

Утверждаю ООО «Славия»

Директор Оноприенко Ю.М.



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № 190



## МЕНЮ

на 01.12. 2025 г.

| День 1                                                 | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|-------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>                 |            |             |             |                |                                      |             |
| Суп молочный с крупой<br>(рисовой)                     | 180        | 4,3         | 4,4         | 15,0           | 131,6                                | ТТК № 107   |
| Чай с молоком или сливками                             | 200        | 3,0         | 2,5         | 15,6           | 97,3                                 | № 394       |
| Бутерброд с маслом                                     | 30/10      | 2,4         | 7,5         | 15,2           | 145,8                                | № 1         |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>420</b> | <b>9,7</b>  | <b>14,4</b> | <b>45,8</b>    | <b>374,7</b>                         |             |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>              |            |             |             |                |                                      |             |
| Сок яблочный                                           | 200        | 1,0         | 0,2         | 19,6           | 83,4                                 | № 399       |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>200</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>    | <b>83,4</b>                          |             |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                    |            |             |             |                |                                      |             |
| Салат из белокочанной капусты                          | 50         | 0,8         | 2,4         | 4,5            | 44,1                                 | № 20        |
| Суп с макаронными изделиями<br>на м/б                  | 180        | 2,7         | 2,1         | 14,5           | 89,2                                 | ТТК № 88    |
| Жаркое по-домашнему                                    | 150        | 17,8        | 16,7        | 15,6           | 287,3                                | ТТК № 675   |
| Компот из сушеных фруктов                              | 180        | 0,0         | 0,0         | 14,0           | 55,8                                 | № 376       |
| Хлеб пеклеванный                                       | 50         | 3,3         | 0,4         | 21,2           | 102,0                                | -           |
| Хлеб пшеничный                                         | 40         | 3,1         | 0,2         | 20,1           | 94,7                                 | -           |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>650</b> | <b>27,7</b> | <b>21,8</b> | <b>89,9</b>    | <b>673,1</b>                         | -           |
| <b>Уплотненный полдник для детей<br/>от 3 до 7 лет</b> |            |             |             |                |                                      |             |
| Тефтели с соусом (говядина)                            | 70/30      | 10,3        | 12,4        | 11,0           | 205,3                                | ТТК № 65    |
| Пюре картофельное                                      | 130        | 2,7         | 3,9         | 18,5           | 124,4                                | № 321       |
| Чай с сахаром, вареньем,<br>джемом, медом              | 190/10     | 0,1         | 0,0         | 9,8            | 39,4                                 | № 392       |
| Хлеб пшеничный                                         | 50         | 3,8         | 0,3         | 25,1           | 118,4                                | -           |
| Булочка ванильная                                      | 50         | 4,1         | 3,9         | 28,9           | 167,3                                | № 467       |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>530</b> | <b>21,0</b> | <b>20,5</b> | <b>93,3</b>    | <b>654,8</b>                         | -           |
| <b>Итого за 1 день:</b>                                |            | <b>59,4</b> | <b>56,9</b> | <b>268,8</b>   | <b>1802,4</b>                        | -           |

Шеф-повар:



Утверждаю ООО «Славия»

Директор

Онопrienко Ю.М

Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № 190

(подпись)

Ф.И.О)

## МЕНЮ

на 02.12. 2025 г

| День 2                                                    | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|----------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>                    |            |             |             |                |                                      |                |
| Капша жидкая (геркулесовая)                               | 180/5      | 7,8         | 5,5         | 28,5           | 195,7                                | ТТК № 104      |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом,<br>медом, повидлом       | 190/10     | 0,1         | 0,0         | 9,8            | 39,4                                 | № 392          |
| Сыр (порциями)                                            | 10         | 2,3         | 3,0         | 0,0            | 36,4                                 | № 7            |
| Батон                                                     | 25         | 1,9         | 0,7         | 12,9           | 65,5                                 | -              |
| <b>Итого:</b>                                             | <b>420</b> | <b>12,1</b> | <b>9,2</b>  | <b>51,2</b>    | <b>337,0</b>                         | -              |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>                 |            |             |             |                |                                      |                |
| Фрукты свежие (яблоко)                                    | 200        | 0,8         | 0,8         | 19,0           | 91,2                                 | № 368          |
| Сок яблочный                                              | 200        | 1,0         | 0,2         | 19,6           | 83,4                                 | № 399          |
| <b>Итого:</b>                                             | <b>400</b> | <b>1,8</b>  | <b>1,0</b>  | <b>38,6</b>    | <b>174,6</b>                         | -              |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                       |            |             |             |                |                                      |                |
| Салат из свеклы                                           | 50         | 0,7         | 2,9         | 4,1            | 45,6                                 | № 33           |
| Суп картофельный с бобовыми (горох)<br>на курином бульоне | 180        | 4,7         | 3,9         | 13,6           | 110,3                                | ТТК № 43       |
| Плов из птицы                                             | 150        | 28,9        | 31,2        | 24,8           | 499,1                                | ТТК № 67       |
| Компот из свежих плодов                                   | 180        | 0,1         | 0,          | 20,9           | 86,0                                 | № 372          |
| Хлеб пеклеванный                                          | 30         | 2,0         | 0,3         | 12,7           | 61,2                                 | -              |
| Хлеб пшеничный                                            | 20         | 1,5         | 0,1         | 9,7            | 46,0                                 | -              |
| <b>Итого:</b>                                             | <b>610</b> | <b>37,9</b> | <b>38,5</b> | <b>85,8</b>    | <b>848,2</b>                         | -              |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>        |            |             |             |                |                                      |                |
| Суфле из рыбы                                             | 70 *       | 11,8        | 6,6         | 3,1            | 122,6                                | ТТК № 74       |
| Картофель отварной с маслом<br>сливочным                  | 150        | 2,9         | 4,1         | 23,8           | 148,3                                | № 125          |
| Чай с лимоном                                             | 18/10/7    | 0,2         | 0,0         | 10,0           | 41,7                                 | № 393          |
| Хлеб пшеничный                                            | 50         | 3,8         | 0,3         | 25,1           | 118,4                                | -              |
| Печенье шоколадное                                        | 20         | 1,5         | 2,0         | 14,9           | 83,4                                 | -              |
| <b>Итого:</b>                                             | <b>487</b> | <b>20,2</b> | <b>13,0</b> | <b>76,9</b>    | <b>514,4</b>                         | -              |
| <b>Итого за 2 день:</b>                                   |            | <b>72,0</b> | <b>61,7</b> | <b>252,5</b>   | <b>1874,2</b>                        | -              |

Шеф-повар:



Утверждаю ООО «Славия»

Директор Оноприенко Ю.М.



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № 190



(Ф.И.О.)

## МЕНЮ

на 03.12. 2025 г.

| День 3                                                              | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры   |
|---------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|------------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>                              |            |             |             |                |                                      |                  |
| Каша жидкая (манная)                                                | 180        | 7,3         | 4,2         | 31,4           | 191,3                                | ТТК № 83         |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом,<br>медом, повидлом                 | 190/10     | 0,1         | 0,0         | 9,8            | 39,4                                 | № 392            |
| Батон                                                               | 20         | 1,5         | 0,6         | 10,3           | 52,4                                 | -                |
| Яйца вареные                                                        | 64         | 5,5         | 5,0         | 0,3            | 68,6                                 | № 213            |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>445</b> | <b>14,4</b> | <b>9,8</b>  | <b>51,8</b>    | <b>351,7</b>                         | -                |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>                           |            |             |             |                |                                      |                  |
| Сок яблочно-абрикосовый                                             | 200        | 1,0         | 0,2         | 19,6           | 83,4                                 | № 399            |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>200</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>    | <b>83,4</b>                          | -                |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                                 |            |             |             |                |                                      |                  |
| Огурец соленый                                                      | 50         | 0,4         | 0,1         | 0,9            | 6,5                                  | ТТК № 4          |
| Борщ с капустой и картофелем на<br>мясо-костном бульоне со сметаной | 180/10     | 1,7         | 5,1         | 9,2            | 95,5                                 | ТТК № 28         |
| Запеканка картофельная с мясом или<br>печенью (печень)              | 150        | 10,0        | 6,8         | 25,3           | 215,8                                | ТТК № 79         |
| Чай с лимоном                                                       | 180/10/7   | 0,2         | 0,0         | 10,0           | 41,7                                 | № 393            |
| Хлеб пшеничный                                                      | 20         | 1,5         | 0,1         | 9,7            | 46,0                                 | -                |
| Хлеб пеклеванный                                                    | 40         | 2,6         | 0,4         | 17,0           | 81,6                                 | -                |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>647</b> | <b>16,4</b> | <b>12,5</b> | <b>72,1</b>    | <b>487,1</b>                         | -                |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>                  |            |             |             |                |                                      |                  |
| Пюре из моркови или свеклы (свекла)                                 | 60         | 1,0         | 1,9         | 6,2            | 47,8                                 | № 324            |
| Котлеты, биточки, шницели,<br>рубленные с соусом сметанным          | 70/30      | 12,0        | 16,4        | 12,7           | 257,0                                | ТТК № 61,<br>354 |
| Каша рассыпчатая с овощами<br>(гречневая)                           | 130        | 7,0         | 4,8         | 32,0           | 208,5                                | № 166            |
| Компот из свежих плодов                                             | 180        | 0,1         | 0,1         | 20,9           | 86,0                                 | № 372            |
| Булочка веснушка                                                    | 50         | 4,0         | 3,0         | 29,6           | 160,9                                | № 473            |
| Хлеб пшеничный                                                      | 60         | 4,4         | 0,4         | 29,2           | 137,8                                | -                |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>580</b> | <b>28,5</b> | <b>26,6</b> | <b>130,6</b>   | <b>898,0</b>                         | -                |
| <b>Итого за 3 день:</b>                                             |            | <b>60,3</b> | <b>49,1</b> | <b>274,1</b>   | <b>1820,2</b>                        | -                |

Шеф-повар:



Утверждаю **ООО «Славия»**  
Директор:  Оноприенко Ю.М.



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № **190**



## МЕНЮ

на 04.12. 2025 г.

| День 4                                                      | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|----------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>                      |            |             |             |                |                                      |                |
| Суп молочный с крупой (гречневой)                           | 180        | 5,3         | 4,8         | 15,1           | 125,3                                | ТТК № 106      |
| Чай с лимоном                                               | 180/10/7   | 0,2         | 0,0         | 10,0           | 41,7                                 | № 393          |
| Фрукты свежие (яблоко)                                      | 200        | 0,8         | 0,8         | 19,0           | 91,2                                 | № 371          |
| Бутерброд с сыром                                           | 40/5/15    | 6,4         | 8,1         | 19,5           | 182,3                                | №3             |
| <b>Итого:</b>                                               | <b>637</b> | <b>12,7</b> | <b>13,7</b> | <b>63,6</b>    | <b>440,5</b>                         | -              |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>                   |            |             |             |                |                                      |                |
| Сок яблочный                                                | 200        | 1,0         | 0,2         | 19,6           | 83,4                                 | № 399          |
| <b>Итого:</b>                                               | <b>200</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>    | <b>83,4</b>                          | -              |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                         |            |             |             |                |                                      |                |
| Помидоры соленые                                            | 60         | 0,7         | 0,0         | 1,4            | 8,1                                  | ТТК № 27       |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясо-костном бульоне | 180        | 4,7         | 3,9         | 13,6           | 110,3                                | ТТК № 43       |
| Тефтели с соусом (говядина)                                 | 70/30      | 10,3        | 12,4        | 11,0           | 205,3                                | ТТК № 65       |
| Макаронные изделия отварные с маслом                        | 130        | 4,9         | 4,4         | 31,1           | 188,4                                | № 205          |
| Компот из сушеных фруктов                                   | 200        | 0,0         | 0,0         | 15,5           | 61,9                                 | №376           |
| Хлеб пшеничный                                              | 20         | 1,5         | 0,1         | 9,7            | 46,0                                 | -              |
| Хлеб пеклеванный                                            | 40         | 2,6         | 0,4         | 17,0           | 81,6                                 | -              |
| <b>Итого:</b>                                               | <b>730</b> | <b>24,7</b> | <b>21,2</b> | <b>99,3</b>    | <b>701,6</b>                         | -              |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>          |            |             |             |                |                                      |                |
| Котлета, рубленая из птицы                                  | 70         | 11,5        | 11,6        | 11,5           | 197,9                                | ТТК № 62       |
| Пюре картофельное                                           | 130        | 2,7         | 3,9         | 18,5           | 124,4                                | № 321          |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом            | 190/10     | 0,1         | 0,0         | 9,8            | 39,4                                 | № 392          |
| Хлеб пшеничный                                              | 50         | 3,8         | 0,3         | 25,1           | 118,4                                | -              |
| Булочка Веснушка                                            | 50         | 4,0         | 3,0         | 29,6           | 160,9                                | № 473          |
| <b>Итого:</b>                                               | <b>500</b> | <b>22,1</b> | <b>18,8</b> | <b>94,5</b>    | <b>641,0</b>                         | -              |
| <b>Итого за 4 день:</b>                                     |            | <b>60,5</b> | <b>53,9</b> | <b>277,0</b>   | <b>1866,5</b>                        | -              |

Шеф-повар:



Утверждаю **ООО «Славия»**  
Директор **Оноприенко Ю.М.**



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № **190**



**Т.Н. Райков**  
(Ф.И.О.)

## МЕНЮ

на **05.12.** 2025 г.

| День 5                                                 | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углевод<br>ы,<br>г | Энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------------|------------------------------------------|-------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>                 |            |             |             |                    |                                          |             |
| Каша жидкая (геркулесовая)                             | 180        | 7,8         | 5,5         | 29,0               | 197,6                                    | ТТК № 104   |
| Кофейный напиток с молоком                             | 200        | 3,1         | 2,4         | 17,1               | 103,1                                    | № 395       |
| Бутерброд с джемом или<br>повидлом                     | 30/5/20    | 2,3         | 3,7         | 27,4               | 156,7                                    | № 2         |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>435</b> | <b>13,2</b> | <b>11,6</b> | <b>73,5</b>        | <b>457,4</b>                             | <b>-</b>    |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>              |            |             |             |                    |                                          |             |
| Сок яблочный                                           | 200        | 1,0         | 0,2         | 19,6               | 83,4                                     | № 399       |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>200</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>        | <b>83,4</b>                              | <b>-</b>    |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                    |            |             |             |                    |                                          |             |
| Салат из белокочанной капусты                          | 50         | 0,8         | 2,4         | 4,5                | 44,1                                     | № 20        |
| Суп картофельный на курином<br>бульоне                 | 180        | 2,3         | 2,1         | 13,9               | 85,2                                     | ТТК № 87    |
| Плов из птицы                                          | 150        | 28,9        | 31,2        | 24,8               | 499,1                                    | ТТК № 67    |
| Кисель из повидла, джема, варенья                      | 180        | 0,1         | 0,0         | 25,7               | 102,6                                    | № 383       |
| Хлеб пеклеванный                                       | 50         | 3,3         | 0,4         | 21,2               | 102,0                                    | -           |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>610</b> | <b>35,4</b> | <b>36,1</b> | <b>90,1</b>        | <b>833,0</b>                             | <b>-</b>    |
| <b>Уплотненный полдник для детей<br/>от 3 до 7 лет</b> |            |             |             |                    |                                          |             |
| Икра кабачковая<br>консервированная                    | 50         | 1,0         | 4,5         | 3,9                | 59,5                                     | -           |
| Котлеты или биточки рыбные<br>запеченные               | 70         | 9,5         | 6,9         | 6,8                | 135,8                                    | ТТК № 77    |
| Картофель отварной с маслом<br>сливочным               | 130        | 2,5         | 3,5         | 20,6               | 128,3                                    | № 125       |
| Напиток из плодов шиповника                            | 180        | 0,6         | 0,3         | 18,1               | 88,3                                     | № 398       |
| Хлеб пшеничный                                         | 40         | 3,1         | 0,2         | 20,1               | 94,7                                     | -           |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>470</b> | <b>16,7</b> | <b>15,4</b> | <b>69,5</b>        | <b>506,6</b>                             | <b>-</b>    |
| <b>Итого за 5 день:</b>                                |            | <b>66,3</b> | <b>63,3</b> | <b>252,7</b>       | <b>1880,4</b>                            | <b>-</b>    |

Шеф-повар:

*(подпись)*