

Согласовано:
Заведующий

МБДОУ №36
г. Шахты
ОГРН 1036155000000
Администрация города Шахты

Утверждаю:
Руководитель ИИИ
Чепцов К.А.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

НА 2025 -2026 год

РА 2023 - 2026 год							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 1							
Завтрак							
Омлет натуральный	90	8,09	14,4	1,58	168	0,1	Могильный 2017год№210
Икра кабачковая	40	0,8	2,6	3,4	49,33	0,04	Могильный
Чай с сахаром	180	0,6	0,01	13,5	54	0,04	Могильный 2017год№376
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,3	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	350	14,39	35,21	30,94	403,21	0,48	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40	Могильный 2017год №389
---------------	-----	-----	---	------	------	----	---------------------------

Обед

Салат из капусты с морковью	30	0,51	0,03	1,83	12,5	1,05	Могильный 2017год№45
Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27	Могильный 2017год№102
Зразы мясные с яйцом	50	5,2	10,5	5,7	139,2	0,05	Могильный 2017год№274
Картофельное пюре	110	2,57	2,74	14,48	92,84	0,85	Могильный 2017год №128
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0	Могильный
Хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0	Могильный
Компот из свежих плодов с витамином"С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	Могильный 2017год№342
Всего за обед	530	14,16	17,08	65,94	489,58	6,895	

Полдник

Оладьи из творога со сгущенным молоком 100/20	120	13,58	13,38	20,54	259,15	0,39	Могильный 2017год№225
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	270	16,64	16,04	33,72	348,31	1,11	
Итого за первый день	1250	45,69	68,33	140,7	1283,5	48,485	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,74	14,82	84,6	0	Могильный 2017год№120
--	-----	-----	------	-------	------	---	--------------------------

Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	Могильный 2017Год №377
Бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	365	6,74	7,89	34,822	244,6	2,83	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Могильный
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----------

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	155	1,5	5,12	8,16	84,6	5,88	Могильный 2017Год №82
Котлеты рубленые из птицы	50	10,1	12,45	6,4	177	0,5	Могильный 2017Год №294
Рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	0	Могильный 2017Год №305
Соус сметанный с томатом	20	0,38	0,75	1,56	16,83	0,01	Могильный 2017Год №331
Икра свекольная	30	0,7	1,99	3,94	36,65	2,85	Могильный 2017Год №75
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55	Могильный 2017Год №349
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0	Могильный
Хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0	Могильный
Всего за обед	555	18,29	27,51	83,34	631,45	9,79	

Полдник

Ватрушка с творогом	75	9,54	7,7	31,83	235,74	0,3	Кучма 2016 №559,537
Кисломолочный продукт	150	2,8	2,5	3,9	50	0,19	Могильный 2017Год №386
Всего за полдник	225	12,34	10,2	35,73	285,74	0,49	
Итого за второй день	1245	37,77	46	163,692	1205,79	23,11	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,6	6,84	26,49	195,6	0,42	Могильный 2017Год №183
Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	95,11	0,72	Могильный 2017Год №382
Бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	Могильный 2017Год №2
Всего за завтрак	355	12,36	13,61	69,45	418,31	1,62	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40	Могильный 2017Год №389
---------------	-----	-----	---	------	------	----	---------------------------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95	Могильный 2017Год №112
Голубцы с мясом(ленивые)	150	16,4	22,32	13,7	330,2	0	Могильный 2017Год №287
Морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69	Могильный 2017Год №136
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35	Могильный 2017Год №352
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0	Могильный

Хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0	Могильный
Всего за обед	520	21,37	25,907	58,68	587,09	6,99	

Полдник

Ватрушка с повидлом	75	5	4,74	44,25	239,43	0,15	Кучма 2016 №560,537
Чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	225	7,22	6,91	56,18	300,18	0,15	
Итого за третий день	1200,00	41,45	46,43	194,41	1347,98	48,76	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая	150	5,4	9,3	17,3	203,6	0,42	Могильный 2017год №182
Чай с сахаром и лимоном	160	0,11	0,02	9,07	36,44	0,2	Могильный 2017год №377
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,3	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	350	10,41	27,52	38,83	371,92	0,92	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Могильный
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----------

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34	Могильный 2017год №88
Тефтели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	122	0,77	Могильный 2017год №239
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137	1,2	Могильный 2017год №203
Свекла отварная	30	0,43	1,82	2,5	28,17	1,08	Могильный 2017год №52
Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0	Могильный
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0	Могильный
Всего за обед	575	15,42	16,67	76,66	524,09	9,065	

Полдник

Оладьи с повидлом	100	7,03	6,95	43,2	263,63	0	Могильный 2017год №401
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	250	11,38	10,7	49,2	338,63	0	
Итого за четвертый день	1275	37,61	55,29	174,49	1278,64	19,985	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Каша жидкая молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	0,42	Могильный 2017год №182
Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	365	9,48	10,53	37,052	413,14	0,59	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40	Могильный 2017год №389
---------------	-----	-----	---	------	------	----	---------------------------

Обед

Морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69	Могильный 2017год №136
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	150	1,5	1,8	10,98	67,8	5,88	Могильный 2017год №101
Фрикадельки куриные	50	7,45	5,7	6,45	107,5	3,37	Могильный 2017год №297
Рагу из овощей	110	1,73	6,93	9	105,53	8,2	Могильный 2017год №143
Соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	Могильный 2017год №332
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67		Могильный
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0	Могильный
Всего за обед	560	15,1	17,287	68,64	504,66	18,76	

Полдник

Сырники с молоком сгущенным 100/20	120	20,82	16,58	28,31	349,67	0,39	Могильный 2017год №219
Молоко кипяченое	150	4,57	8,63	7,55	85	2,47	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	270	25,39	25,21	35,86	434,67	2,86	
Итого за пятый день	1295	50,47	53,027	151,652	1394,87	62,21	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	130	4,6	3,67	34,5	189,94	0	Могильный 2017год №203
Чай с сахаром	180	0,6	0,01	13,5	54	0,3	Могильный 2017год №376
Бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	355	7,7	7,62	76,9	371,54	0,78	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Могильный
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----------

Обед

Суп с картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,58	2,1	10,8	69,75	2,33	Могильный 2017год №151
Мясо духовое	173	13,05	14,17	11,18	224,25	9,72	Могильный 2017год №258
Салат из капусты с морковью	30	0,51	0,03	1,83	12,5	1,05	Могильный 2017год №45
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35	Могильный 2017год №360
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0	Могильный
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0	Могильный
Всего за обед	553	18,28	16,99	57,46	477,87	14,45	

Полдник

Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	0	Могильный 2017год №430
Чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	210	6,44	6,98	41,15	237,75	0	

Итого за шестой день	1218	32,82	31,99	185,31	1131,16	25,23	
----------------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	--

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42	Могильный 2017 год №182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	Могильный 2017 год №377
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,3	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	375	8,66	25,87	46,525	352,18	3,55	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42,4	40	Могильный 2017год №389
---------------	-----	-----	---	------	------	----	---------------------------

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	155	1,5	5,12	8,16	84,6	5,88	Могильный 2017год №82
Котлеты, биточки,шницели	50	7,95	7,2	8	130,5	0,05	Могильный 2017год №268
Картофельное пюре	110	2,57	2,74	14,48	92,84	0,85	Могильный 2017год №128
Икра свекольная	30	0,7	1,99	3,94	36,65	2,85	Могильный 2017год №75
Компот из свежих плодов с вит.С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	Могильный 2017год№342
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0	Могильный
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0	Могильный
Всего за обед	545	15,93	17,83	71,86	518,21	10,305	

Полдник

Запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,3	Могильный 2017год №223
Соус молочный сладкий	20	0,4	0,9	2,65	20,3	0,07	Могильный 2017год №223
Кисломолочный продукт	150	2,8	2,5	3,9	50	0,19	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	270	15,8	25,89	32,31	393,68	0,56	
Итого за седьмой день	1290	40,89	69,59	160,80	1306,47	54,42	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша манная молочная жидкая	150	4,5	6,13	21,98	179,3	0,42	Могильный 2017год№181
Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17	Могильный 2017год№379
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119	0	Могильный 2017год№1
Всего за завтрак	370	9,76	11,67	46,132	388,84	0,59	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Могильный
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----------

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34	Могильный 2017год №88
Печень тушенная в соусе	50	6,4	4,52	2,22	82,5	8,48	Могильный 2017год№261

Рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	0	Могильный 2017год №305
Морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69	Могильный 2017год №136
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0	Могильный
Всего за обед	555	15,02	16,897	78,62	517,64	15,06	

Полдник

Пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03	Могильный 2017год №406
Молоко кипяченое	150	4,57	8,63	7,55	85	2,47	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	225	8,89	10,39	49,22	286	2,5	
Итого за восьмой день	1250	34,07	39,357	183,772	1236,48	28,15	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Каша жидкая молочная овсяная	150	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42	Могильный 2017год №182
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	Могильный 2017год №377
Бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	375	8,56	14,54	58,12	403,72	3,73	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40	Могильный 2017год №389
---------------	-----	-----	---	------	------	----	---------------------------

Обед

Суп картофельный на курином бульоне	150	1,55	1,9	12,25	72,7	6,33	Могильный 2017год №97
Плов из птицы	150	12,6	22,5	15,45	313,5	0,45	Могильный 2017 год №291
Салат из капусты с морковью	30	0,51	0,03	1,83	12,5	1,05	Могильный 2017год №45
Кисель из свежих плодов(яблок) с витамином"С"	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35	Могильный 2017год №360
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0	Могильный
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0	Могильный
Всего за обед	530	17,8	25,12	63,18	570,07	9,18	

Полдник

Кондитерское изделие	30	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	Могильный
Чай с молоком	180	2,66	2,6	14,31	60,75	0	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	210	5,09	4,56	35,51	133,65	0,03	
Итого за девятый день	1215	31,95	44,22	166,91	1149,84	52,94	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,6	6,84	26,49	195,6	0,42	Могильный 2017год №183
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119	0	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	9,08	9,98	49,792	368,6	0,72	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Могильный
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----	-----------

Обед

Суп крестьянский на курином бульоне	150	1,21	3,05	7,18	64,35	4,95	Могильный 2017год№96
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	160	10,5	10,1	14,24	196,05	0,54	Могильный 2017год№259
Свекла отварная	30	0,43	1,82	2,5	28,17	2,85	Могильный 2017год№52
Компот из свежих плодов с вит.С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	Могильный 2017год№342
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0	Могильный
Хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0	Могильный
Всего за обед	530	14,73	15,62	57,93	444,66	9,015	

Полдник

Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	0	Могильный 2017год№430
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	210	7,28	7,47	42,4	266,16	0,72	
Итого за десятый день	1210	31,49	33,47	159,922	1123,42	20,455	
Среднее значение за период	1244,8	38,421	48,77	168,1653	1245,815	38,374	
всего за 10 дней	12448,00	384,21	487,70	1681,65	12458,15	383,74	
норма по СанПин 75%+-5%		29,4-33,6	37,6	162,4	1120		