

"СОГЛАСОВАНО"  
Заведующий ГБДОУ

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
ООО "Альфа-Провиант"

С.Г. Ланенкова



**Меню**  
**Сад 3-7 лет 12 часов**  
**Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 1

" " 2025

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                            |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                    |                |                      |       |        |                                      |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ<br>(Пшеничка, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)                                                                                        | 180            | 6,12                 | 5,22  | 28,89  | 187,47                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ<br>(Чай, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                                                    | 200            | 1,6                  | 1,1   | 8,7    | 50,9                                 |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                                                                                                                    | 20             | 1,5                  | 1,96  | 9,35   | 61,04                                |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                           | 425            | 10,59                | 9,02  | 56,82  | 351,29                               |
| Завтрак II                                                                                                                                                                                                 |                |                      |       |        |                                      |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ                                                                                                                                                                    | 200            | 2,94                 | 5     | 13,05  | 90,34                                |
| Итого за Завтрак II                                                                                                                                                                                        | 200            | 2,94                 | 5     | 13,05  | 90,34                                |
| Обед                                                                                                                                                                                                       |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>(Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок)                                                                                                                       | 60             | 0,9                  | 3     | 4,6    | 52                                   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И<br>ОТВАРНОЙ КУРОЙ<br>(Цыплята бройлер, Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 180/10         | 3,29                 | 2,66  | 16,39  | 102,68                               |
| ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ<br>(Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)                                                                      | 220            | 9,44                 | 11,04 | 17,89  | 208,66                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                       | 40             | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                | 40             | 2,19                 | 1,18  | 15,8   | 83                                   |
| НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ<br>(Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота)                                                                                                                                           | 200            | 0,1                  |       | 26,8   | 107,6                                |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                              | 750            | 18,65                | 18,21 | 99,55  | 640,14                               |
| Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                        |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"<br>(Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Соль)                                                                                                                | 60             | 0,98                 | 2,47  | 13,56  | 43,74                                |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ<br>(П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ, Молоко, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)                        | 80             | 8,43                 | 10,67 | 6,72   | 158,93                               |
| РАГУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ<br>(Овощи замороженные (капуста цветная), Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)                    | 150            | 2,7                  | 7     | 18,7   | 148,6                                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                       | 20             | 1,37                 | 0,17  | 9,03   | 43,1                                 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ                                                                                                                                                                                     | 180            | 0,9                  | 0,18  | 18,54  | 79,38                                |
| Итого за Уплотненный полдник                                                                                                                                                                               | 515            | 15,75                | 21,23 | 76,43  | 525,63                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                                              | 1 890          | 47,93                | 53,46 | 245,85 | 1607,4                               |

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"  
Заведующий ГБДОУ

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор  
ООО "Альфа-Провиант"

С.Г. Ланенкова



**Меню**  
**Сад 3-7 лет 12 часов**  
**Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 2

" " 2025

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |       |        |                                      |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ<br>(Тыква, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль)                                                                                                                                                   | 160            | 5,28                 | 6,9   | 35,7   | 225,6                                |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(Сыр, Батон)                                                                                                                                                                                                                                              | 25/10          | 3,7                  | 3,67  | 9,88   | 87,71                                |
| ЧАЙ С САХАРОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                                                                                                                                          | 200            | 0,2                  |       | 6,5    | 26,8                                 |
| АПЕЛЬСИН                                                                                                                                                                                                                                                                       | 100            | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 37,8                                 |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                                                                                               | 495            | 10,08                | 10,77 | 60,18  | 377,91                               |
| Завтрак II                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      |       |        |                                      |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%                                                                                                                                                                                                                                                             | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,56   | 91,8                                 |
| Итого за Завтрак II                                                                                                                                                                                                                                                            | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,56   | 91,8                                 |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |       |        |                                      |
| ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ                                                                                                                                                                                                                                                               | 50             | 0,42                 | 0,08  | 1,25   | 7,08                                 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль) | 180/10         | 4,28                 | 6,18  | 9,28   | 112,06                               |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ<br>(Батон, Яйцо, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)                                                                                                                                          | 80             | 7,44                 | 7,12  | 2,4    | 106,32                               |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                                                                                                                                             | 150            | 3,2                  | 5,2   | 19,8   | 139,4                                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                                           | 40             | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                                                    | 40             | 2,19                 | 1,18  | 15,8   | 83                                   |
| НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ<br>(Брусника протёртая с сахаром, Вода питьевая)                                                                                                                                                                                                           | 200            | 0,14                 | 0,06  | 20     | 81,06                                |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                                                                  | 750            | 20,4                 | 20,15 | 86,6   | 615,12                               |
| Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |       |        |                                      |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ<br>(Яйцо, Морковь очищенная, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)                                                                                                                                                   | 210            | 9,43                 | 15,39 | 7,35   | 205,61                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                                           | 40             | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                                                    | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ<br>(Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)                                                                                                                                                                                                               | 200            | 0,12                 | 0,05  | 25     | 100,93                               |
| ПРЯНИКИ                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30             | 1,8                  | 4,3   | 16     | 109,8                                |
| Итого за Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                                                                                   | 505            | 15,45                | 20,81 | 76,3   | 554,42                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 930          | 51,15                | 56,23 | 230,64 | 1639,25                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ГБДОУ

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
ООО "Альфа-Провиант"

С.Г. Ланенкова



**Меню**  
**Сад 3-7 лет 12 часов**  
**Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 3

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2025

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |       |        |                                      |
| КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"<br>(Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)                                                                                                                         | 200            | 9                    | 9,1   | 30,5   | 239,9                                |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                                    | 20             | 1,1                  | 0,59  | 7,9    | 41,5                                 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)                                                                                                                                                                                         | 200            | 0,3                  |       | 6,7    | 27,9                                 |
| ВАФЛИ                                                                                                                                                                                                                                                          | 20             | 0,55                 | 0,65  | 15     | 68,05                                |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                                                                               | 440            | 10,95                | 10,34 | 60,1   | 377,35                               |
| Завтрак II                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      |       |        |                                      |
| КЕФИР М.Д.Ж.2,5%                                                                                                                                                                                                                                               | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,2    | 90                                   |
| Итого за Завтрак II                                                                                                                                                                                                                                            | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,2    | 90                                   |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>(Морковь очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)                                                                                                                       | 60             | 0,9                  | 4     | 2,8    | 54                                   |
| СУП РЫБНЫЙ<br>(Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)                                                                                                                              | 180            | 4,46                 | 4,56  | 14,52  | 116,98                               |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННО ТОМАТНЫМ<br>(Томат - паста, Яйцо, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль, Сухари панировочные) | 220            | 13,02                | 18,8  | 32,14  | 349,84                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                              | 20             | 1,37                 | 0,17  | 9,03   | 43,1                                 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                                    | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА<br>(Яблоко свежее, Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                                                               | 200            | 0,2                  | 0,2   | 8,6    | 37                                   |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                                                  | 705            | 21,32                | 28,47 | 76,97  | 652,8                                |
| Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |       |        |                                      |
| ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ<br>(Творог, Яйцо, Варенье, Молоко, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)                                                                                                                                  | 185            | 7,47                 | 8,32  | 36,72  | 251,61                               |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                                                                                                                                                                                                                                   | 100            | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                                   |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(Сыр, Батон)                                                                                                                                                                                                                              | 25/10          | 3,7                  | 3,67  | 9,88   | 87,71                                |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ                                                                                                                                                                                                                                       | 180            | 0,9                  | 0,18  | 18,54  | 79,38                                |
| Итого за Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                                                                   | 500            | 13,57                | 12,67 | 86,14  | 514,7                                |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 825          | 51,06                | 55,98 | 230,41 | 1634,85                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"  
Заведующий ГБДОУ

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор  
ООО "Альфа-Провиант"

С.Г. Ланенкова

Меню  
Сад 3-7 лет 12 часов  
Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 4

" " 2025

| Наименование блюда                                                                                                                                                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                 |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                         |                |                      |       |        |                                      |
| КАША "ДРУЖБА"<br>(Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный<br>песок, Соль)                                                                         | 180            | 4,5                  | 5,22  | 21,69  | 152,01                               |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(Сыр, Батон)                                                                                                                                               | 25/10          | 3,7                  | 3,67  | 9,88   | 87,71                                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(Молоко, Кофейный напиток, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                         | 180            | 3,42                 | 2,61  | 10,17  | 77,4                                 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                                                                                                                                   | 100            | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                   |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                | 495            | 12,02                | 11,9  | 51,54  | 364,12                               |
| Завтрак II                                                                                                                                                                      |                |                      |       |        |                                      |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ                                                                                                                                         | 200            | 2,94                 | 5     | 13,05  | 90,34                                |
| Итого за Завтрак II                                                                                                                                                             | 200            | 2,94                 | 5     | 13,05  | 90,34                                |
| Обед                                                                                                                                                                            |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br>(Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)                                                                | 60             | 0,6                  | 3,12  | 2,7    | 41,28                                |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ<br>(Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Тыква, Молоко, Вода<br>питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)                        | 180/10         | 4,19                 | 4,41  | 19,73  | 135,59                               |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ<br>(Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-<br>сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)                                     | 70             | 6,61                 | 6,07  | 4,84   | 100,4                                |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"<br>(Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сл-<br>сливочное 82,5%, Соль)                              | 150            | 3,6                  | 4,6   | 10,4   | 97,4                                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                            | 40             | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                     | 40             | 2,19                 | 1,18  | 15,8   | 83                                   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ<br>(Яблоко свежее, МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ, Вода питьевая, Апельсины свежие,<br>Сахарный песок)                                                               | 200            | 0,22                 | 0,22  | 16,89  | 70,44                                |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                   | 750            | 20,14                | 19,93 | 88,43  | 614,31                               |
| Уплотненный полдник                                                                                                                                                             |                |                      |       |        |                                      |
| ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ                                                                                                                                                                | 50             | 0,42                 | 0,08  | 1,25   | 7,08                                 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(Яйцо, Морковь очищенная, Молоко, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло<br>растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Печень<br>говяжья, Соль) | 70             | 8,75                 | 8,05  | 4,55   | 125,65                               |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ<br>(Морковь очищенная, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Масло сл-<br>сливочное 82,5%, Соль)                                              | 150            | 1,99                 | 8,88  | 15,36  | 149,33                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                            | 40             | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                     | 40             | 2,19                 | 1,18  | 15,8   | 83                                   |
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ<br>(Крахмал, Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)                                                                                    | 200            | 0,1                  |       | 27,3   | 109,6                                |
| Итого за Уплотненный полдник                                                                                                                                                    | 550            | 16,18                | 18,52 | 82,33  | 560,86                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                   | 1 995          | 51,28                | 55,35 | 235,35 | 1629,63                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"  
Заведующий ГБДОУ

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
ООО "Альфа-Провиант"

С.Г. Ланенкова



**Меню**  
**Сад 3-7 лет 12 часов**  
**Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 5

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2025

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |       |        |                                           |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(Молоко, Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный<br>песок, Соль)                                                                                                                            | 200            | 5,5                  | 4,54  | 17,86  | 134,22                                    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                             | 40             | 2,19                 | 1,18  | 15,8   | 83                                        |
| ЧАЙ С САХАРОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                                                                                                                   | 200            | 0,3                  | 0,09  | 15,8   | 65,21                                     |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                                                                                                                                                                 | 20             | 1,5                  | 1,96  | 9,35   | 61,04                                     |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                                                                        | 460            | 9,49                 | 7,77  | 58,81  | 343,47                                    |
| Завтрак II                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |       |        |                                           |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%                                                                                                                                                                                                                                      | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,56   | 91,8                                      |
| Итого за Завтрак II                                                                                                                                                                                                                                     | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,56   | 91,8                                      |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      |       |        |                                           |
| САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"<br>(Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Соль)                                                                                                                                                             | 60             | 0,98                 | 2,47  | 13,56  | 43,74                                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ<br>ГОВЯДИНОЙ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая,<br>Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый,<br>Масло растительное, Сметана, Соль) | 180/10         | 4,3                  | 6,72  | 4,81   | 97,01                                     |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ<br>(Батон, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло<br>растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)                                                                                                          | 70             | 4,5                  | 9,66  | 5,67   | 127,63                                    |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Масло сл-сливочное<br>82,5%, Соль)                                                                                                                                     | 140            | 2,29                 | 5,47  | 20,25  | 139,41                                    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                    | 40             | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                      |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                             | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                     |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота,<br>Сахарный песок)                                                                                                                                               | 200            | 0,5                  | 0,1   | 15     | 62,9                                      |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                                           | 725            | 16,67                | 25,49 | 87,24  | 608,77                                    |
| Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      |       |        |                                           |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ<br>(Творог, Яйцо, Вода питьевая, Манная крупа, Масло растительное, Молоко<br>сгущенное, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные, Ванилин)                                                            | 170            | 16,16                | 14,3  | 43,5   | 367,34                                    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                             | 30             | 1,64                 | 0,89  | 11,85  | 62,25                                     |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ                                                                                                                                                                                                                                  | 200            | 1                    | 0,2   | 20,6   | 88,2                                      |
| МАНДАРИН                                                                                                                                                                                                                                                | 100            | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38                                        |
| Итого за Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                                                            | 500            | 19,6                 | 15,59 | 83,45  | 555,79                                    |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                                           | 1 865          | 50,98                | 53,35 | 237,06 | 1599,83                                   |

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ГБДОУ

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
ООО "Альфа-Провиант"

С.Г. Ланенкова



**Меню**  
**Сад 3-7 лет 12 часов**  
**Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 1

" " 2025

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                       |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |       |        |                                      |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"<br>(Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)                                                                                               | 180            | 7,18                 | 9,56  | 32,85  | 246,6                                |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                           | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)                                                                                                                                                                | 200            | 0,3                  |       | 6,7    | 27,9                                 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                                                                                                                                                                                         | 100            | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                   |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                                                      | 505            | 9,25                 | 10,7  | 59,23  | 373,38                               |
| Завтрак II                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |       |        |                                      |
| КЕФИР М.Д.Ж.2,5%                                                                                                                                                                                                                      | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,2    | 90                                   |
| Итого за Завтрак II                                                                                                                                                                                                                   | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,2    | 90                                   |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                  |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ<br>(Кукуруза консервированная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)                                                                             | 50             | 1,51                 | 3,18  | 11,86  | 82                                   |
| СУП РЫБНЫЙ<br>(Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)                                                                                                     | 180            | 4,46                 | 4,56  | 14,52  | 116,98                               |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ<br>(Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Рис, Сметана, Соль) | 200            | 11,2                 | 13,24 | 31,84  | 291,38                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                  | 20             | 1,37                 | 0,17  | 9,03   | 43,1                                 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                           | 20             | 1,1                  | 0,59  | 7,9    | 41,5                                 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ<br>(Яблоко свежее, МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ, Вода питьевая, Апельсины свежие, Сахарный песок)                                                                                                                        | 200            | 0,22                 | 0,22  | 16,89  | 70,44                                |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                         | 670            | 19,86                | 21,96 | 92,04  | 645,4                                |
| Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br>(Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)                                                                                                                                        | 60             | 0,29                 | 0,82  | 3,06   | 20,81                                |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(Яйцо, Морковь очищенная, Молоко, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Соль)                                                             | 80             | 10                   | 9,2   | 5,2    | 143,6                                |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                                                                                                    | 150            | 3,2                  | 5,2   | 19,8   | 139,4                                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                  | 20             | 1,37                 | 0,17  | 9,03   | 43,1                                 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                           | 20             | 1,1                  | 0,59  | 7,9    | 41,5                                 |
| НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ<br>(Брусника протёртая с сахаром, Вода питьевая)                                                                                                                                                                  | 180            | 0,13                 | 0,05  | 18     | 72,95                                |
| ВАФЛИ                                                                                                                                                                                                                                 | 20             | 0,55                 | 0,65  | 15     | 68,05                                |
| Итого за Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                                          | 530            | 16,64                | 16,68 | 77,99  | 529,41                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                         | 1 885          | 50,97                | 53,84 | 236,46 | 1638,19                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ГБДОУ

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Альфа-Провиант"

С.Г. Ланенкова



**Меню**  
**Сад 3-7 лет 12 часов**  
**Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 2

" " 2025

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                     |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |
| Завтрак                                                                                                                                                                                             |                |                      |       |        |                                           |
| КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль)                                                                                        | 160            | 4,24                 | 4,32  | 22,96  | 147,6                                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(Сыр, Батон)                                                                                                                                                                   | 20/10          | 3,43                 | 3,52  | 7,9    | 77,33                                     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(Молоко, Кофейный напиток, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                             | 200            | 3,8                  | 2,9   | 11,3   | 86                                        |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                                                                                                             | 20             | 1,5                  | 1,96  | 9,35   | 61,04                                     |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                    | 410            | 12,97                | 12,7  | 51,51  | 371,97                                    |
| Завтрак II                                                                                                                                                                                          |                |                      |       |        |                                           |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ                                                                                                                                                             | 200            | 2,94                 | 5     | 13,05  | 90,34                                     |
| Итого за Завтрак II                                                                                                                                                                                 | 200            | 2,94                 | 5     | 13,05  | 90,34                                     |
| Обед                                                                                                                                                                                                |                |                      |       |        |                                           |
| ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ                                                                                                                                                                                   | 50             | 0,58                 | 0,08  | 1,92   | 10,67                                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ<br>(Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 180/10         | 5,85                 | 3,4   | 21     | 138,34                                    |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>(Батон, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)                                                                                              | 70             | 8,04                 | 9,24  | 11,98  | 163,21                                    |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                                    | 150            | 2,45                 | 5,86  | 21,7   | 149,37                                    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                | 20             | 1,37                 | 0,17  | 9,03   | 43,1                                      |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                         | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                     |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ                                                                                                                                                                              | 180            | 0,9                  | 0,18  | 18,54  | 79,38                                     |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                       | 685            | 20,56                | 19,67 | 94,05  | 635,95                                    |
| Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                 |                |                      |       |        |                                           |
| САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"<br>(Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Соль)                                                                                                         | 60             | 0,98                 | 2,47  | 13,56  | 43,74                                     |
| ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ<br>(Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)                                                   | 70             | 5,76                 | 6,44  | 5,11   | 101,44                                    |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ<br>(Морковь очищенная, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                      | 150            | 1,99                 | 8,88  | 15,36  | 149,33                                    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                | 40             | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                      |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                         | 20             | 1,1                  | 0,59  | 7,9    | 41,5                                      |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА<br>(Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                          | 200            | 1                    | 0,1   | 15,7   | 66,9                                      |
| АПЕЛЬСИН                                                                                                                                                                                            | 100            | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 37,8                                      |
| Итого за Уплотненный полдник                                                                                                                                                                        | 640            | 14,46                | 19,01 | 83,8   | 526,91                                    |
| Итого за день                                                                                                                                                                                       | 1 935          | 50,93                | 56,38 | 242,41 | 1625,17                                   |

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"  
Заведующий ГБДОУ

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
ООО "Альфа-Провиант"

С.Г. Ланенкова



Меню  
Сад 3-7 лет 12 часов  
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 3

" " 2025

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                               |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                       |                |                      |       |        |                                      |
| КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ<br>(Тыква, Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный<br>песок, Соль)                                                                                      | 200            | 6,48                 | 5,48  | 28,07  | 187,5                                |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                   | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ<br>(Чай, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                                                       | 200            | 1,6                  | 1,1   | 8,7    | 50,9                                 |
| ВАФЛИ                                                                                                                                                                                                         | 20             | 0,55                 | 0,65  | 15     | 68,05                                |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                              | 445            | 10                   | 7,97  | 61,65  | 358,33                               |
| Завтрак II                                                                                                                                                                                                    |                |                      |       |        |                                      |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%                                                                                                                                                                                            | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,56   | 91,8                                 |
| Итого за Завтрак II                                                                                                                                                                                           | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,56   | 91,8                                 |
| Обед                                                                                                                                                                                                          |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>(Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок)                                                                                                                          | 60             | 0,9                  | 3     | 4,6    | 52                                   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И<br>ОТВАРНОЙ КУРОЙ<br>(Цыплята бройлер, Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная,<br>Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 180/10         | 3,29                 | 2,66  | 16,39  | 102,68                               |
| РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Говядина, Лавровый лист, Лук<br>репчатый, Масло растительное, Соль)                                                                    | 220            | 12,65                | 17,08 | 26,81  | 311,55                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                          | 20             | 1,37                 | 0,17  | 9,03   | 43,1                                 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                   | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота,<br>Сахарный песок)                                                                                                      | 200            | 0,5                  | 0,1   | 15     | 62,9                                 |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                 | 715            | 20,08                | 23,75 | 81,71  | 624,11                               |
| Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                           |                |                      |       |        |                                      |
| СЫРНИКИ С ВАРЕНЬЕМ<br>(Творог, Яйцо, Варенье, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный<br>песок)                                                                                                      | 180            | 7,2                  | 10,1  | 43,53  | 293,82                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                   | 20             | 1,1                  | 0,59  | 7,9    | 41,5                                 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                                                                                                                                                              | 200            | 5,8                  | 5     | 9,6    | 107                                  |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                                                                                                                                                                                  | 100            | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                                   |
| Итого за Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                  | 500            | 15,6                 | 16,19 | 82,03  | 538,32                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                 | 1 840          | 50,9                 | 52,41 | 232,95 | 1612,56                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ГБДОУ

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Альфа-Провиант"

С.Г. Ланенкова



## Меню Сад 3-7 лет 12 часов Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 4

" " 2025

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |       |        |                                      |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ<br>(Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)                                                                                                                                                     | 200            | 7,1                  | 5,8   | 26,6   | 187,3                                |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(Сыр, Батон)                                                                                                                                                                                                                                              | 25/10          | 3,7                  | 3,67  | 9,88   | 87,71                                |
| ЧАЙ С САХАРОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                                                                                                                                          | 180            | 0,27                 | 0,08  | 14,22  | 58,69                                |
| МАНДАРИН                                                                                                                                                                                                                                                                       | 100            | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38                                   |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                                                                                               | 515            | 11,87                | 9,75  | 58,2   | 371,7                                |
| Завтрак II                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      |       |        |                                      |
| КЕФИР М.Д.Ж.2,5%                                                                                                                                                                                                                                                               | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,2    | 90                                   |
| Итого за Завтрак II                                                                                                                                                                                                                                                            | 180            | 5,22                 | 4,5   | 7,2    | 90                                   |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>(Морковь очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)                                                                                                                                       | 60             | 0,9                  | 4     | 2,8    | 54                                   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль) | 180/10         | 4,28                 | 6,18  | 9,28   | 112,06                               |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ<br>(Батон, Мясо индейки(филе), Молоко, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)                                                                                                                                   | 70             | 4,43                 | 6,01  | 6,42   | 112,75                               |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ<br>(Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)                                                                                                                                                                | 130            | 3                    | 4,3   | 16,11  | 115,11                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                                           | 20             | 1,37                 | 0,17  | 9,03   | 43,1                                 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                                                    | 40             | 2,19                 | 1,18  | 15,8   | 83                                   |
| НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ<br>(Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота)                                                                                                                                                                                                               | 200            | 0,1                  |       | 26,8   | 107,6                                |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                                                                  | 710            | 16,27                | 21,84 | 86,24  | 627,62                               |
| Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ<br>(Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)                                                                                                                                                               | 60             | 0,6                  | 3,12  | 2,7    | 41,28                                |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ<br>(Батон, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)                                                                                                                                                         | 80             | 8,53                 | 8,93  | 20,8   | 197,73                               |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                                                                                                                                             | 150            | 3,2                  | 5,2   | 19,8   | 139,4                                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                                                                                                           | 40             | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ                                                                                                                                                                                                                                                       | 180            | 0,9                  | 0,18  | 18,54  | 79,38                                |
| Итого за Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                                                                                   | 510            | 15,96                | 17,76 | 79,91  | 543,99                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 915          | 49,32                | 53,85 | 231,55 | 1633,31                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ГБДОУ

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Альфа-Провиант"

С.Г. Ланенкова



**Меню**  
**Сад 3-7 лет 12 часов**  
**Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 5

" " 2025

| Наименование блюда                                                                                                                                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |
| Завтрак                                                                                                                                                                     |                |                      |       |        |                                           |
| КАША "ДРУЖБА"<br>(Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный<br>песок, Соль)                                                                     | 160            | 4                    | 4,64  | 19,28  | 135,12                                    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                 | 40             | 2,19                 | 1,18  | 15,8   | 83                                        |
| КАКАО С МОЛОКОМ<br>(Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                   | 180            | 3,24                 | 2,93  | 11,34  | 84,65                                     |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                                                                                                                               | 100            | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                        |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                            | 480            | 9,83                 | 9,15  | 56,22  | 349,77                                    |
| Завтрак II                                                                                                                                                                  |                |                      |       |        |                                           |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ                                                                                                                                     | 200            | 2,94                 | 5     | 13,05  | 90,34                                     |
| Итого за Завтрак II                                                                                                                                                         | 200            | 2,94                 | 5     | 13,05  | 90,34                                     |
| Обед                                                                                                                                                                        |                |                      |       |        |                                           |
| САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"<br>(Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Соль)                                                                                 | 60             | 0,98                 | 2,47  | 13,56  | 43,74                                     |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ<br>(Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Тыква, Молоко, Вода<br>питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)                    | 180/15         | 4,81                 | 4,49  | 23,53  | 154                                       |
| ЁЖИКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ<br>(Молоко, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Масло<br>сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Рис, Сметана, Соль) | 90             | 7,81                 | 8,87  | 10,56  | 153,37                                    |
| ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист,<br>Лук репчатый, Масло растительное, Соль)                                         | 140            | 2,42                 | 4,96  | 14     | 110,35                                    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                        | 40             | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                      |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                 | 20             | 1,1                  | 0,59  | 7,9    | 41,5                                      |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА<br>(Яблоко свежее, Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая,<br>Сахарный песок)                                                         | 200            | 0,2                  | 0,2   | 8,6    | 37                                        |
| Итого за Обед                                                                                                                                                               | 745            | 20,05                | 21,91 | 96,22  | 626,16                                    |
| Уплотненный полдник                                                                                                                                                         |                |                      |       |        |                                           |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ<br>(Яйцо, Морковь очищенная, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный<br>песок, Соль)                                             | 210            | 9,43                 | 15,39 | 7,35   | 205,61                                    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                        | 40             | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                      |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                                                                                                                 | 20             | 1,1                  | 0,59  | 7,9    | 41,5                                      |
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ<br>(Крахмал, Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)                                                                                | 200            | 0,1                  |       | 27,3   | 109,6                                     |
| ПРЯНИКИ                                                                                                                                                                     | 30             | 1,8                  | 4,3   | 16     | 109,8                                     |
| Итого за Уплотненный полдник                                                                                                                                                | 500            | 15,16                | 20,61 | 76,62  | 552,71                                    |
| Итого за день                                                                                                                                                               | 1 925          | 47,98                | 56,67 | 242,11 | 1618,98                                   |

Зав. производством \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430327

Владелец Аргеландер Ирина Геннадьевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025