



МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа
Меню на 22 декабря 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			
		Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак													
<i>Каша жидкая манная с молоком и маслом</i>	150	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	200	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185
<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
Второй завтрак													
<i>Яблоко</i>	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368
Обед													
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20
<i>Суп рассольник Ленинградский</i>	150	1,36	3,95	10,03	90,53	9,3	200	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	76
<i>Котлета куриная</i>	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	70	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	120	5,92	5,36	28,3	185,6	0	150	7,4	6,7	35,4	232	0	627
<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	
Полдник													
<i>Молоко кипячёное</i>	150	5,9	6,4	9,6	122	2,6	200	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400
<i>Печенье</i>	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 1 день	1214	52,56	55,755	185,82	1463,02	48,11	1498	55,1	59,365	211,96	1572,18	58,22	



МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 23 декабря 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			
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет							
Завтрак													
<i>Каша жидкая геркулес</i>	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	200	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
<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
Второй завтрак													
<i>Сок фруктовый консервированный</i>	187	0,9	0	17	72	3,75	200	0	0	23	92	3,75	
Обед													
<i>Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью</i>	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
<i>Вареники с творогом</i>	180	17,8	4,57	32,81	243,9	0	200	19,8	5,08	36,45	271	0	443
<i>Кисель из повидла</i>	150	0,04	0	15,93	62,99	0,04	180	0,008	0	15,93	56,68	0,025	383
<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	
Полдник													
<i>Продукт кисломолочный</i>	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400
<i>Пряник</i>	50	3,5	4,5	32	187	0	50	3,5	4,5	32	187	0	
Итого за 2 день	1251	45,31	38,05	202,9	1327,63	11,81	1488	47,938	30,99	229,55	1464,20	13,39	



МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 24 декабря 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			
		Возраст 1-3 лет					Возраст 3-7 лет						
Завтрак													
<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	180	3,25	3,29	12,68	88,32	1,3	395
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
Второй завтрак													
<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
Обед													
<i>(Овощи по сезону) салат «Свежесть»</i>	40	0,6	4,04	1,76	46		60	0,9	6,06	2,64	69		ТТК 56
<i>Суп гороховый</i>	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81
<i>Макаронные изделия отварные</i>	120	4,4	3,38	21,1	132,4	0	155	5,68	4,36	27,25	171	0	205
<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	
Полдник													
<i>Сок фруктовый консервированный</i>	187	0,9	0	17	72	3,75	200			22,5	92	3,75	
<i>Вафли</i>	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 3 день	1231	42,67	51,01	173,88	1314,12	26,63	1468	43,73	53,65	198,2	1453,73	29,48	



МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа
Меню на 25 декабря 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			
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет							
Завтрак													
<i>Каша жидкая питьевая с молоком и маслом</i>	150	7,55	7,8	31,71	226	2,15	205	7,94	8,06	32,12	163,34	2,3	185
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	40	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	0,03	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
<i>Сок фруктовый консервированный</i>	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75	
Обед													
<i>Овощи по сезону (огурцы)</i>	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
<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>Каша рассыпчатая рисовая</i>	120	3,51	1,95	35,72	178,22	0	150	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313
<i>Печень по-строгановски</i>	60	3,6	11,4	2,64	127,08	0	100	6	19	4,4	211,8	0	507
<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	
Полдник													
<i>Йогурт</i>	100	2,1	5,0	14,9	115		100	2,1	5,0	14,9	115		
<i>Печенье</i>	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
Итого за 4 день	1236	29,7	43,325	215,5	1391,78	31,59	1528	34,37	51,01	231,93	1468,92	28,96	



МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа
Меню на 26 декабря 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			
		Возраст 1-3 лет					Возраст 3-7 лет						
Завтрак													
<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
Второй завтрак													
<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
Обед													
<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	1,45	40,4	5,7	13
<i>Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью</i>	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
<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>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	
Полдник													
<i>Чай с лимоном</i>	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
<i>Вафли</i>	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 5 день	1236	42,64	33,345	175,29	1186,73	45,82	1508	44,76	37,03	198,25	1316,72	49,84	