



**МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа**  
**Меню на 05 ноября 2025г.**

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



## МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 06 ноября 2025г.

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



**МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа**  
**Меню на 07 ноября 2025г.**

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