

Утверждаю:
Заведующий

Заведующий МБДОУ

« 30 » 05 2025г

на период с 01 июня 202 5г. по 30 сентября 2025 г.

длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 8-30-9-00								
	Каша жидкая геркулесовая	180	3,25	4,7	20,55	137	-	185
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	10,2	42	2,84	393
	Бутерброд с джемом	40/10	1,81	2,86	20,04	113	0,48	2
Итого завтрак			5,17	7,58	50,79	292	3,32	
2 завтрак 10-30								
	Сок фруктовый	180	1,8	-	18,0	190	4,0	399
Итого 2 завтрак			1,8	-	18,0	190	4,0	
Обед 12-15-13-00								
	Салат овощной с яблоком	50	0,71	2,63	4,4	44	7,0	18
	Борщ с мясом	180	7,12	5,23	9,87	215	4,03	62
	Гуляш из отварного мяса	105	12,84	6,47	9,39	146	0,58	277
	Макаронные изделия отв. с маслом	75	4,76	3,66	22,85	143	1,22	205
	Кисель из плодов и ягод свежих	180	0,12	0,04	24,7	107	1,64	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,7	87	-	
Итого обед			28,85	18,6	87,91	742	14,47	
Уплотненный полдник 16-00-16-15								
	Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,03	1,18	33	4,75	13
	Котлета рыбная паровая	70	9,63	3,14	7,79	108	0,07	257
	Пюре картофельное	110	4,07	7,85	26,54	193	13,24	321
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Кондитерские изделия	20	1,44	3,82	39,02	96	-	
Итого полдник			24,0	23,88	83,6	635	20,52	
Итого за 1 день			59,82	50,06	243	1859	42,31	
День 2								

Завтрак 8-30-9-00								
	Каша жидкая гречневая	180	5,32	2,62	28,1	174	-	185
	Какао с молоком	180	3,68	3,16	15,82	107	1,44	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,06	9,44	18,28	170	-	1
Итого завтрак			12,06	17,22	62,2	451	1,44	
2 завтрак 10-30								
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,8	96	5,0	368
Итого 2 завтрак			0,4	0,3	10,8	96	5,0	
Обед 12-15-13-00								
	Салат летний	50	0,62	2,6	3,22	38	9,35	16
	Суп картофельный вегетар.	180	1,19	4,03	6,58	67	6,71	78
	Котлета мясная паровая	70	11,9	11,16	12,57	198	0,11	282
	Капуста тушеная	110	2,57	4,82	12,34	103	16,37	82
	Компот из плодов свежих	180	0,22	0,13	25,03	102	2,32	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
Итого обед			19,8	23,24	76,46	595	34,87	
Уплотненный полдник 16-00-16-15								
	Салат фруктовый с сиропом	50	0,25	0,18	8,73	58	30,6	43
	Запеканка из творога с яблоком	160	21,83	19,29	23,58	355	2,21	240
	Соус молочный	20	0,38	0,9	2,64	20	0,06	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Кондитерские изделия	20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			23,96	24,21	83,96	565	32,9	
Итого за 2 день			56,22	64,97	233,42	1707	74,2	
День 3								
Завтрак 8-30-9-00								
	Каша жидкая манная	180	2,73	3,58	22,61	131	-	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	1,18	395
	Бутерброд с сыром	40/10	5,25	7,63	16,17	154	0,07	3
Итого завтрак			10,83	13,62	53,18	378	1,25	
2 завтрак 10-30								
	Сок фруктовый	180	1,8	-	18,0	190	6,0	399
Итого 2 завтрак			1,8	-	18,0	190	6,0	
Обед 12-15-13-00								
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
	Щи из свежей капусты	170	4,37	4,22	4,82	75	13,28	67
	Со сметаной	10	0,25	2,0	0,34	20	-	-
	Жаркое по домашнему	180	0,34	0,02	19,74	240	22,34	276
	Кисель из плодов и ягод свежих	180	0,12	0,04	24,7	107	1,64	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
Итого обед			8,81	9,43	67,6	559	40,04	
Уплотненный полдник 16-00-16-15								
	Салат из моркови и яблок	50	0,42	2,6	3,83	42	3,46	40
	Блинчики со сгущенным молоком	180	10,87	6,18	67,45	468	0,17	447
	Кефир	180	5,28	4,5	2,34	162	25,2	401
	Кондитерские изделия	20	1,44	3,82	39,02	92	-	

	Итого полдник		18,01	17,1	130,64	764	28,83	
	Итого за 3 день		39,45	40,15	269,42	1889	76,12	
	День 4							
	Завтрак 8-30-9-00							
	Каша ячневая жидкая	180	3,79	0,41	29,16	136	0,94	185
	Какао с молоком	180	3,68	3,16	15,82	107	1,44	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,06	9,44	18,28	170	-	1
	Итого завтрак		10,53	13,01	63,26	413	2,38	
	2 завтрак 10-30							
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,8	96	5,0	368
	Итого 2 завтрак		0,4	0,3	10,8	96	5,0	
	Обед 12-15-13-00							
	Салат из картофеля с огурцом	50	0,85	2,16	6,34	48	9,35	23
	Суп картофельный с бобовыми	180	7,1	4,41	4,18	113	4,18	81
	Зразы рыбные с яйцом	70	10,5	4,63	12,1	132	1,9	265
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,76	3,66	22,85	143	1,22	205
	Соус томатный с овощами	20	0,29	1,42	2,52	24	0,47	349
	Компот из плодов свежих	180	0,22	0,13	25,03	102	2,32	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Итого обед		19,92	17,01	89,74	649	19,44	
	Уплотненный полдник 16-00-16-15							
	Салат летний	50	0,62	2,6	3,22	38	9,35	16
	Голубцы ленивые	170	15,91	0,21	22,55	246	56,1	298
	Со сметаной	10	0,5	4,0	0,64	40	-	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Кондитерские изделия	20	1,44	3,82	39,02	92	-	
	Итого полдник		21,53	21,81	95,98	563	65,48	
	Итого за 4 день		52,38	52,13	259,78	1721	92,3	
	День 5							
	Завтрак 8-30-9-00							
	Каша жидкая «Дружба»	180	3,93	4,3	26,79	160	0,15	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	1,18	395
	Бутерброд с сыром	40/10	5,25	7,63	16,17	154	0,07	3
	Итого завтрак		12,03	14,34	57,36	405	1,4	
	2 завтрак 10-30							
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,8	96	5,0	368
	Итого 2 завтрак		0,4	0,3	10,8	96	5,0	
	Обед 12-15-13-00							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,51	44	17,3	20
	Суп картофельный с крупой	170	1,81	2,01	12,24	75	5,94	80
	Со сметаной	10	0,5	4,0	0,64	40	-	
	Гуляш из отварного мяса	95	12,84	6,47	9,39	146	0,58	277
	Каша рассыпчатая гречневая	85	11,23	7,95	40,4	255	-	313

	Кисель из плодов и ягод	180	0,12	0,04	24,7	107	1,64	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Итого обед		30,5	23,61	108,58	754	2546	
	Уплотненный полдник 16-00-16-15							
	Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,03	1,18	33	4,75	13
	Омлет с овощами	180	12,52	28,52	4,95	320	6,0	220
	Кефир	180	5,28	4,5	2,34	162	25,2	401
	Кондитерские изделия	20	1,44	3,82	39,02	92	-	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Итого полдник		22,61	41,03	86,05	714	35,95	
	Итого за 5 день		65,54	79,28	262,79	1969	67,81	
	День 6							
	Завтрак 8-30-9-00							
	Каша жидкая геркулесовая	180	3,25	4,7	20,55	137	-	185
	Чай с лимоном	180	0,4	0,02	10,2	42	2,84	393
	Бутерброд с джемом	40/10	1,81	2,86	20,04	113	0,48	2
	Итого завтрак		5,46	7,58	50,79	392	3,32	
	2 завтрак 10-30							
	Сок фруктовый	180	1,8	-	18,0	190	6,0	399
	Итого 2 завтрак		1,8	-	18,0	190	6,0	
	Обед 12-15-13-00							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,51	44	17,3	20
	Борщ с картофелем	180	4,94	5,77	13,71	124	6,32	58
	Плов из мяса птицы	180	18,98	13,41	43,07	359	0,9	304
	Кисель из ягод и плодов свежих	180	0,12	0,04	24,7	107	1,64	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Итого обед		28,04	22,36	102,69	721	26,16	
	Уплотненный полдник 16-00-16-15							
	Салат из свежего огурца	50	0,37	3,03	1,18	33	4,75	13
	Шницель рыбный натуральный	70	10,48	3,13	6,81	97	2,13	258
	Пюре картофельное	110	4,07	7,85	26,54	193	13,24	321
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Кондитерские изделия	20	1,44	3,82	39,02	92	-	
	Итого полдник		24,84	23,87	98,18	527	22,52	
	Итого за 6 день		60,14	53,81	269,66	1830	33,48	
	День 7							
	Завтрак 8-30-9-00							
	Каша жидкая пшенная	180	3,93	4,3	26,79	160	-	185
	Какао с молоком	180	3,68	3,16	15,82	107	1,44	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,06	9,44	18,28	170	-	1
	Итого завтрак		10,67	16,9	60,89	437	1,44	
	2 завтрак 10-30							
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,8	96	5,0	368
	Итого 2 завтрак		0,4	0,3	10,8	96	5,0	
	Обед 12-15-13-00							
	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,56	66	4,1	31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,31	76	19,87	82
	Биточки паровые	70	10,08	6,76	6,66	128	0,15	289

	мясные							
	Капуста тушеная	110	2,57	4,82	12,34	103	16,34	82
	Компот из плодов свежих	180	0,22	0,13	25,03	102	2,32	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Итого обед		20,45	19,1	76,61	562	42,78	
	Уплотненный полдник 16-00-16-15							
	Салат фруктовый с сиропом	50	0,25	0,18	8,73	58	30,6	43
	Запеканка из творога с морковью	160	18,65	16,47	38,05	375	1,13	238
	Соус молочный	20	0,38	0,9	2,64	20	0,06	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Кондитерские изделия	20	1,44	3,82	39,02	92	-	
	Итого полдник		20,78	21,39	98,43	585	31,82	
	Итого за 7 день		52,3	57,69	246,73	1680	81,04	
	День 8							
	Завтрак 8-30-9-00							
	Каша жидкая манная	180	2,73	3,58	27,61	131	-	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	1,18	395
	Бутерброд с сыром	40/10	5,25	7,63	16,17	154	0,07	3
	Итого завтрак		10,83	13,62	53,18	376	1,25	
	2 завтрак 10-30							
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,8	96	5,0	368
	Итого 2 завтрак		0,4	0,3	10,8	96	5,0	
	Обед 12-15-13-00							
	Салат из огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	170	4,37	4,22	4,82	75	13,28	67
	Со сметаной	10	0,25	2,0	0,34	20	-	
	Гуляш из отварного мяса	105	12,84	6,47	9,39	146	0,58	277
	Пюре картофельное	75	2,16	3,4	14,46	97	12,8	321
	Кисель из плодов и ягод свежих	180	0,12	0,04	24,7	107	1,64	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Итого обед		23,47	19,28	71,71	562	31,08	
	Уплотненный полдник 16-00-16-15							
	Салат из свеклы с яблоком и огурцом	50	0,52	2,58	3,53	39	5,2	29
	Омлет с морковью паровой	180	18,46	27,26	33,88	455	24,03	225
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Кефир	180	5,28	4,5	2,34	162	25,2	401
	Кондитерские изделия	20	1,44	3,82	39,02	92		
	Итого полдник		28,7	39,32	117,33	855	54,43	
	Итого за 8 день		63,4	72,52	253,09	1889	91,76	
	День 9							
	Завтрак 8-30-9-00							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,16	4,68	16,9	131	0,81	93
	Какао с молоком	180	3,68	3,16	15,82	107	1,44	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,06	9,44	18,28	170	-	1
	Итого завтрак		11,9	17,28	51,0	408	2,25	
	2 завтрак 10-30							

	Фрукты	100	0,4	0,3	10,8	96	5,0	368
	Итого 2 завтрак		0,4	0,3	10,8	96	5,0	
	Обед 12-15-13-00							
	Салат из картофеля с огурцом	50	0,85	2,16	6,34	48	9,35	23
	Суп картофельный с бобовыми	180	7,1	4,41	4,18	113	4,18	81
	Тефтели рыбные тушеные	70	8,51	3,02	8,81	98	0,19	261
	Рис отварной	100	2,67	3,94	26,9	154	1,19	315
	Соус томатный с овощами	20	0,29	1,42	2,52	24	0,47	349
	Компот из плодов свежих	180	0,22	0,13	25,03	102	2,32	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Итого обед		22,94	15,68	90,5	626	17,7	
	Уплотненный полдник 16-00-16-15							
	Салат из моркови с яблоком	50	0,48	2,6	3,83	42	3,46	40
	Биточки манные	180	7,67	5,63	45,37	263	0,59	199
	Кисель из плодов и год свежих	180	0,12	0,04	24,7	107	1,64	378
	Кондитерские изделия	20	1,44	3,82	39,02	92	-	
	Итого полдник		9,65	12,09	112,92	504	5,69	
	Итого за 9 день		44,89	45,35	265,22	1634	30,64	
	День 10							
	Завтрак 8-30-9-00							
	Каша жидкая пшениная	180	3,93	4,3	26,79	160	-	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	1,18	395
	Бутерброд с сыром	40/10	5,25	7,63	16,17	154	0,07	3
	Итого завтрак		12,03	14,34	57,36	405	1,25	
	2 завтрак 10-30							
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,8	96	5,0	368
	Итого 2 завтрак		0,4	0,3	10,8	96	5,0	
	Обед 12-15-13-00							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,51	44	17,3	20
	Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,98	73	19,87	77
	Бефстроганов из отварного мяса	105	13,57	10,87	2,88	164	0,01	278
	Каша рассыпчатая гречневая	75	11,23	7,95	40,4	255	-	313
	Кисель из плодов и ягод	180	0,12	0,04	24,7	107	1,64	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Итого обед		30,6	24,03	101,17	730	38,82	
	Уплотненный полдник 16-00-16-15							
	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,58	5,72	48	4,65	35
	Макаронные изделия с сыром	180	11,17	10,28	31,78	264	-	206
	Кефир	180	5,28	4,5	2,34	162	25,2	401
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Кондитерские изделия	20	1,44	3,82	39,02	92	-	
	Итого полдник		21,44	22,34	117,42	673	29,85	
	Итого за 10 день		64,47	61,01	286,75	1904	74,92	

Итого за весь период	558,61	576,97	2587,1	18082	664,58	
Среднее значение за период	55,9	57,7	258,7	1808,2	66,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						

1. Кисломолочные напитки
2. Кондитерские изделия
3. Фрукты
4. Сок фруктовый, овощной, ягодный

✓ Овощи прошлого урожая (капусту, лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Составлено: медсестра Е.В. Чурикова Чурикова Е.В.

Согласовано:

Завхоз Л.В. Огурцова Огурцова Л.В.

Повар Г.Е. Кабанова Кабанова Г.Е.

Повар О.В. Трофименко Трофименко О.В.