

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №4»
г. Калача-на-Дону Волгоградской области

«Голубинская СШ»-филиал МКОУ СШ №4 г. Калача-на-Дону
(дошкольные группы)

УТВЕРЖДАЮ
Директор С.В. Матюшенко
«09» августа 2025 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей 1-3 лет с 10,5-часовым пребыванием

2025 г.

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
9 день															
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,6	5,5	19,9	144,1	0	0,4	0	0,2	84,9	17,9	83,3	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				12,01	12,28	53,6	375,22	0,01	1,0	0,03	0,27	303,04	41,89	245,35	1,0
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ*	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,6	0,1	0,1	4,2	6	7,9	0,3
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	150/15/5	5,7	6,9	7,7	118,4	0	5,3	0,1	0,2	34,7	23,5	68,1	1,8
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	12,9	6,7	8,2	117,0	0,1	0,6	0	2,0	24,1	23,4	157,0	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	21,6	146,5	0,2	10,4	0	0,2	42,2	29,7	88,2	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0,1	7,8	2,3	1,2	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,20	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				24,2	19,2	64,1	502,2	0,4	24,4	0,4	3,3	118,4	90,6	348,5	5,4
Полдник															
2008	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	12,885	11,28	30,195	273,87	0,09	0,12	0,1	0,9	96,675	22,6	188,8	1,245
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4
Итого за прием пищи:				20,885	16,78	67,395	504,47	0,19	0,92	0,1	0,9	272,375	57,3	346,5	2,445
Всего за день:				60,4	51	190,9	1441,9	0,6	27	0,5	4,5	813,8	203,8	1035,4	8,8
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,1	4									

