

«Согласовано»

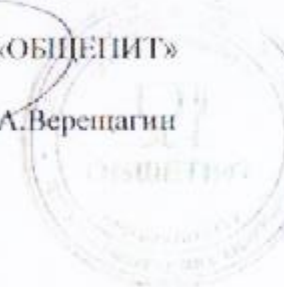


« Утверждаю»

ООО «ОБЩЕПИТ»

А.А.Верещагин

Handwritten signature of A.A. Vereshagin in blue ink.



Десятидневное перспективное меню дошкольной группы

Сезон осень-зима 2025-2026 г
Возрастная категория -1,5-3 лет

Бирск

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещетин А.А.

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон осень-зима

Рацион: Меню ДС Малыши 001

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
191	Каша рисовая молочная вязкая 130/5	135	4,3	5,8	29,8	190
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	7,9	4,75	24,2	172
Итого за Завтрак			12,3	10,58	63,1	387

2 завтрак						
319,01	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах 100	100			10	38
Итого за 2 завтрак					10	38

Обед						
20	Салат из моркови 40	40	0,5	2,25	7,25	50
64	Суп картофельный с лапшой домашней 180	180	2,3	2,2	14,8	88
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,6
227	Макаронные изделия отварные 130/5	135	5,5	4,2	33,3	196
309	Компот из смеси сухофруктов 180	180	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			20,36	15,2	102,85	837,4

Полдник						
304	Какао с молоком 180	180	3,6	3,3	13,7	100
286	Плюшка Новомосковская 100	100	7,6	8,7	57,2	330
Итого за Полдник			11,2	12	70,9	430



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон осень-зима

Рацион: Меню ДС Младший возраст

День: вторник
Неделя: 1



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204	Каша манная молочная жидкая 130/5	135	3,8	5,9	17,6	138
300	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,2	0,03	9,3	38
5	Хлеб пшеничный витамин 30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			7	6,33	46,1	268,4

2 завтрак						
1,97	Сок	100				
Итого за 2 завтрак						

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 40	40	1,13	2,25	5,13	45
75	Уха с крупой 180	180	6,2	1,5	11	83
1	Каша гречневая с куриным филе 200	200	24,28	6,31	36,84	530,5
310	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	180	0,2	0,1	17,2	69
5	Хлеб пшеничный витамин 30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Обед			34,81	10,56	89,37	819,9

Полдник						
78	Суп молочный с крупой 130	130	2,6	3,1	10,9	81
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин 30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			5,7	3,53	39,2	198,4

Итого за день			47,51	20,42	174,67	1286,7
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон осень-зима

Рацион: Меню ДС Мишкина общ

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 130/5	135	6,1	7,4	26,7	198
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак			8,6	16,03	50,4	369

2 завтрак						
317	Напиток яблочный 100	100			11,75	44,5
Итого за 2 завтрак					11,75	44,5

Обед						
36,01	Салат Здоровье 40	40	0,75	2,55	3,6	40
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 180/5	185	1,7	4,8	12,3	104
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
148	Пюре картофельное 130/5	135	3,1	4,6	20,1	137
309	Компот из смеси сухофруктов 180	180	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			14,73	21,08	79,68	579

Полдник						
241	Сырники со сгущенным молоком 120/20	140	20,06	7,74	29,12	264,6
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин 30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			23,16	8,17	57,42	382



УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Рацион: Меню ДС/Мишкино общ

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон осень-зима

День: четверг
Неделя: 1



№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
208	Каша пшениная молочная жидкая 130/5	135	5,6	6,6	26,4	187
299	Чай с молоком и сахаром 180	180	1,4	1,1	11,3	59
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			10	8,1	56,9	338,4

2 завтрак						
328	Йогурт 0,1	100	4	2,5	3	84
Итого за 2 завтрак			4	2,5	3	84

Обед						
42	Салат Степной 40	40	0,83	1,75	3,33	32,5
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180/5	185	1,4	4,1	9,4	79
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
316	Напиток из плодов шиповника 180	180	0,6	0,3	83	111
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			26,59	33,63	148,81	781,1

Полдник						
227	Макаронные изделия отварные 130/5	135	5,5	4,2	33,3	198
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			8,6	4,63	61,6	313,4

Итого за день			49,19	48,86	270,31	1516,9
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон осень-зима

Рацион: Меню ДС Младшего общ

День: пятница
Неделя: 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша Артек молочная вязкая 130/5	135	6,1	5,7	55,9	296
300	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,2	0,03	9,3	38
5	Хлеб пшеничный витамин 30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			9,3	6,13	84,4	426,4

2 завтрак						
319,01	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 100	100			10	38
Итого за 2 завтрак					10	38

Обед						
44,01	Винегрет Овощной 40	40	0,66	1,165	3,58	27,5
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 180/5	185	1,4	4,5	6,8	76
85	Рыбные биточки в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2	267
148	Пюре картофельное 130/5	135	3,1	4,6	20,1	137
309	Компот из смеси сухофруктов 180	180	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			21,32	19,995	107,56	602,1

Полдник						
256	Блины 75/5	80	4	6,1	25	173
299	Чай с молоком и сахаром 180	180	1,4	1,1	11,3	59
1,2	Яблоко 130	130	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за Полдник			5,62	7,34	50,93	382,4



УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Берещагин А.А.

МЕНЮ
Категория от 1.5 до 3 лет
Сезон осень-зима

Рацион: Меню ДС Мишигина общ

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Наимен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
193	Каша гречневая молочная вязкая 130/5	135	6,6	6,7	27,8	200
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	7,9	4,75	24,2	172
Итого за Завтрак			14,8	11,48	61,1	397

2 завтрак						
1,97	Сок	100				
Итого за 2 завтрак						

Обед						
35	Салат Пестрый 40	40	0,5	2,25	5,37	43,75
67	Суп картофельный с бобовыми 180	180	6,2	4,1	25,5	169
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
227	Макаронные изделия отварные 130/5	135	5,5	4,2	33,3	198
309	Компот из смеси сухофруктов 180	180	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,75	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			23,96	16,14	109,05	688,75

Полдник						
210	Каша Дружба молочная 130/5	135	4,7	6,1	25,1	174
299	Чай с молоком и сахаром 180	180	1,4	1,1	11,3	59
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			9,1	7,6	55,6	325,4

Итого за день			47,86	35,22	225,75	1411,15
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Варенца Г. А.

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон осень-зима

Рацион: Меню ДС Мидкино общ

День: вторник
Неделя: 2



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 130/5	135	6,1	7,4	26,7	198
300	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,2	0,03	9,3	38
5	Хлеб пшеничный витамин 30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			9,3	7,83	55,2	328,4

2 завтрак						
319,01	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 100	100			10	38
Итого за 2 завтрак					10	38

Обед						
24	Салат Витаминный 40	40	0,75	2,25	5,41	46,66
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180/5	185	1,4	4,1	9,4	79
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
148	Пюре картофельное 130/5	135	3,1	4,6	20,1	137
316	Напиток из плодов шиповника 180	180	0,6	0,3	83	111
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			17,01	17,75	145,31	588,06

Полдник						
80	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 130	130	3,3	3,1	11,9	89
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин 30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			6,4	3,53	40,2	206,4

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон осень-зима

Рацион: Меню ДО Мийкино общ

День: среда
Неделя: 2



№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
208	Каша пшеничная молочная жидкая 130/5	135	5,6	6,6	26,4	187
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
1	Бутерброд с маслом 130/5	35	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак			8,1	15,23	50,1	358

2 завтрак						
317	Напиток яблочный 100	100			11,75	44,5
Итого за 2 завтрак					11,75	44,5

Обед						
20	Салат из моркови 40	40	0,5	2,25	7,25	50
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 180/5	185	1,4	4,5	6,8	76
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7	212
187	Каша рисовая рассыпчатая 130/5	135	3,7	3,6	37,6	201
309	Компот из смеси сухофруктов 180	180	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			23,46	26,48	93,23	713,6

Полдник						
279	Ватрушка с творогом 100	100	11,57	7,08	39,42	272,85
304	Какао с молоком 180	180	3,6	3,3	13,7	100
Итого за Полдник			15,17	10,38	53,12	372,85

Итого за день			46,73	52,09	208,2	1488,95
----------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	----------------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон осень-зима

Рацион: Меню ДС Мишкино общ

День: четверг
Неделя: 2

№ реп	Прим. блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша ячневая молочная вязкая 130/5	135	5,3	5,7	27,6	184
299	Чай с молоком и сахаром 180	180	1,4	1,1	11,3	59
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			9,7	7,2	58,1	335,4

2 завтрак						
319,01	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 100	100			10	38
Итого за 2 завтрак					10	38

Обед						
40	Салат из белокочанной капусты 40	40	1,13	2,25	5,13	45
64	Суп картофельный с лапшой домашней 180	180	2,3	2,2	14,3	88
145	Птица тушеная с соусом с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08	288,69
310	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	180	0,2	0,1	17,2	69
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Обед			26,71	18,34	75,91	583,09

Полдник						
227	Макаронные изделия отварные 130/5	135	5,5	4,2	33,3	196
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Полдник			8,6	4,63	61,6	313,4



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Перещегин А.А.

МЕНЮ
Категория от 1,5 до 3 лет
Сезон осень-зима

Рацион: Категория от 1,5 до 3 лет

День: пятница
Неделя: 2



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210	Каша Дружба молочная 130/5	135	4,7	6,1	25,1	174
298	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин 30	30	3	0,4	19,2	92,4
Итого за Завтрак			7,8	6,53	53,4	291,4

2 завтрак						
1,2	Яблоко 130	130	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за 2 завтрак			0,22	0,14	14,63	150,4

Обед						
44,01	Винегрет Овощной 40	40	0,66	1,165	3,58	27,5
69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной 180/5	185	1,8	3,9	10,1	87
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,18	20,63	18,45	340,9
309	Компот из смеси сухофруктов 180	185	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			26,3	26,225	70,01	630

Полдник						
256	Блины 75/5	80	4	6,1	25	173
299	Чай с молоком и сахаром 180	180	1,4	1,1	11,3	59
Итого за Полдник			5,4	7,2	36,3	232

Итого за день			39,72	40,095	174,34	1303,8
----------------------	--	--	-------	--------	--------	--------