



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №31»

Е.В. Волохова

«31» марта 2025 год

I неделя, понедельник « 5 » день по 10-дневному меню

возрастная категория воспитанников: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	150	3,535	2,493	30,3938	156,937
	2/2014	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	55	2,35	8,85	14,9	165,7
	379/2005	Кофейный напиток с молоком	180	3,195	3,042	22,509	125,7615
2-й завтрак	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46
		Итого за завтрак		9,58	14,485	77,9028	494,3985
Обед	88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/3	1,4456	4,1884	7,4964	75,728
	292/2005	Птица, тушенная в соусе с овощами	210	22,0463	27,3572	20,338	426,36
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0	24,9912	100,116
	г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	1,6	9,96	52,4
		Итого за обед		26,7	33,4	69,6	690,8
Полдник	218/2005	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	120	16,3029	5,6765	25,9185	247,426
	392/2014	Чай с сахаром	180	0,06	0	10,00	38,36
		Итого за полдник		16,3629	5,6765	35,9192	285,7814
Итого за день:				52,7	53,5	183,4	1471,0

Стоимость дня: 144,94 руб.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №31»

Е.В. Волохова

«01» апреля 2025 год

I неделя, вторник « 2 » день по 10-дневному меню

возрастная категория воспитанников: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	150	4,2858	2,5068	29,707	157,055
	3/2014	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	6,57	9,575	19,985	191,85
	393/2014	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,123	0,007	10,2107	40,7354
2-й завтрак	368/2014	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за завтрак		11,3788	12,4888	69,7027	436,6404
Обед	103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,0024	2,0912	14,7682	86,824
	291/2005	Плов из птицы	180	20,77	17,63	31,82	371,28
	50/2009	Овощи натуральные соленные (капуста квашеная)	20	0,36	0,02	0,6	4,6
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0	24,9912	100,116
	г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	1,6	9,96	52,4
		Итого за обед		26,39	21,58	88,98	651,42
Полдник	237/2014	Запеканка из творога с соусом яблочным	105	13,587	7,0164	17,2002	212,7268
	394/2014	Чай с молоком	180	2,58	2,88	90,5554	139,140
		Итого за полдник		16,167	9,8964	31,4309	303,2822
Итого за день:				53,93	43,97	190,12	1391,35

Стоимость дня: 137,20 руб.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №31»

Е.В. Волохова

«02» апреля 2025 год

I неделя, среда « 3 » день по 10-дневному меню

возрастная категория воспитанников: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	150	5,5	4,2	30,5	180,9
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,39	8,85	14,9	165,7
	392/2014	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	10,00	38,36
2-й завтрак	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46
		Итого за завтрак		8,4	13,2	65,5	430,9
Обед	96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	180/4	1,7218	4,302	12,5362	97,214
	295/2005	Котлета рубленая из бройлер цыплят с маслом сливочным	70	12,0793	11,5847	8,6632	188,025
	75/2009	Икра свекольная	120	2,22	9,2808	6,522	141,358
	372/2014	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	21,492	85,14
	г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	1,6	9,96	52,4
		Итого за обед		19,0	27,2	66,0	600,3
Полдник	454/2014	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	60	3,0972	0,9825	22,7077	113,729
	388/2005	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	26,658	119,34
		Итого за полдник		3,7092	1,2345	49,3657	233,069
Итого за день:				31,2	41,6	180,9	1264,3

Стоимость дня: 97,13 руб.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №31»

Е.В. Волохова



«07» апреля 2025 год
 II неделя, понедельник « 6 » день по 10-дневному меню
 возрастная категория воспитанников: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	58	5,56	10,16	1,08	117,77
	50/2009	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
	г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,39	8,85	14,9	165,7
	392/2014	Чай с сахаром	180	0,06	0	10,00	38,36
2-й завтрак	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46
		Итого за завтрак		11,63	24,71	50,96	493,53
Обед	82/2005	Борщ с капустой и картофелем	180/3	1,4238	4,191	10,101	83,946
	229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,6556	5,6646	7,338	132,608
	312/2005	Пюре картофельное	120	2,5876	4,031	17,6081	117,127
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0	24,9912	100,116
	г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	1,6	9,96	52,4
		Итого за обед		19,923	15,7266	76,8383	522,397
Полдник	459/2014	Пирог открытый	60	3,6071	1,9161	24,6607	132,175
	394/2014	Чай с молоком	180	2,58	2,88	14,2307	90,5554
		Итого за полдник		6,1871	4,7961	38,8914	222,7304
Итого за день:				37,74	45,33	166,69	1238,85

Стоимость дня: 135,67 руб.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №31»

Е.В.Волохова

«08» апреля 2025 год

II неделя, вторник « 7 » день по 10-дневному меню

возрастная категория воспитанников: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	150	4,2858	2,5068	29,707	157,055
	3/2014	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	6,57	9,575	19,985	191,85
	393/2014	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,123	0,007	10,2107	40,7354
2-й завтрак	368/2014	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за завтрак		11,3788	12,4888	69,7027	436,64,4
Обед	85/2014	Суп картофельный с клецками	180	1,8492	2,3089	11,6865	76,503
	291/2005	Плов из птицы	180	20,77	17,63	31,82	371,28
	50/2009	Капуста квашеная	20	0,36	0,02	0,6	4,6
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0	24,9912	100,116
	г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	1,6	9,96	52,4
		Итого за обед		26,23	21,80	85,90	641,10
Полдник	231/2014	Сырники из творога с маслом сливочным	105	18,587	13,224	11,063	274,01
	358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,27	0,054	34,1748	136,134
		Итого за полдник		18,857	13,278	45,2378	410,144
Итого за день:				56,47	47,57	200,84	1487,89

Стоимость дня: 146,43 руб.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №31»

Е.В. Волохова

«09» апреля 2025 год

II неделя, среда « 8 » день по 10-дневному меню
возрастная категория воспитанников: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	150	6,3	4,1	33,5	195,1
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,39	8,85	14,9	165,7
	392/2014	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	10,00	38,36
2-й завтрак	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46
		Итого за завтрак		9,3	13,1	68,5	445,1
Обед	180/2014	Суп картофельный с крупой	180	1,6092	2,0538	12,5424	74,898
	295/2005	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным	70	12,0793	11,5847	8,6632	188,025
	132/2014	Капуста тушеная	120	2,958	6,1524	12,5852	119,114
	372/2014	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	21,492	85,14
	г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	1,6	9,96	52,4
		Итого за обед		19,65	21,77	72,08	555,78
Полдник	424/2005	Булочка домашняя	60	4,3832	7,097	36,6525	229,081
	388/2005	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	26,658	119,34
		Итого за полдник		4,9952	7,349	63,3105	348,421
Итого за день:				33,93	42,18	203,90	1349,31

Стоимость дня: 103,02 руб.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №31»

Е.В. Волохова

«10» апреля 2025 год

II неделя, четверг « 9 » день по 10-дневному меню

возрастная категория воспитанников: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	№ рецептуры блюдо	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	182/2005	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром	150	5,2655	3,22105	33,5669	183,187
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,39	8,85	14,9	165,7
	393/2014	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,123	0,007	10,2107	40,7354
2-й завтрак	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46
		Итого за завтрак		8,2785	12,17805	68,7776	435,6224
Обед	102/2005	Суп картофельный с бобовыми	180	4,2498	3,3744	14,3946	106,008
	274/2005	Зразы рубленые с соусом сметанным с томатом	100	9,729	12,5933	11,525	191,308
	309/2005	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,7135	28,6355	167,915
	70/2005	Соленые огурцы	20	0,16	0,02	0,34	2,6
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0	24,9912	100,116
	г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	1,6	9,96	52,4
		Итого за обед		21,6948	21,5412	96,6863	656,547
Полдник	449/2014	Оладьи с повидлом	100	2,2018	4,9694	12,033	100,76
	401/2014	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2
		Итого за полдник		7,4218	9,4694	19,593	197,96
Итого за день:				37,395	43,189	185,057	1290,129

Стоимость дня: 116,72 руб.



Е.В. Волохова

II неделя, пятница « 10 » день по 10-дневному меню

Прием пищи	№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак	182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	150	3,535	2,493	30,5934	157,695
	2/2014	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	55	2,35	8,85	14,9	165,7
	397/2014	Какао с молоком	180	3,809	3,97	15,456	110,37
2-й завтрак	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46
		Итого за завтрак		10,194	15,413	71,0494	479,765
Обед	88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/3	1,4456	4,1884	7,4964	75,728
	289/2005	Рагу из птицы	210	22,7163	18,1766	18,1062	328,0282
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0	24,9912	100,116
	г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	1,6	9,96	52,4
		Итого за обед		27,4179	24,205	67,3938	592,4722
Полдник	395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства с фаршем картофельным маслом сливочным	105	9,6985	13,3525	36,204	294,5625
	392/2014	Чай с сахаром	180	0,06	0	10,00	38,36
		Итого за полдник		9,7585	13,3525	46,2047	332,9179
Итого за день:				47.4	53.0	184.6	1405.2

Стоимость дня: 115,10 руб.