

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАДОУ "ДС №7 "Незабудка"  
Копалина И. Н.  
**И. Н. Копалина** 20 \_\_\_\_ г.

Неделя: 1  
День: 1

**МЕНЮ**  
10 Марта 2025г.

Ясли (1-3 года)

| Наименование блюда                                                                            | Выход<br>гр. | Химический состав |              |                 | Энергет.<br>ценность<br>ккал. | N<br>рецеп-<br>туры        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|-----------------|-------------------------------|----------------------------|
|                                                                                               |              | Белки<br>гр.      | Жиры<br>гр.  | Углеводы<br>гр. |                               |                            |
| 1                                                                                             | 2            | 3                 | 4            | 5               | 6                             | 7                          |
| <b>Завтрак</b>                                                                                |              |                   |              |                 |                               |                            |
| Суп молочный с крупой (геркулес) (молоко 3.2%, сахар, крупа овсяная, масло 72.5%)             | 170          | 4,45              | 5,45         | 16,76           | 133,69                        | ТК№44                      |
| Кофейный напиток с молоком (кофейный порошок, сахар, молоко 3.2%)                             | 150          | 2,1               | 2,1          | 11,03           | 69,75                         | ТТК-270                    |
| Хлеб пшеничный йодированный                                                                   | 30           | 2,37              | 0,3          | 14,49           | 70,14                         | Т-К №ПР-сб/М.П Магильного  |
| <b>Итого</b>                                                                                  | <b>350</b>   | <b>8,92</b>       | <b>7,85</b>  | <b>42,27</b>    | <b>273,58</b>                 |                            |
| <b>Второй завтрак</b>                                                                         |              |                   |              |                 |                               |                            |
| Сок фруктовый                                                                                 | 200          | 1                 | 0            | 20,2            | 84,8                          | Т-К№389                    |
| <b>Итого</b>                                                                                  | <b>200</b>   | <b>1</b>          | <b>0</b>     | <b>20,2</b>     | <b>84,8</b>                   |                            |
| <b>Обед</b>                                                                                   |              |                   |              |                 |                               |                            |
| Салат "Здоровье"(свекла, сахар, морковь, горошек, кислота лимонная, масло п.)                 | 30           | 0,45              | 1,55         | 2,15            | 24                            | ТК-№29                     |
| Рассольник домашний( картофель, капуста, морковь, лук, огурец соленый, сметана 15%, масло п.) | 200          | 1,64              | 4,56         | 8,4             | 79,92                         | ТК-№33                     |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски (рыба, картофель, масло с. 72.5%)                     | 150          | 11,93             | 5,12         | 16,59           | 159,93                        | ТК-№151                    |
| Компот из чернослива ( чернослив, сахар)                                                      | 150          | 0,24              | 0            | 17              | 68,99                         | ТК-№253                    |
| Хлеб ржаной                                                                                   | 40           | 2,24              | 0,44         | 19,76           | 95,96                         | Т-К№ПР-                    |
| <b>Итого</b>                                                                                  | <b>570</b>   | <b>16,5</b>       | <b>11,68</b> | <b>63,89</b>    | <b>428,8</b>                  |                            |
| <b>Полдник</b>                                                                                |              |                   |              |                 |                               |                            |
| Булочка домашняя (мука в/с, сахар, яйца, дрожжи, масло с. 72.5%)                              | 50           | 3,64              | 5,89         | 30,67           | 190,17                        | ТК-№282                    |
| Молоко кипяченое (молоко 3.2%)                                                                | 150          | 4,05              | 4,2          | 6,45            | 80,1                          | ТК-№260                    |
| <b>Итого</b>                                                                                  | <b>200</b>   | <b>7,69</b>       | <b>10,09</b> | <b>37,12</b>    | <b>270,27</b>                 |                            |
| <b>Ужин</b>                                                                                   |              |                   |              |                 |                               |                            |
| Пудинг из говядины (паровой) (говядина, яйца, молоко 3.2%, масло с. 72.5%)                    | 50           | 8,9               | 11,82        | 0,45            | 143,51                        | ТК-№105                    |
| Каша ячневая рассыпчатая ( крупа ячневая, масло с. 27.5%)                                     | 120          | 3,86              | 2,87         | 24,12           | 139,9                         | Т-К№169                    |
| Чай с сахаром (чай байховый, сахар)                                                           | 200          | 0,2               | 0,06         | 18,2            | 50                            | ТК-№266 р ТТК-№10 Уфа 2014 |
| Хлеб пшеничный йодированный                                                                   | 30           | 0,95              | 0,12         | 5,8             | 28,06                         | Т-К № ПР-сб/М.П Магильного |
| <b>Итого</b>                                                                                  | <b>400</b>   | <b>13,91</b>      | <b>14,87</b> | <b>48,57</b>    | <b>361,46</b>                 |                            |
| <b>Всего</b>                                                                                  |              | <b>48,02</b>      | <b>44,49</b> | <b>212,05</b>   | <b>1418,9</b>                 |                            |

Составил

Шеф-повар  
(подпись)

**Имельбаева В.Г.**  
(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАДОУ "ДС №7 "Незабудка"  
И. Н. Копалина 20 \_\_\_\_ г.

Неделя: 1  
День: 1

# МЕНЮ 10 Марта 2025г.

Сад (3-7 лет)

| Наименование блюда                                                                            | Выход<br>гр. | Химический состав |             |                 | Энергет.<br>ценность<br>ккал. | N<br>рецеп-<br>туры          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|-----------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                                                               |              | Белки<br>гр.      | Жиры<br>гр. | Углеводы<br>гр. |                               |                              |
| 1                                                                                             | 2            | 3                 | 4           | 5               | 6                             | 7                            |
| <b>Завтрак</b>                                                                                |              |                   |             |                 |                               |                              |
| Суп молочный с крупой (геркулес) ( молоко 3.2%, овсяная крупа, сахар, масло сливочное 72.5%)  | 250          | 6,18              | 7,58        | 23,28           | 185                           | ТК№44                        |
| Кофейный напиток с молоком (кофейный порошок, сахар, молоко 3.2 %)                            | 180          | 2,52              | 2,52        | 13,23           | 83,7                          | ТТК-270                      |
| Хлеб пшеничный йодированный                                                                   | 40           | 3,16              | 0,4         | 19,32           | 93,52                         | Т-К №ПР с6/М.П Магильно го   |
| Итого                                                                                         | 470          | 11,86             | 10,5        | 55,83           | 362,9                         |                              |
| <b>Второй завтрак</b>                                                                         |              |                   |             |                 |                               |                              |
| Сок фруктовый                                                                                 | 200          | 1                 | 0           | 20,2            | 84,8                          | Т-К№389                      |
| Итого                                                                                         | 200          | 1                 | 0           | 20,2            | 84,8                          |                              |
| <b>Обед</b>                                                                                   |              |                   |             |                 |                               |                              |
| Салат "Здоровье"(свекла, сахар, морковь, горошек, кислота лимонная, масло п.)                 | 60           | 0,9               | 3,1         | 4,3             | 48                            | ТК-№29                       |
| Рассольник домашний( картофель, капуста, морковь, лук, огурец соленый, сметана 15%, масло п.) | 250          | 2,05              | 5,7         | 10,5            | 99,9                          | ТК-№33                       |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски(рыба,картофель, масло с.72.5%)                        | 180          | 14,32             | 6,15        | 19,9            | 191,92                        | ТК-№151                      |
| Компот из чернослива( чернослив, сахар)                                                       | 180          | 0,29              | 0           | 20,39           | 82,78                         | ТК-№253                      |
| Хлеб ржаной                                                                                   | 50           | 2,8               | 0,55        | 24,7            | 119,95                        | Т-К№ПР-                      |
| Итого                                                                                         | 720          | 20,36             | 15,5        | 79,8            | 542,55                        |                              |
| <b>Полдник</b>                                                                                |              |                   |             |                 |                               |                              |
| Булочка домашняя( мука в/с, сахар,яйца, дрожжи, соль, масло с.72.5%)                          | 50           | 3,64              | 5,89        | 30,67           | 190,17                        | ТК-№282                      |
| Молоко кипяченое (молоко 3.2%)                                                                | 200          | 5,4               | 5,6         | 8,6             | 106,8                         | ТК-№260                      |
| Итого                                                                                         | 250          | 9,04              | 11,49       | 39,27           | 296,97                        |                              |
| <b>Ужин</b>                                                                                   |              |                   |             |                 |                               |                              |
| Пудинг из говядины(паровой) ( говядина, яйцо, молоко 3.2%, масло с.72.5%)                     | 70           | 12,45             | 16,55       | 0,64            | 200,91                        | ТК-№105                      |
| Каша ячневая рассыпчатая (крупка ячневая, масло с.72.5%)                                      | 140          | 4,51              | 3,35        | 28,14           | 163,22                        | Т-К№169                      |
| Чай с сахаром (чай байховый, сахар)                                                           | 200          | 0,1               | 0,03        | 9,1             | 25                            | ТК-№266 р ТТК-№10 Уфа 2014   |
| Хлеб пшеничный йодированный                                                                   | 40           | 3,16              | 0,4         | 19,32           | 93,52                         | Т-К № ПР- с6/М.П Магильно го |
| Итого                                                                                         | 450          | 20,22             | 20,32       | 57,19           | 482,65                        |                              |
| Всего                                                                                         |              | 62,47             | 57,81       | 252,28          | 1769,86                       |                              |

Составил

Шеф-повар  
(подпись)

Имельбаева В.Г.  
(подпись) (расшифровка подписи)