

Согласовано:
Заведующий



Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Чернов К.А.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
НА 2025 -2026 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергери тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Омлет натуральный	90	2,78	4,32	19,18	92,8	Могильный 2017год№210
Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,20	пр-ое про-во
Чай с сахаром	180	0,24	0,00	5,88	24,12	Могильный 2017год№376
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пр-ое про-во
---------------	-----	------	------	-------	-------	--------------

Обед

Салат из капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75	Могильный 2017год№45
Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	150	5,01	3,45	12,21	99,85	Могильный 2017год№102
Зразы мясные с яйцом	50	5,2	5,71	12,42	144,04	Могильный 2017год№274
Картофельное пюре	110	2,38	3,85	14,48	102,2	Могильный 2017год №128
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Компот из свежих плодов с витамином"С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Могильный 2017год№342
Всего за обед	530	14,77	16,45	71,05	514	

Полдник

Оладьи из творога с молоком сгущенным	130	4,33	6,6	21	134,7	Могильный 2017год№225
Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	280	7,83	9,3	30,5	210	
Итого за первый день	1260	31,50	35,25	152,25	1050,00	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,09	2,84	21,57	135,92	Могильный 2017год№120
--	-----	------	------	-------	--------	--------------------------

Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08	Могильный 2017год №377
Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	365	8,4	9,4	40,6	280	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	------	-------	---------------

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	155	3,64	3,8	7,84	85,52	Могильный 2017год №82
Котлеты рубленые из птицы	50	5,8	3,64	10,632	120,19	Могильный 2017год №294
Рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	Могильный 2017год №305
Икра свекольная	30	0,68	2,14	3,41	35,7	Могильный 2017год №75
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	150	0,38	0	14,858	60,75	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	535	14,7	16,45	71,05	490	

Полдник

Ватрушка с творогом	75	3,65	5,25	24,8	158	Кучма 2016 №559,537
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	225	8	9	30,8	233	

Итого за второй день	1225	31,50	35,25	152,25	1050,00	
----------------------	------	-------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	2,71	3,35	7,7	72,04	Могильный 2017год №183
Какао с молоком	160	3,73	2,88	10,13	80,32	Могильный 2017год №382
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	355	8,4	9,4	40,6	280	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	-------	-------	---------------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3,87	2,08	13,88	89,7	Могильный 2017год №112
Голубцы с мясом(ленивые)	150	8,73	13,27	27,35	249,83	Могильный 2017год №287, 331

Морковь припущенная	30	0,46	0,74	2,86	19,86	Могильный 2017год №136
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	150	0,08	0,09	18,83	89,4	Могильный 2017год №352
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	520	14,7	16,45	71,05	490	

Полдник

Ватрушка с повидлом	75	6,7	9,22	24	195,8	Кучма 2016 №560,537
Чай с молоком	150	1,2	0,08	6,5	38,2	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	225	7,9	9,3	30,5	234	
Итого за третий день	1200	31,50	35,25	152,25	1050,00	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая	150	3,29	6,2	23,14	125,83	Могильный 2017год №182
Чай с сахаром и лимоном	160	0,21	0	5	22,29	Могильный 2017год №377
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	------	-------	---------------

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	155	1,06	2,97	4,74	53,85	Могильный 2017год №88
Тефтели рыбные	50	6,45	7,053	7,76	116,79	Могильный 2017год №239
Соус сметанный с томатом	20	0,28	0,99	1,17	14,82	Могильный 2017год №331
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,94	3,58	24,01	144,28	Могильный 2017год №203
Свекла отварная	30	0,4	1,4	2,3	22,8	Могильный 2017год №52
Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	565	14,2	16,45	71,05	490	

Полдник

Оладьи с повидлом	125	4,15	5,25	24,8	158	Могильный 2017год №401
-------------------	-----	------	------	------	-----	------------------------

Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	275	8,5	9	30,8	233	
Итого за четвертый день	1290	31,50	35,25	152,25	1050,00	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Каша жидкая молочная пшеница	150	2,85	0,2	17,37	83,6	Могильный 2017год №182
Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	365	8,4	9,4	40,6	280	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пр-ое про-во
---------------	-----	------	------	-------	-------	--------------

Обед

Морковь припущенная	30	0,46	0,74	2,86	19,86	Могильный 2017год№136
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	150	4,32	2,243	30,032	155,67	Могильный 2017год№101
Фрикадельки куриные с соусом сметанным с луком	60	5,58	7,73	3,15	104,41	Могильный 2017год№297, 332
Рагу из овощей	110	2,01	5,4	9,99	97,8	Могильный 2017год№143
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,38	0	14,858	60,75	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	550	14,7	16,45	71,05	490	

Полдник

Сырники с молоком сгущенным	130	3,55	5,55	23,3	153,75	Могильный 2017год №219
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	280	7,9	9,3	30,5	234	
Итого за пятый день	1295	31,50	35,25	152,25	1050,00	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	130	6,2	6,23	11,95	128,24	Могильный 2017год №203
Чай с сахаром	180	0,24	0,00	5,88	24,12	Могильный 2017год№376
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64	Могильный 2017год№2
Всего за завтрак	355	8,4	9,4	40,6	280	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	------	-------	---------------

Обед

Суп с картофельный с клецками на курином бульоне	150	3,46	2,46	8,55	71,15	Могильный 2017год №151
Мясо духовое	160	8,71	10,513	30,61	237,19	Могильный 2017год №258
Салат из капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75	Могильный 2017год №45
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	150	0,08	0,09	18,83	89,4	Могильный 2017год №352
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	540	14,7	16,45	71,05	490	

Полдник

Булочка Российская	60	6,8	8,92	24,3	194,8	Могильный 2017год №430
Чай с молоком	150	1,2	0,08	6,5	38,2	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	210	8	9	30,8	233	
Итого за шестой день	1205	31,50	35,25	152,25	1050,00	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая	155	3,26	6,2	22,14	123,04	Могильный 2017 год №182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08	Могильный 2017год №377
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	375	8,4	9,4	40,6	280	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	------	-------	---------------

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	155	3,64	3,8	7,84	85,52	Могильный 2017год №82
Котлеты, биточки,шницели	50	7,04	6,203	14,25	129,12	Могильный 2017год №268
Картофельное пюре	110	2,38	3,85	14,48	102,2	Могильный 2017год №128
Икра свекольная	30	0,68	2,14	3,41	35,7	Могильный 2017год №75
Компот из свежих плодов с витамином"С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	545	15,81	16,45	71,05	490	

Полдник

Запеканка из творога с соусом молочным сладким	130	2,54	5,25	24,8	158	Могильный 2017год №223,327
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	280	6,89	9	30,8	233	
Итого за седьмой	1300	31,50	35,25	152,25	1050,00	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша манная молочная жидкая	150	2,56	4,3	15,51	66,6	Могильный 2017год №181
Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	8,4	14,43	40,6	280	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	------	-------	---------------

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	155	1,06	2,97	4,74	53,85	Могильный 2017год №88
Печень тушенная в соусе	50	7,82	5,732	10,22	147,1	Могильный 2017год №261
Рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	Могильный 2017год №305
Морковь припущенная	30	0,46	0,74	2,86	19,86	Могильный 2017год №136
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	150	0,38	0	14,858	60,75	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	30	0,36	0,05	2,17	9,61	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром-ое пр-во
Всего за обед	555	14,7	16,45	71,05	490	

Полдник

Пирожок с повидлом	75	3,65	0,22	23,6	152,75	Могильный 2017год №406
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	225	8	3,97	30,8	233	
день	1250	31,50	35,25	152,25	1050,00	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая	150	3,29	6,2	23,14	125,83	Могильный 2017год №182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08	Могильный 2017год №377
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	375	5,49	9,37	51,91	278,55	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	-------	-------	---------------

Обед

Суп картофельный на курином бульоне	150	1,41	1,69	10,12	68,4	Могильный 2017год №97
Плов из птицы	150	10,76	11,283	29,04	239,94	Могильный 2017 год №291
Салат из капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75	Могильный 2017год №45
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	150	0,08	0,09	18,83	89,4	Могильный 2017год №352
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	530	14,7	16,45	71,05	490	

Полдник

Кондитерское изделие (печенье)	30	9,37	8,37	11,39	189,61	пром-ое пр-во
Чай с молоком	180	1,44	0,96	7,80	45,84	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	210	10,81	9,33	19,19	235,45	
Итого за девятый день	1215	31,50	35,25	152,25	1050,00	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	2,71	3,35	7,7	72,04	Могильный 2017год №183
Чай с сахаром	180	0,24	0,00	5,88	24,12	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	365	5,02	9,91	26,61	215,16	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
---------------	-----	------	------	------	-------	---------------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3,87	2,08	13,88	89,7	Могильный 2017год №112
Жаркое по-домашнему из курицы	160	9,83	9,45	36,82	278,08	Роспотребнадзор, 2022г, №54-33м
Свекла отварная	30	0,4	1,4	2,3	22,8	Могильный 2017год №52
Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	530	15,78	13,32	82,04	517,74	

Полдник

Булочка Российская	60	6,8	8,92	24,3	194,8	Могильный 2017год№430
Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	210	10,3	11,62	33,8	270,1	
Итого за десятый день	1205	31,50	35,25	152,25	1050,00	
Среднее значение за период	1244,5	31,5	35,25	152,25	1050	
всего за 10 дней	12445	315,00	352,50	1522,50	10500,00	