

Согласовано:

Заведующий



Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Чернов К.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
НА 2025-2026 год**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергери тическая ценность	витамины	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 1							
Завтрак							
Омлет натуральный	130	10,78	19,2	2,04	224	0,2	Могильный 2017год№210
Икра кабачковая	50	1	3,25	4,25	61,67	0,04	Могильный
Чай с сахаром	200	0,6	0,01	15	60	0,3	Могильный 2017год№376
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	420	16,74	40,66	33,75	477,55	0,58	
2 Завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40	Могильный 2017год №389
Обед							
Салат из капусты с морковью	50	0,85	0,53	3,05	20,98	1,75	Могильный 2017год№45
Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	180	3,95	3,79	11,9	106,74	5,12	Могильный 2017год№102
Зразы мясные с яйцом	70	7,31	14,79	8,09	194,94	0,07	Могильный 2017год№274
Картофельное пюре	130	3,26	9,61	19	181,5	1	Могильный 2017год №128
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
Компот из свежих плодов с витамином"С"	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	Могильный 2017год№342
Всего за обед	660	18,6	29,52	83,502	694,97	8,75	
Полдник							
Оладьи из творога со сгущенным молоком	120	13,58	13,38	20,54	259,15	0,39	Могильный 2017год№225
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	300	17,25	16,57	36,36	366,15	1,542	
Итого за первый день	1480	53,09	86,75	163,712	1581,07	50,872	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	185	5,04	5,69	17,78	101,52	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 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	400	7,58	8,84	37,782	261,52	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	185	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05	Могильный 2017год №82
Котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,8	0,7	Могильный 2017год №294
Рис припущенный	130	3,12	7,8	30,94	173,29	0	Могильный 2017год №305
Соус сметанный томатом	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01	Могильный 2017год №331
Икра свекольная	50	0,7	1,99	3,94	36,65	4,75	Могильный 2017год №75
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	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	675	23,05	31,82	96,61	759,52	13,16	

Полдник

Ватрушка с творогом	75	9,54	7,7	31,83	235,74	0,42	Кучма 2016 №559,537
Кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	255	12,89	10,69	36,51	295,73	0,61	
Итого за второй день	1430	43,92	51,75	180,702	1360,77	26,6	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48	Могильный 2017год №183
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,72	Могильный 2017год №382
Бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	405	14,09	15,34	76,69	469,32	1,68	

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	180	2,43	2,34	17,01	99,9	5,94	Могильный 2017год №112
Голубцы с мясом(ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,2	0	Могильный 2017год №287
Морковь припущенная	50	0,97	1,79	0,97	33	1,15	Могильный 2017год №136
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62	Могильный 2017год №360
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	630	25,62	31,48	68,25	699,68	8,71	

Полдник

Ватрушка с повидлом	75	5	4,74	44,25	239,43	0,15	Кучма 2016 №560,537
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	255	7,67	7,08	58,56	328,43	0,15	
Итого за третий день	1390,00	47,88	53,90	213,60	1539,83	50,54	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая	180	6,45	11,14	20,74	256,5	0,48	Могильный 2017год №182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	Могильный 2017год №377
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	400	11,47	29,36	43,4	429,38	3,35	

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	185	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4	Могильный 2017год №88
Тефтели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	122	0,77	Могильный 2017год №239
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,97	5,27	27,7	178,1	1,5	Могильный 2017год №203
Свекла отварная	50	0,65	2,5	4	42	1,08	Могильный 2017год №52

Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	Могильный 2017год №342
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	685	17,67	19,5	93,202	624,71	10,56	

Полдник

Оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0	Могильный 2017год №401
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	305	14	13,19	61,27	419,54	0	
Итого за четвертый день	1490	43,54	62,45	207,672	1517,63	23,91	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Каша жидкая молочная пшенная	180	5,06	5,99	15,48	244,3	0,48	Могильный 2017год №182
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	415	10,65	11,8	41,232	463,9	0,7	

2 Завтрак

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

Обед

Морковь припущенная	50	0,97	1,79	0,97	33	1,15	Могильный 2017год №136
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	1,8	2,16	13,18	81,36	7,06	Могильный 2017год №101
Фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,5	4,71	Могильный 2017год №297
Рагу из овощей	130	2,6	10,4	13,5	158,3	12,3	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	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	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	680	19,9	24,12	83,27	647,11	25,94	

Полдник

Сырники с молоком сгущенным 100/20	120	20,82	16,58	28,31	349,67	0,39	Могильный 2017год №218
Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102	2,96	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	300	26,3	26,94	37,38	451,67	3,35	
Итого за пятый день	1495	57,35	62,86	171,982	1605,08	69,99	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	160	5,74	4,52	42,5	233,78	0	Могильный 2017год №203
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	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	405	8,31	8,48	86,4	421,38	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	180	1,89	2,52	12,96	83,7	2,79	Могильный 2017год №151
Мясо духовое	200	17,4	18,9	14,9	299	11,66	Могильный 2017год №258
Салат из капусты с морковью	50	0,85	0,53	3,05	20,98	1,75	Могильный 2017год №45
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62	Могильный 2017год №360
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	670	23,92	23,04	71,29	609,93	17,82	

Полдник

Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	0	Могильный 2017год №430
Чай с молоком	190	2,82	2,47	15,11	93,94	0	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	250	7,04	7,28	44,33	270,94	0	
Итого за шестой день	1425	39,67	39,2	211,82	1346,25	28,6	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая	185	4,49	9,44	29,44	221,12	0,48	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	0,04	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	405	9,51	27,66	52,1	394	3,35	

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	185	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05	Могильный 2017год №82
Котлеты, биточки,шницели	70	11,13	10,08	11,2	182,7	0,07	Могильный 2017год №268
Картофельное пюре	130	3,26	9,61	19	181,5	1	Могильный 2017год №128
Икра свекольная	50	0,7	1,99	3,94	36,65	4,75	Могильный 2017год №75
Компот из свежих плодов с вит.С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	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	665	20,06	28,18	85,302	688,96	13,68	

Полдник

Запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,42	Могильный 2017год №223
Соус молочный сладкий	30	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1	Могильный 2017год №223
Кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	310	16,55	26,83	34,41	413,82	0,71	
Итого за седьмой день	1480	46,62	82,67	181,91	1539,18	57,74	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша манная молочная жидкая	180	5,4	7,35	26,37	215,1	0,48	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	400	10,66	12,89	50,522	424,64	0,65	

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	185	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4	Могильный 2017год №88
Печень тушенная в соусе	70	8,97	6,31	3,11	115,5	14,77	Могильный 2017год №261
Рис припущенный	150	3,6	9	35,7	199,95	0	Могильный 2017год №305
Морковь припущенная	50	0,97	1,79	0,97	33	1,15	Могильный 2017год №136
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	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	695	19,44	22,33	95,58	647,44	22,97	

Полдник

Пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03	Могильный 2017год №406
Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102	2,96	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	255	9,8	12,12	50,74	303	2,99	
Итого за восьмой день	1450	40,3	47,74	206,642	1419,08	36,61	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,5	0,48	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	405	9,07	15,1	59,84	425,1	3,79	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный на курином бульоне	180	1,86	2,29	14,71	87,24	7,6	Могильный 2017год №97
Плов из птицы	200	16,8	30	20,6	418	0,6	Могильный 2017 год №291
Салат из капусты с морковью	50	0,85	0,53	3,05	20,98	1,75	Могильный 2017год №45
Кисель из свежих плодов(яблок) с витамином "С"	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62	Могильный 2017год №360
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	650	22,05	33,39	72,19	696,8	11,57	

Полдник

Кондитерское изделие	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	Могильный
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	250	5,1	4,3	35,51	161,9	0,03	
Итого за девятый день	1405	36,72	52,79	177,64	1326,2	55,39	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48	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	400	10,4	11,35	55,272	407,72	0,78	

2 Завтрак

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

Обед

Суп крестьянский на курином бульоне	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94	Могильный 2017год№98
Жаркое по- домашнему из мяса птицы	180	11,92	12,13	16,03	220,56	5,8	Могильный 2017год№259
Свекла отварная	50	0,71	3,04	4,2	46,95	4,75	Могильный 2017год№52
Компот из свежих плодов с вит.С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	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	630	16,69	19,5	67,042	518,01	17,3	

Полдник

Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	0	Могильный 2017год№430
Какао с молоком	190	3,67	3,19	15,82	107	1,152	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	250	7,89	8	45,04	284	1,152	
Итого за десятый день	1380	35,38	39,25	177,154	1253,73	29,232	
Среднее значение за период	1442,5	44,447	57,936	189,2836	1448,882	42,9484	
всего за 10 дней	14425	444,47	579,36	1892,84	14488,82	429,48	
норма по СанПин 75%+- 5%		43,2	48	208,8	1440		