



Муниципальная МДОУ д/с № 6
«Звёздочка»
Колчина Л.А.
2025 г.

Основное меню для старшего дошкольного возраста на осенне-зимний период 2025 – 2026 года
согласно нормам потребления

Литература: Компьютерная программа «Детский сад питания», сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011 год.

Номер рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Прием пищи наименование блюд										

Понедельник день первый

Завтрак

№ 204	Вермишель отварная с маслом, с сахаром	200/5/5	49,94	7,10	269,9	1341	0,07	0,26	0	64,87	10,58
№ 1, № 6	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/8	2,49	11,67	14,66	173,4	0,05	0,03	0	9,9	0,63
№ 395	Кофейный напиток на молоке	200/10	3,10	2,65	15,79	100,1	0,04	0,15	1,28	124,5	0,013

II завтрак

№ 399	Сок яблочно-виноградный	100	0,50	0,10	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
-------	-------------------------	-----	------	------	------	----	------	------	---	---	-----

Обед

№ 10	Консервированный горошек т/о	50	0,93	1,62	1,95	26,12	0,03	0,015	3,4	67,03	0,21
№ 67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,80	8,4	84,75	0,05	0,04	18,46	43,32	0,79
№ 168	Гречка отварная с маслом	130/5	5,30	2,80	17,6	117,95	0,09	0,014	1,33	132,5	0,82
№ 247	Рыба тушеная с овощами	80/2	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
№ 373	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0,14	27,8	113,6	0,014	0,01	1,72	15,48	0,61
№ 1	Хлеб ржаной в/с	40	3,00	7,55	22,62	94,5	0,05	0,03	0	9,3	0,61
№ 1	Хлеб пшеничный в/с	70	4,30	1,50	29,3	150,1	0,05	0,03	0	9,3	0,6