,0	4,8	6,0	4,9	38,1	35,1	145,0	100,0	
Итого за полдник		230	190	10	9,2	11,9	9,7	46	42	251	210	
Ужин:	Омлет	200	150	6,25	5,0	7,1	5,7	3,1	2,1	92,0	74,0	XI
	Винегрет	60	45	2,3	1,8	4,8	3,6	16,8	12,6	154,7	116,0	IX
	Хлеб пшеничный	20	20	3,9	3,9	0,7	0,7	16,0	16,0	75,0	75,0	
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	---	---	12,0	10,0	48,0	40,0	XVII
Итого за ужин		480	395	12	10	13	9	48	41	369	305	
Итого за пятый день:				54	43	58	47	261	205	1810	1400	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 "МАЯЧОК" ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА, Свотина Мария Николаевна, Заведующий
20.12.24 15:12 (MSK)
Сертификат 235CD00BC155ADBB38ED42557008ACE162795E96
Действует с 12.02.24 по 07.05.25

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №25 «Маячок»
М.Н.Свотина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Завтрак:	Вермишель отварная с маслом и сахаром	180	150	7,2	6,8	9,2	8,7	23,1	21,2	208,8	110,0	XX
	Печенье/масло	30/5	20/5	7,8	6,2	10,4	6,7	12,2	14,1	175,0	142,0	
	Кофейный напиток	200	180	1,4	1,1	---	---	17,3	13,3	89,3	67,0	XVII
Итого за завтрак		410/5	350	17	14	20	15	52	48	473	379	
Завтрак:	Сок фруктовый	200	200	9,3	8,8	---	---	8,1	8,4	27	20	XVII
Итого за 2 завтрак		200	200	9,3	8,8	---	---	8,1	8,4	27	20	
Обед:	Суп пшенный на м/к/б	200	180	3,0	2,4	5,2	4,2	30,0	21,0	131,0	122,0	I
	Азу с мясом говядины	230	180	5,0	4,5	8,1	6,6	12,3	10,5	125,0	105,0	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	78,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0	
	Напиток лимонный	200	180	0,5	0,4	---	---	27,8	24,0	113,0	91,0	XVII
Итого за обед		710	600	7,7	6,9	14	12	109	91	566	487	
Полдник:	Кисломолочный продукт	180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	6,9	110	104	XVIII
Итого за полдник		180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	6,9	110	104	
Ужин:	Пудинг творожный	200	150	18,0	15,0	6,3	4,5	30,0	26,0	248,0	200,0	XII
	Булочка домашняя	80	70	3,0	2,7	6,3	6,0	42,0	38,0	242,0	180,0	XIV
	Кисельная подлива	60	45	2,0	1,5	5,2	4,3	5,8	4,9	154,0	144,0	XIII
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	---	---	12,0	10,0	48,0	40,0	XVII
Итого за ужин		540	445	23	19	18	15	89	78	692	564	
Итого за пустой день:				55	42	60	45	260	204	1802	1410	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 "МАЯЧОК" ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА,
Свотина Мария Николаевна, Заведующий
20.12.24 15:12 (MSK)
Сертификат 23CD00BC155ADBB38E042557008ACE162795E96
Действует с 12.02.24 по 07.05.25

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
№ 25 «Маячок»
М.Н.Свотина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
от 7		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
втрак:	Каша пшеничная молочная	200	150	8,4	6,7	9,6	7,7	27,6	22,1	170,0	137,0	XX
	Батон/масло/сыр	30/5/12,8	20/5/8,6	7,8	6,2	10,4	6,7	12,2	14,1	175,0	142	
	Какао с молоком	200	180	4,7	4,0	3,2	2,5	19,7	14,8	118,0	90,0	XVII
ого за втрак		447	441	21	17	27	17	59	51	463	369	
завтрак:	Фрукты	100	95	0,8	0,6	—	—	22	17,0	100,0	75,0	
ого за 2 втрак		100	95	0,8	0,6	----	—	22	17	100	75	
ед:	Щи на м/к/б с т/о сметаной	200	180	4,8	3,9	8,3	6,7	35,0	28,0	130,0	110,0	I
	Плов с мясом говядины	230	180	20,0	18,0	12,0	10,0	15,0	9,0	157,5	82,0	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	78,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0	
	Компот из сухофруктов	200	180	0,5	0,4	---	—	27,8	24,1	113,0	91,0	XVI
Итого за обед		770	645	35	30	26	24	125	110	622	568	
Полдник	Молоко кипяченое	200	180	5	4,3	5,9	4,8	8,9	7,8	117	110	XVIII
	Кондитерские изделия	30	10	5,0	4,8	6,0	4,9	38,1	35,1	145,0	100,0	
ого за лдник		230	190	10	9	11	9	47	42	230	210	
жин:	Рыба под омлетом	180	150	15,3	12,0	12,4	9,0	8,6	6,0	197,0	180,0	VII
	Салат из свеклы с консервированным огурцом	60	45	2,3	1,8	4,8	3,6	16,8	12,6	154,7	116,0	IX
	Хлеб пшеничный	20	20	3,9	3,9	0,7	0,7	16,0	16,0	75,0	75,0	
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	---	—	12,0	10,0	48,0	40,0	XVII
Итого за ужин		460	395	23	19	18	16	89	78	444	380	
Итого за ьмой день.:				56	43	65	48	260	203	1800	1400	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 "МАЯЧОК" ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА,
Свотина Мария Николаевна, Заведующий
20.12.24 15:12 (MSK)
Сертификат: 235CD00BC155ADBB38ED425B7008ACE162795E96
Действует с 12.02.24 по 07.05.25

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
№25 «Маячок»
М.Н.Свотина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	180	7,2	6,8	9,2	8,7	23,1	21,2	208,8	110,0	XX
	Батон/масло	30/5	20/5	4,1	2,8	7,5	3,9	15,9	8,3	150,0	132	
	Какао с молоком	200	180	1,4	1,1	---	---	17,3	13,3	89,3	67,0	XVII
Итого за завтрак		448	394	13	11	17	13	56	45	420	309	
Полдник:	Фрукты	100	95	0,8	0,6	---	---	22,,0	17,0	100,0	75,0	
Итого за 2 полдник		100	95	0,8	0,6	---	---	22	17	100	75	
Обед:	Борщ на м/к/б с т/о сметаной	200	180	3,1	2,5	9,7	7,8	11,3	9,1	142,0	114,0	1
	Запеканка вермишелевая с отварным протертым мясом	230	200	6,1	4,0	8,5	6,5	30,1	27,1	320,0	297,0	XX
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	78,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0	
	Компот из сухофруктов	200	180	0,5	0,4	---	---	27,8	24,0	113,0	91,0	XVI
Итого за обед		710	620	31	25	35	29	116	110	856	829	
Полдник:	Молоко кипяченое	200	180	5	4,3	5,9	4,8	8,9	7,8	117	110	XVIII
	Кондитерские изделия	30	20	7,8	6,2	10,4	6,7	12,2	14,1	175,0	142,0	
Итого за полдник		230	200	13	11	16	14	22	18	292	252	
Ужин:	Рыба по-польски	230	180	15,3	12,0	12,4	9,0	8,6	6,0	197,0	180,0	
	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	60	45	4,3	3,9	17,1	16,5	15,6	13,2	260,0	230,0	IX
	Хлеб пшеничный	20	20	3,9	3,9	0,7	0,7	16,0	16,0	75,0	75,0	
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	---	---	12,0	10,0	48,0	40,0	XVII
Итого за ужин		510	425	23	20	30	26	52	45	580	520	
Итого за десятый день.:				54	41	60	48	260	203	2084/ 2077	1755/ 1749	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 "МАЯЧОК" ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г.САРАТОВА,
Свотина Мария Николаевна, Заведующий
20.12.24 5:12 (MSK)
Сертификат 235CD00BC155ADBB38ED4257008ACE162795E96
Действует с 12.02.24 по 07.05.25

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
№25 «Маячок»
М.Н.Свотина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Возраст		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Завтрак:	Каша манная молочная	200	180	8,4	6,7	9,6	7,7	27,6	21,0	170,0	137,0	XX
	Батон/масло	30/5	20/5	4,1	2,8	7,5	3,9	15,9	8,3	150,0	132,0	
	Яйцо вареное	40	40									
	Кофейный напиток с молоком	200	180	4,7	4,0	3,2	2,5	19,7	14,8	118,0	90,0	XVII
Итого за завтрак		470	420	17	14	20	17	63	44	430	360	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	200	9,3	8,8	—	—	8,1	8,4	27	20	XVII
Итого за 2 завтрак		200	200	9,3	8,8	—	—	8,1	8,4	27	20	
Обед:	Суп гороховый на м/к/бульоне	200	180	4,8	3,9	8,3	6,7	35,0	28,0	130,0	110,0	I
	Жаркое по-домашнему	230	180	26,0	22,0	35,0	29,0	26,0	22,0	380,0	350,0	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	78,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0	
	Компот из изюма	200	180	0,5	0,4	—	—	27,8	24,0	113,0	91,0	XVII
Итого за обед		770	680	40	35	49	40	140	120	700	600	
Полдник:	Кисломолочный продукт	180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	6,9	110	104	XVIII
Итого за полдник		180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	6,9	110	104	
Ужин:	Творожная запеканка	180	150	18,0	15,0	6,3	4,5	30,0	26,0	248,0	200,0	XII
	Кисельная подлива	60	45	0,5	0,4			27,8	24,0	113,0	91,0	XIII
	Булочка «Московская»	80	70	3,0	2,7	6,3	6,0	42,0	38,0	242,0	180,0	XIV
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	—	—	12,0	10,0	48,0	40,0	XVII
Итого за ужин		520	440	21	18	10	8	111	98	51	471	
Итого за дневный день.:				55	45	65	49	262	200	1795	1400	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №25 "МАЯЧОК" ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА,
Свотина Мария Николаевна, Заведующий
20.12.24 15:12 (MSK)
Сертификат 235CD00BC155ADBB38ED4258008ACE162795E96
Действует с 12.02.24 по 07.05.25

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
№ 25 «Маячок»
М.Н.Свотина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
день 10		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Завтрак:	Каша манная молочная	200	180	7,2	6,8	9,2	8,7	23,1	21,2	208,8	110,0	XX
	Батон/масло	30/5	20/5	4,1	2,8	7,5	3,9	15,9	8,3	150,0	132,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	180	4,7	4,0	1,6	1,1	19,1	13,8	100,0	80,0	XVII
Итого за завтрак		435	385	14	12	18	15	58	49	530	310	
Завтрак:	Сок фруктовый	200	200	9,3	8,8	—	—	8,1	8,4	27	20	XVII
Итого за 2 завтрак		200	200	9,3	8,8	—	—	8,1	8,4	27	20	
Обед:	Суп - лапша на кур/бульоне	200	180	3,1	2,5	9,7	7,8	11,3	9,1	142,0	114,0	I
	Рис отварной	150	130	4,3	4,0	4,0	3,6	30,3	27,0	140,0	130,0	I
	Котлеты из мяса кур	80	70	20,0	18,0	12,0	10,0	15,0	9,0	157,5	82,0	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	78,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0	
	Компот из изюма	200	180	0,5	0,4	---	---	27,8	24,1	113,0	91,0	XVI
Итого за обед		740	640	34	32	22	20	120	110	640	590	
Полдник:	Напиток лимонный	200	180	0,5	0,4	---	---	27,8	24,0	113,0	91,0	XIII
	Булочка домашняя	80	70	3,0	2,7	6,3	6,0	42,0	38,0	242,0	180,0	XIV
Итого за полдник		280	250	3,5	3,1	6,3	6	69	62	355	271	
Ужин:	Омлет	200	150	6,25	5,0	7,1	5,7	3,1	2,1	92,0	74,0	XI
	Икра свекольная	60	45	2,3	1,8	4,8	3,6	16,8	12,6	154,7	116,0	IX
	Хлеб пшеничный	20	20	3,9	3,9	0,7	0,7	16,0	16,0	75,0	75,0	
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	---	---	12,0	10,0	48,0	40,0	XVII
Итого за ужин		480	420	15	13	18	16	47,9	40	350	305	
Итого за сутый день:				60	45	54	51	267	201	1702	1380	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 "МАЯЧОК" ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА,
Свотина Мария Николаевна, Заведующий
20.12.24 15:12 (MSK)
Сертификат 23CD00BC155ADBB38ED4255008ACE162795E96
Действует с 12.02.24 по 07.05.25

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 25 «Маячок»
М.Н.Свотина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Итого за весь период				540	420	600	470	2610	2030	18000	14000	
Среднее значение за период				54	42	60	47	261	203	1800	1400	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				1	1	1	1	4	4			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 "МАЯЧОК" ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА,
Свотина Мария Николаевна, Заведующий
20.12.24 15:12 (MSK)
Сертификат 235CD00BC155ADBB38ED42557008ACE162795E96
Действует с 12.02.24 по 07.05.25