

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 225
_____ Т.В.Морозова

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",**
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

05.02.25 12:21 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 120 | 100 | 3.2 | 9.71 | 15.28 | 12.93 | 2.8 | 2.46 | 197.95 | 167.46 | 268 |
| 2 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 40 | 11.5 | 0.64 | 3.78 | 2.52 | 4.44 | 2.96 | 58.8 | 39.2 | 150 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный/формовой | 40 | 30 | 0.96 | 2.43 | 0.4 | 0.3 | 19.52 | 14.64 | 96.8 | 72.6 | 573 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 3.24 | 0.03 | 3.63 | 3.63 | 0.04 | 0.04 | 37.4 | 37.4 | 79 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 0.03 | 2.17 | 3.84 | 2.66 | 0.04 | 0.03 | 47.19 | 32.67 | 75 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 3.13 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 438 | 364 | 22.1 | 15.1 | 27.0 | 22.1 | 34.9 | 27.2 | 466.2 | 373.8 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте) | 160 | 150 | 0.8 | 0.75 | 0.16 | 0.15 | 16 | 15 | 73.6 | 69 | 501 |
| итого | | 160 | 150 | 0.8 | 0.75 | 0.16 | 0.15 | 16 | 15 | 73.6 | 69 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 150 | 5.03 | 3.96 | 3.67 | 2.85 | 19.21 | 15.95 | 130.74 | 105.74 | 113 |
| 2 | Птица тушеная | 80 | 60 | 23.29 | 19.34 | 24.33 | 19.08 | 3.9 | 2.84 | 302.78 | 238.88 | 301 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 5.88 | 4.57 | 4.76 | 3.78 | 29.29 | 22.78 | 194.9 | 152.42 | 256 |
| 4 | Овощи отварные | 60 | 40 | 0.82 | 0.55 | 2.06 | 1.04 | 4.35 | 2.9 | 40.05 | 23.7 | 156 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4.05 | 3.24 | 0.5 | 0.4 | 24.4 | 19.52 | 121 | 96.8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0.26 | 0.22 | 0.01 | 0.01 | 14.07 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 700 | 550 | 39.3 | 31.9 | 35.3 | 27.16 | 95.2 | 75.9 | 847.3 | 666.3 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сдоба обыкновенная | 70 | 60 | 6.35 | 5.76 | 5.43 | 4.61 | 41.52 | 36.96 | 243.92 | 215.09 | 545 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| итого | | 250 | 210 | 11.4 | 10.0 | 9.9 | 8.4 | 48.7 | 43.0 | 339.3 | 294.6 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 6.93 | 5.04 | 7.59 | 5.67 | 28.63 | 19.44 | 211.23 | 149.81 | 234 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный/формовой | 40 | 30 | 3.24 | 2.43 | 0.4 | 0.3 | 19.52 | 14.64 | 96.8 | 72.6 | 573 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 0.26 | 0.25 | 0.17 | 0.16 | 11.47 | 10.9 | 52 | 49.4 | 82 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 8.46 | 7.05 | 93.6 | 78 | 469 |
| итого | | 520 | 425 | 15.47 | 11.92 | 12.66 | 9.88 | 68.08 | 52.03 | 453.63 | 349.81 | |
| ИТОГО за целый день | | 2068 | 1699 | 89.05 | 69.59 | 85.04 | 67.62 | 262.88 | 213.02 | 2180.0 | 1753.5 | |

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий**

05.02.25 12:21 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой (в ассортименте) | 200 | 150 | 5.21 | 4.33 | 4.98 | 4.48 | 18.75 | 14.28 | 139.82 | 114.71 | 140 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3.40 | 2.55 | 1.32 | 0.99 | 17.00 | 12.75 | 96.80 | 72.60 | 573 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0.03 | 0.03 | 3.63 | 3.63 | 0.04 | 0.04 | 37.40 | 37.40 | 79 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.12 | 0.10 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 445 | 365 | 8.8 | 7.0 | 10.0 | 9.1 | 43.8 | 34.1 | 302.1 | 249.2 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте) | 160 | 150 | 0.8 | 0.75 | 0.16 | 0.15 | 16 | 15 | 73.6 | 69 | 501 |
| итого | | 160 | 150 | 0.8 | 0.75 | 0.16 | 0.15 | 16 | 15 | 73.6 | 69 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 150 | 1.66 | 1.39 | 5.39 | 5.07 | 9.73 | 8.12 | 92.75 | 82.34 | 104 |
| 2 | Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные | 70 | 60 | 18.47 | 16.91 | 5.89 | 4.54 | 8.7 | 7.6 | 162.96 | 139.93 | 372 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2.69 | 2.4 | 4.55 | 3.71 | 18.1 | 16.32 | 128.65 | 111.91 | 377 |
| 4 | Овощи отварные | 60 | 40 | 0.73 | 0.49 | 2.11 | 1.07 | 4.26 | 2.84 | 45.09 | 27.06 | 156 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4.05 | 3.24 | 0.5 | 0.4 | 24.4 | 19.52 | 121 | 96.8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0.26 | 0.22 | 0.01 | 0.01 | 14.07 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 690 | 550 | 27.9 | 24.7 | 18.5 | 14.8 | 79.3 | 66.3 | 608.3 | 506.8 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кондитерское изделие | 50 | 20 | 3.75 | 1.5 | 4.9 | 1.96 | 37.2 | 14.88 | 208.5 | 83.4 | 582 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 5.6 | 5.04 | 5 | 4.5 | 8 | 7.2 | 106 | 95.4 | 470 |
| итого | | 250 | 200 | 9.4 | 6.5 | 9.9 | 6.5 | 45.2 | 22.1 | 314.5 | 178.8 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вареники ленивые с соусом сметанным | 150 | 130 | 18.46 | 15.41 | 15 | 13.21 | 25.57 | 21.08 | 314.19 | 268.27 | 289/408 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 20 | 2.13 | 1.7 | 0.83 | 0.66 | 10.63 | 8.5 | 60.5 | 48.4 | 573 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 0.26 | 0.25 | 0.17 | 0.16 | 11.47 | 10.9 | 52 | 49.4 | 82 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2.94 | 2.64 | 2.62 | 2.35 | 14.39 | 12.64 | 87.21 | 77.27 | 465 |
| итого | | 475 | 425 | 23.79 | 20 | 18.62 | 16.38 | 62.06 | 53.12 | 513.9 | 443.34 | |
| ИТОГО за целый день | | 2020 | 1690 | 70.56 | 58.95 | 57.09 | 46.92 | 246.33 | 190.58 | 1812.31 | 1447.12 | |

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

05.02.25 12:21 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюда | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой (в ассортименте) | 200 | 150 | 4.61 | 3.88 | 4.57 | 4.17 | 16.13 | 12.31 | 124.1 | 102.92 | 140 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 20 | 2.55 | 1.7 | 0.99 | 0.66 | 12.75 | 8.5 | 72.6 | 48.4 | 573 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 50 | 0.03 | 0.03 | 3.63 | 3.63 | 0.04 | 0.04 | 37.4 | 37.4 | 79 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 3.13 | 2.17 | 3.84 | 2.66 | 0.04 | 0.03 | 47.19 | 32.67 | 75 |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3.19 | 2.83 | 2.77 | 2.47 | 13.84 | 12.15 | 83.68 | 74.18 | 462 |
| итого | | 448 | 409 | 13.51 | 10.61 | 15.8 | 13.59 | 42.8 | 33.03 | 364.97 | 295.57 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте) | 160 | 150 | 0.8 | 0.75 | 0.16 | 0.15 | 16 | 15 | 73.6 | 69 | 501 |
| итого | | 160 | 150 | 0.8 | 0.75 | 0.16 | 0.15 | 16 | 15 | 73.6 | 69 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой | 200 | 150 | 2.11 | 1.73 | 4.44 | 3.63 | 15.06 | 12.43 | 108.72 | 87.02 | 114 |
| 2 | Кнели говяжьи с рисом | 80 | 60 | 11.65 | 8.64 | 13.29 | 10.07 | 6.38 | 4.78 | 196.08 | 147.84 | 338 |
| 3 | Капуста тушеная | 130 | 110 | 2.7 | 2.19 | 3.86 | 3.07 | 13.69 | 11.1 | 97.27 | 78.31 | 380 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4.05 | 3.24 | 0.5 | 0.4 | 24.4 | 19.52 | 121 | 96.8 | 574 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0.26 | 0.22 | 0.01 | 0.01 | 14.07 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 640 | 510 | 20.8 | 16.0 | 22.1 | 17.2 | 73.6 | 59.7 | 580.9 | 458.7 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (в ассортименте) | 100 | 95 | 0.26 | 0.25 | 0.17 | 0.16 | 11.47 | 10.9 | 52 | 49.4 | 82 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 20 | 2.55 | 1.7 | 0.99 | 0.66 | 12.75 | 8.5 | 72.6 | 48.4 | 573 |
| 3 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| итого | | 310 | 265 | 7.85 | 6.15 | 5.66 | 4.57 | 31.42 | 25.4 | 220 | 177.3 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба отварная | 80 | 60 | 15.72 | 14.1 | 0.9 | 0.8 | 0.76 | 0.61 | 74.36 | 66.4 | 295 |
| 2 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 130 | 110 | 3.53 | 2.91 | 8.05 | 7.24 | 19.79 | 17.26 | 167.93 | 148.01 | 181 |
| 3 | Икра морковная | 60 | 40 | 0.64 | 0.45 | 3.06 | 2.05 | 4.94 | 3.4 | 50.48 | 34.19 | 54 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 20 | 1.7 | 1.7 | 0.66 | 0.66 | 8.5 | 8.5 | 48.4 | 48.4 | 573 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.12 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 490 | 410 | 21.71 | 19.26 | 12.7 | 10.78 | 42.01 | 36.79 | 369.2 | 321.49 | |
| ИТОГО за целый день | | 2048 | 1744 | 64.64 | 52.79 | 56.42 | 46.27 | 205.83 | 169.94 | 1608.65 | 1322.07 | |

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

05.02.25 12:21 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 80 | 60 | 13.89 | 11.76 | 3.81 | 2.68 | 2.65 | 2.19 | 100.89 | 80.38 | 299 |
| 2 | Каша рассыпчатая | 120 | 100 | 3.53 | 2.36 | 3.5 | 2.58 | 19.74 | 13.16 | 132.52 | 90.84 | 206 |
| 3 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 40 | 0.96 | 0.64 | 3.78 | 2.52 | 4.44 | 2.96 | 58.8 | 39.2 | 150 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный/формовой | 40 | 30 | 3.24 | 2.43 | 0.4 | 0.3 | 19.52 | 14.64 | 96.8 | 72.6 | 573 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0.03 | 0.03 | 3.63 | 3.63 | 0.04 | 0.04 | 37.4 | 37.4 | 79 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.12 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 505 | 415 | 21.77 | 17.32 | 15.15 | 11.74 | 54.41 | 40.01 | 454.44 | 344.91 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (в ассортименте) | 100 | 100 | 0.26 | 0.26 | 0.17 | 0.17 | 11.47 | 11.47 | 52 | 52 | 82 |
| итого | | 100.00 | 100.00 | 0.26 | 0.26 | 0.17 | 0.17 | 11.47 | 11.47 | 52.00 | 52.00 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 150 | 2.42 | 1.93 | 5.63 | 4.39 | 13.7 | 10.88 | 113.6 | 89.44 | 118 |
| 2 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 60 | 15.42 | 11.67 | 15.18 | 11.25 | 2.99 | 2.62 | 213.26 | 160.44 | 277 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 2.63 | 2.22 | 4.15 | 3.34 | 21.23 | 17.96 | 137.5 | 114.62 | 152 |
| 4 | Икра свекольная | 60 | 40 | 0.59 | 0.41 | 3.08 | 2.06 | 4.89 | 3.37 | 53.52 | 36.24 | 53 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4.05 | 3.24 | 0.5 | 0.4 | 24.4 | 19.52 | 121 | 96.8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0.26 | 0.22 | 0.01 | 0.01 | 14.07 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 700 | 550 | 25.37 | 19.69 | 28.55 | 21.45 | 81.28 | 66.24 | 696.69 | 546.28 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кондитерское изделие | 50 | 40 | 0.55 | 0.44 | 0.05 | 0.04 | 0.8 | 0.64 | 181 | 144.8 | 581 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 5.6 | 5.04 | 5 | 4.5 | 8 | 7.2 | 106 | 95.4 | 470 |
| итого | | 250 | 220 | 6.15 | 5.48 | 5.05 | 4.54 | 8.80 | 7.84 | 287.00 | 240.20 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 150 | 5.01 | 3.58 | 6.53 | 5.05 | 30.58 | 21.13 | 202.54 | 145.65 | 236 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный/формовой | 40 | 30 | 3.24 | 2.43 | 0.4 | 0.3 | 19.52 | 14.64 | 96.8 | 72.6 | 573 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6.22 | 6.22 | 5.63 | 5.63 | 0.34 | 0.34 | 78.84 | 76.84 | 267 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2.94 | 2.64 | 2.62 | 2.35 | 14.39 | 12.64 | 87.21 | 77.27 | 465 |

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

05.02.25 12:21 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|
| | итого | 489 | 409 | 17.41 | 14.87 | 15.18 | 13.33 | 64.83 | 48.75 | 465.39 | 372.36 | |
| ИТОГО за целый день | | 2044 | 1694 | 70.96 | 57.62 | 64.10 | 51.23 | 220.79 | 174.31 | 1955.5 | 1555.8 | |

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",**
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

05.02.25 12:21 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом, со сметаной | 155 | 135 | 17.64 | 12.54 | 14.03 | 10.56 | 33.46 | 24.67 | 330.81 | 242.94 | 282 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3.4 | 2.55 | 1.32 | 0.99 | 17 | 12.75 | 96.8 | 72.6 | 573 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0.03 | 0.03 | 3.63 | 3.63 | 0.04 | 0.04 | 37.4 | 37.4 | 79 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.12 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 400 | 350 | 21.2 | 15.2 | 19.0 | 15.2 | 58.5 | 44.5 | 493.0 | 377.4 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (в ассортименте) | 100 | 100 | 0.26 | 0.26 | 0.17 | 0.17 | 11.47 | 11.47 | 52 | 52 | 82 |
| итого | | 100 | 100 | 0.26 | 0.26 | 0.17 | 0.17 | 11.47 | 11.47 | 52 | 52 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 150 | 1.84 | 1.51 | 5.42 | 5.09 | 10.87 | 8.9 | 102.08 | 89.52 | 95 |
| 2 | Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные | 70 | 60 | 18.47 | 16.91 | 5.89 | 4.54 | 8.7 | 7.6 | 162.96 | 139.93 | 372 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2.69 | 2.4 | 4.55 | 3.71 | 18.1 | 16.32 | 128.65 | 111.91 | 377 |
| 4 | Икра морковная | 60 | 40 | 0.64 | 0.45 | 3.06 | 2.05 | 4.94 | 3.4 | 50.48 | 34.16 | 54 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4.05 | 3.24 | 0.5 | 0.4 | 24.4 | 19.52 | 121 | 96.8 | 574 |
| 6 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте) | 180 | 150 | 0.9 | 0.75 | 0.18 | 0.15 | 18 | 15 | 82.8 | 69 | 501 |
| итого | | 690 | 550 | 28.6 | 25.3 | 19.6 | 15.9 | 85.0 | 70.7 | 648.0 | 541.3 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка российская | 70 | 60 | 5.02 | 4.46 | 7.49 | 6.68 | 40.31 | 33.79 | 249.72 | 214.63 | 544 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| итого | | 250 | 210 | 10.1 | 8.7 | 12.0 | 10.4 | 47.5 | 39.8 | 345.1 | 294.1 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 150 | 5.98 | 4.52 | 6.4 | 5.11 | 20.67 | 14.76 | 169.1 | 125.82 | 139 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 25 | 2.13 | 2.13 | 0.83 | 0.83 | 10.63 | 10.63 | 60.5 | 60.5 | 573 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6.22 | 6.22 | 5.63 | 5.63 | 0.34 | 0.34 | 76.84 | 76.84 | 267 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3.19 | 2.83 | 2.77 | 2.47 | 13.84 | 12.15 | 83.68 | 74.18 | 462 |
| итого | | 474 | 404 | 17.52 | 15.7 | 15.63 | 14.04 | 45.48 | 37.88 | 390.12 | 337.34 | |
| ИТОГО за целый день | | 1914 | 1614 | 77.6 | 65.1 | 66.4 | 55.8 | 248.0 | 204.4 | 1928.3 | 1602.2 | |

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

05.02.25 12:21 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Макаронные изделия отварные | 120 | 90 | 5.88 | 3.53 | 29.29 | 3.58 | 29.29 | 17.58 | 194.9 | 124.42 | 256 |
| 2 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 40 | 0.96 | 0.64 | 4.44 | 2.52 | 4.44 | 2.96 | 58.8 | 39.2 | 150 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный/формовой | 40 | 30 | 3.24 | 2.43 | 19.52 | 0.3 | 19.52 | 14.64 | 96.8 | 72.6 | 573 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0.03 | 0.03 | 0.04 | 3.63 | 0.04 | 0.04 | 37.4 | 37.4 | 79 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 3.13 | 2.17 | 0.04 | 2.66 | 0.04 | 0.03 | 47.19 | 32.67 | 75 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.12 | 0.1 | 8.02 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 438 | 354 | 13.4 | 8.9 | 61.4 | 12.7 | 61.4 | 42.3 | 463.1 | 330.8 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (в ассортименте) | 100 | 100 | 0.26 | 0.26 | 11.47 | 0.17 | 11.47 | 11.47 | 52 | 52 | 501 |
| итого | | 100 | 100 | 0.26 | 0.26 | 11.47 | 0.17 | 11.47 | 11.47 | 52 | 52 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 150 | 1.66 | 1.39 | 9.73 | 5.07 | 9.73 | 8.12 | 92.75 | 82.34 | 104 |
| 2 | Птица в соусе с томатом | 80 | 60 | 22.92 | 19.01 | 3.36 | 20.14 | 3.36 | 2.53 | 288.57 | 244.94 | 367 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2.69 | 2.4 | 18.1 | 3.71 | 18.1 | 16.32 | 128.65 | 111.91 | 377 |
| 4 | Овощи отварные | 60 | 40 | 0.73 | 0.49 | 4.26 | 1.07 | 4.26 | 2.84 | 45.09 | 27.06 | 156 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4.05 | 3.24 | 24.4 | 0.4 | 24.4 | 19.52 | 121 | 96.8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0.26 | 0.22 | 14.07 | 0.01 | 14.07 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 700 | 550 | 32.3 | 26.8 | 73.9 | 30.4 | 73.9 | 61.2 | 733.9 | 611.8 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творожным фаршем | 80 | 60 | 12.55 | 10.27 | 37.69 | 8.53 | 37.69 | 31.94 | 290.18 | 249.54 | 531 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 7.2 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| итого | | 260 | 210 | 17.6 | 14.5 | 44.9 | 12.3 | 44.9 | 37.9 | 385.6 | 329.0 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой (в ассортименте) | 200 | 150 | 5.24 | 4.35 | 18.17 | 4.32 | 18.17 | 13.84 | 138.86 | 113.99 | 140 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный/формовой | 40 | 30 | 3.24 | 3.24 | 19.52 | 0.4 | 19.52 | 19.52 | 96.8 | 96.8 | 573 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6.22 | 6.22 | 0.34 | 5.63 | 0.34 | 0.34 | 76.84 | 76.84 | 267 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2.94 | 2.64 | 14.39 | 2.35 | 14.39 | 12.64 | 87.1 | 77.27 | 465 |
| итого | | 489 | 409 | 17.64 | 16.45 | 52.42 | 12.7 | 52.42 | 46.34 | 87.21 | 364.9 | |
| ИТОГО за целый день | | 1987 | 1623 | 81.2 | 66.8 | 244.1 | 68.3 | 244.1 | 199.2 | 1721.8 | 1688.5 | |

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

05.02.25 12:21 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Прием пищи | | | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------|
| Наименование блюд | | Масса порции в | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 6.93 | 5.04 | 7.59 | 5.67 | 28.63 | 19.44 | 211.23 | 149.81 | 234 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 35 | 3.4 | 2.98 | 1.32 | 1.16 | 17 | 14.88 | 96.8 | 84.7 | 573 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0.03 | 0.03 | 3.63 | 3.63 | 0.04 | 0.04 | 37.4 | 37.4 | 79 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3.19 | 2.83 | 2.77 | 2.47 | 13.84 | 12.15 | 83.68 | 74.18 | 462 |
| итого | | 445 | 370 | 13.6 | 10.9 | 15.3 | 12.9 | 59.5 | 46.5 | 429.1 | 346.1 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте) | 160 | 150 | 0.8 | 0.75 | 0.16 | 0.15 | 16 | 15 | 73.6 | 69 | 501 |
| итого | | 160 | 150 | 0.8 | 0.75 | 0.16 | 0.15 | 16 | 15 | 73.6 | 69 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 150 | 8.89 | 6.64 | 8.45 | 6.82 | 14.83 | 11.18 | 171.36 | 132.84 | 123 |
| 2 | Суфле из печени | 80 | 60 | 18.91 | 14.94 | 7.69 | 6.6 | 7.2 | 5.9 | 164.6 | 135.66 | 35/8 |
| 3 | Каша рассыпчатая с овощами | 130 | 110 | 4.5 | 3.27 | 3.64 | 2.71 | 25.11 | 18.24 | 160.14 | 116.94 | 166 |
| 4 | Капуста тушеная | 60 | 40 | 1.29 | 0.88 | 2.28 | 1.52 | 6.48 | 4.55 | 50.86 | 34.99 | 380 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4.05 | 3.24 | 0.5 | 0.4 | 24.4 | 19.52 | 121 | 96.8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0.26 | 0.22 | 0.01 | 0.01 | 14.07 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 700 | 550 | 37.9 | 29.2 | 22.6 | 18.1 | 92.1 | 71.3 | 725.8 | 566.0 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кондитерское изделие | 50 | 20 | 3.75 | 1.5 | 4.9 | 1.96 | 37.2 | 14.88 | 208.5 | 83.4 | 582 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 5.6 | 5.04 | 5 | 4.5 | 8 | 7.2 | 106 | 95.4 | 470 |
| итого | | 250 | 200 | 9.4 | 6.5 | 9.9 | 6.5 | 45.2 | 22.1 | 314.5 | 178.8 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 170 | 140 | 20 | 14.3 | 17.84 | 13.41 | 22.54 | 16.64 | 332.65 | 244.68 | 279/406 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 25 | 3.4 | 2.13 | 1.32 | 0.83 | 17 | 10.63 | 96.8 | 60.5 | 573 |
| 3 | Фрукты свежие (в ассортименте) | 100 | 95 | 0.26 | 0.25 | 0.17 | 0.16 | 11.47 | 10.9 | 52 | 49.4 | 82 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.12 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 510 | 440 | 23.78 | 16.78 | 19.36 | 14.43 | 59.03 | 45.19 | 509.48 | 379.07 | |
| ИТОГО за целый день | | 2065 | 1710 | 85.38 | 64.14 | 67.3 | 52.03 | 271.83 | 200.06 | 2052.46 | 1538.93 | |

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

05.02.25 12:21 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Каша "Дружба" | 180 | 150 | 4.72 | 3.63 | 4.95 | 3.75 | 25.37 | 18.15 | 164.14 | 121.11 | 229 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3.4 | 2.55 | 1.32 | 0.99 | 17 | 12.75 | 96.8 | 72.6 | 573 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0.03 | 0.03 | 3.63 | 3.63 | 0.04 | 0.04 | 37.4 | 37.4 | 79 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 3.13 | 2.17 | 3.84 | 2.66 | 0.04 | 0.03 | 47.19 | 32.67 | 75 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2.94 | 2.64 | 2.62 | 2.35 | 14.39 | 12.64 | 87.21 | 77.27 | 465 |
| итого | | 438 | 374 | 14.2 | 11.0 | 16.4 | 13.4 | 56.8 | 43.6 | 432.7 | 341.1 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (в ассортименте) | 100 | 100 | 0.26 | 0.26 | 0.17 | 0.17 | 11.47 | 11.47 | 52 | 52 | 82 |
| итого | | 100.00 | 100.00 | 0.26 | 0.26 | 0.17 | 0.17 | 11.47 | 11.47 | 52.00 | 52.00 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 150 | 2.43 | 1.81 | 3.44 | 2.33 | 14.83 | 11.6 | 121.92 | 75.86 | 129 |
| 2 | Котлеты из говядины | 80 | 60 | 14.65 | 11.09 | 14.41 | 10.61 | 13 | 10.11 | 242 | 181.58 | 339 |
| 3 | Каша вязкая | 130 | 110 | 6.05 | 4.71 | 4.43 | 3.37 | 32.21 | 25.05 | 184.27 | 142.49 | 213 |
| 4 | Икра свекольная | 60 | 40 | 0.59 | 0.41 | 3.08 | 2.06 | 4.89 | 3.37 | 53.52 | 36.24 | 53 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4.05 | 3.24 | 0.5 | 0.4 | 24.4 | 19.52 | 121 | 96.8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0.26 | 0.22 | 0.01 | 0.01 | 14.07 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 700 | 550 | 28.0 | 21.5 | 25.9 | 18.8 | 103.4 | 81.5 | 780.5 | 581.7 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка дорожная | 70 | 60 | 6.21 | 5.45 | 9.15 | 8.33 | 40.5 | 34.65 | 276.37 | 241.9 | 543 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| итого | | 250 | 210 | 11.3 | 9.7 | 13.7 | 12.1 | 47.7 | 40.7 | 371.8 | 321.4 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 60 | 16.57 | 13.21 | 6.85 | 5.11 | 2.38 | 1.65 | 137.91 | 105.83 | 252 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 2.63 | 2.22 | 4.15 | 3.34 | 21.23 | 17.96 | 137.5 | 114.62 | 152 |
| 3 | Овощи отварные | 60 | 40 | 0.82 | 0.55 | 2.06 | 1.04 | 4.35 | 2.9 | 40.05 | 23.7 | 156 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 20 | 2.13 | 1.7 | 0.83 | 0.66 | 10.63 | 8.5 | 60.5 | 48.4 | 573 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.12 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 8 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 495 | 410 | 22.27 | 17.78 | 13.92 | 10.18 | 8.02 | 38.03 | 403.99 | 317.04 | |
| ИТОГО за целый день | | 1983 | 1644 | 76.0 | 60.2 | 70.0 | 54.6 | 227.4 | 215.3 | 2041.0 | 1613.2 | |

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

05.02.25 12:21 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюда | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба отварная с соусом польским | 80 | 60 | 15.2 | 13.05 | 5.17 | 4.26 | 0.76 | 0.61 | 114.1 | 95.7 | 369 |
| 2 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2.69 | 2.4 | 4.55 | 3.71 | 18.1 | 16.32 | 128.65 | 111.91 | 377 |
| 3 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 40 | 0.96 | 0.64 | 3.78 | 2.52 | 4.44 | 2.96 | 58.8 | 39.2 | 150 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный/формовой | 40 | 30 | 3.24 | 2.43 | 0.4 | 0.3 | 19.52 | 14.64 | 96.8 | 72.6 | 573 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0.03 | 0.03 | 3.63 | 3.63 | 0.04 | 0.04 | 37.4 | 37.4 | 79 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.12 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 515 | 425 | 22.2 | 18.7 | 17.6 | 14.5 | 50.9 | 41.6 | 463.8 | 381.3 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте) | 160 | 150 | 0.8 | 0.75 | 0.16 | 0.15 | 16 | 15 | 73.6 | 69 | 501 |
| итого | | 160 | 150 | 0.8 | 0.75 | 0.16 | 0.15 | 16 | 15 | 73.6 | 69 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Свекольник | 200 | 150 | 3.82 | 3.51 | 7.1 | 5.92 | 13.2 | 11.23 | 138.23 | 117.35 | 98 |
| 2 | Плов из говядины | 200 | 150 | 17.46 | 13.07 | 20.1 | 15.06 | 42.87 | 31.94 | 422.33 | 315.76 | 330 |
| 3 | Икра морковная | 60 | 40 | 0.64 | 0.45 | 3.06 | 2.05 | 4.94 | 3.4 | 50.48 | 34.16 | 54 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4.05 | 3.24 | 0.5 | 0.4 | 24.4 | 19.52 | 121 | 96.8 | 574 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0.26 | 0.22 | 0.01 | 0.01 | 14.07 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 690 | 530 | 26.2 | 20.5 | 30.8 | 23.4 | 99.5 | 78.0 | 789.9 | 612.8 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кондитерское изделие | 50 | 20 | 0.55 | 0.44 | 0.05 | 0.04 | 0.8 | 0.64 | 181 | 144.8 | 582 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 5.6 | 5.04 | 5 | 4.5 | 8 | 7.2 | 106 | 95.4 | 470 |
| итого | | 250 | 200 | 6.2 | 5.5 | 5.1 | 4.5 | 8.8 | 7.8 | 287.0 | 240.2 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 150 | 4.61 | 3.29 | 5.69 | 4.28 | 20.26 | 13.83 | 151.36 | 107.51 | 230 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный/формовой | 40 | 30 | 3.24 | 2.43 | 0.4 | 0.3 | 19.52 | 14.64 | 96.8 | 72.6 | 573 |
| 3 | Фрукты свежие (в ассортименте) | 100 | 95 | 0.26 | 0.25 | 0.17 | 0.16 | 11.47 | 10.9 | 52 | 49.4 | 82 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 8.46 | 7.05 | 93.6 | 78 | 469 |
| итого | | 520 | 425 | 13.15 | 10.17 | 10.76 | 8.49 | 59.71 | 46.42 | 393.76 | 307.51 | |
| ИТОГО за целый день | | 2135 | 1730 | 68.6 | 55.5 | 64.3 | 51.1 | 234.9 | 188.8 | 2008.0 | 1610.8 | |

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

05.02.25 12:21 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Прием пищи | | | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------|
| Наименование блюд | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога с морковью, со сметаной | 155 | 135 | 17.71 | 11.86 | 13.83 | 11.86 | 19.08 | 14.65 | 272.77 | 223.23 | 238 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3.4 | 0.99 | 1.32 | 0.99 | 17 | 12.75 | 96.8 | 72.6 | 573 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0.03 | 3.63 | 3.63 | 3.63 | 0.04 | 0.04 | 37.4 | 37.4 | 79 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.12 | 0.03 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| | итого | 400 | 350 | 21.3 | 16.5 | 18.8 | 16.5 | 44.1 | 34.5 | 435.0 | 357.7 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (в ассортименте) | 100 | 100 | 0.26 | 0.17 | 0.17 | 0.17 | 11.47 | 11.47 | 52 | 52 | 82 |
| | итого | 100.00 | 100.00 | 0.26 | 0.17 | 0.17 | 0.17 | 11.47 | 11.47 | 52.00 | 52.00 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 200 | 150 | 2.99 | 3.49 | 4.53 | 3.49 | 17.46 | 14.96 | 124.61 | 103.56 | 115 |
| 2 | Рагу из птицы | 200 | 160 | 21.19 | 5.95 | 7.24 | 5.95 | 28.46 | 23.8 | 267.1 | 224.93 | 376 |
| 3 | Овощи отварные | 60 | 40 | 0.73 | 1.07 | 2.11 | 1.07 | 4.26 | 2.84 | 45.09 | 27.06 | 156 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4.05 | 0.4 | 0.5 | 0.4 | 24.4 | 19.52 | 121 | 96.8 | 574 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов/Кисель из сухофруктов | 180 | 150 | 0.34 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 20.33 | 17.36 | 82.85 | 70.65 | 495/9/10 |
| | итого | 690 | 540 | 29.3 | 10.9 | 14.4 | 10.9 | 94.9 | 78.5 | 640.7 | 523.0 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 70 | 60 | 5.72 | 8.12 | 9.99 | 8.12 | 39.08 | 33.78 | 272.52 | 230.94 | 542 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5.04 | 3.75 | 4.5 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| | итого | 250 | 210 | 10.8 | 11.9 | 14.5 | 11.9 | 46.3 | 39.8 | 367.9 | 310.4 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой (в ассортименте) | 200 | 150 | 5.78 | 4.49 | 5.06 | 4.49 | 20.53 | 14.54 | 145.88 | 114.11 | 140 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3.4 | 0.99 | 1.32 | 0.99 | 17 | 12.75 | 96.8 | 72.6 | 573 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6.22 | 5.63 | 5.63 | 5.63 | 0.34 | 0.34 | 76.84 | 76.84 | 267 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2.94 | 2.35 | 2.62 | 2.35 | 14.39 | 12.64 | 87.21 | 77.27 | 465 |
| | итого | 489 | 409 | 18.34 | 13.46 | 14.63 | 13.46 | 52.26 | 40.27 | 406.73 | 340.82 | |
| ИТОГО за целый день | | 1929 | 1609 | 79.92 | 52.93 | 62.49 | 52.93 | 249.06 | 204.46 | 1902.3 | 1583.98 | |
| Итого за весь период | | 20193 | 16757 | 763.89 | 603.68 | 837.16 | 546.72 | 2411.06 | 1960.1 | 19210.3 | 15716.1 | |
| Итого среднее значение | | | | 76.389 | 60.368 | 83.716 | 54.672 | 241.106 | 196.01 | 1921.028 | 1571.61 | |

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва
4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

05.02.25 12:21 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990