



МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 20 октября 2025 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	вита ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	вита ин С	№ рецепт уры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы			
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак													
Каша жидкая ячневая с молоком и маслом	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	94
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75	
Обед													
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20
Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	19.57	18.06	22.57	337.15	22.24	230	19.57	18.06	22.57	337.15	22.24	302
Чай с лимоном	150/10/ 7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	180/10/ 7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2.5	0.4	12.9	65.2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2.34	0.27	15	73.5	0	
Полдник													
Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400
Печенье	45	3.7	4.4	37.8	213	0	45	3.7	4.4	37.8	213	0	
итого за 6 день	1283	45,29	45,365	167,83	1229,84	52,87	1583	47.75	49.00	194.63	1358.13	63.43	



МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 21 октября 2025 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	вита ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	вита ин С	№ рецепт уры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы			
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак													
Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	200	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
Обед													
Овощи по сезону (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	80	11,04	27,6	12,88	344		
Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	2,7	4,8	10,8	97,8	15,3	336
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник													
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75	
Пряник	50	3,5	4,5	32	187	0	50	3,5	4,5	32	187	0	
итого за 7 день	1256	46,63	48,61	193,16	1373,99	97,56	1513	38,17	64,15	214,83	1591,81	36,49	



МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 22 октября 2025 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	вита- мин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал	вита- мин С	№ рецеп- туры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы			
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак													
Омлет натуральный	80	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	85	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75	
Обед													
(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		55	1,5	10,1	4,4	115		ТТК56
Суп картофельный с крупной рисовый	150	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	200	2,19	3,43	16,09	106,74	15,35	80
Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник													
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 8 день	1266	35,48	48,38	159,94	1240,46	45,68	1513	36,23	52,54	171,25	1178,36	48,67	



МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 23 октября 2025 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	вита- мин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал	вита- мин С	№ рецеп- туры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы			
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак													
Суп молочный с рисовой крупой	150	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	200	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	30/5/15	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
Обед													
(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	60	0,45	3,65	1,43	40,38	5,7	13
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	132
Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник													
Какао с молоком	150	4,4	4,83	15,11	119,12	1,82	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 9 день	1214	52,54	39,685	178,78	1279,71	113,66	1488	52,29	39,225	187,91	1313,32	115,19	



МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 24 октября 2025 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	вита ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	вита ин С	№ рецепт уры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы			
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак													
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75	
Обед													
Салат из квашеной капусты с консервированным зелёным горошком	40	0,64	2,04	3,08	33,2	10,8	50	0,8	2,55	3,85	41,5	13,5	40
Борщ с картофелем и свежей капустой	150	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	200	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57
Плов из птицы	180	19,11	6,62	30,6	258	0,86	210	22,3	7,73	35,7	301	1,01	304
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник													
Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		100	2,1	5,0	14,9	115		
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 10 день	1241	41,47	33,575	186,31	1211,06	43,72	1483	44,64	35,13	209,91	1328,54	46,65	

