

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДЕНЬ 1)

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ № 67

От 23.09.2026 г.

ЧДОУ «Детский сад «Веселый Светлячок»



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшенинная жидкая молочная	210,00	4,54	5,99	32,40	202,13	0,00	111/6
2	Чай с молоком или сливками	200,00	3,54	3,10	15,08	102,66	0,02	263
3	Бутерброды с сыром	50,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
4	Яблоки свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	248/1
Итого завтрак:			13,21	16,37	71,84	487,79	10,09	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Кефир, бифидфрут	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	270
Итого второй завтрак:			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	
ОБЕД								
1	Салат из свеклы отварной	60,00	0,86	3,65	5,02	56,40	5,70	34
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,16	2,26	13,72	83,80	6,60	64
3	Рагу из овощей	150,00	3,35	6,06	15,24	130,01	21,50	87
4	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70,00	6,83	3,81	24,80	99,75	0,37	163
5	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,44	0,02	27,76	114,00	0,40	253
6	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
7	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
Итого обед:			17,88	16,44	119,22	638,46	34,57	
ПОЛДНИК								
1	Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,96	2,81	28
2	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,45	138,00	18,17	216
3	Котлета "Геркулес"	80,00	11,89	10,06	12,00	186,29	0,93	186
4	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	13,98	56,00	0,02	261
5	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
6	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314
Итого полдник:			17,76	18,72	62,60	490,75	21,93	
Итого за день:			54,64	56,53	261,66	1 716,99	67,98	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДЕНЬ 2)

"УТВЕРЖДЕНО"

Приказ № 67

От 23.09.2026 г.



ЧДОУ «Детский сад «Веселый Светлячок»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	210,00	3,74	6,57	25,22	174,55	0,00	111/3
2	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	264
3	Бутерброд с повидлом	55,00	1,37	2,16	15,16	85,80	0,06	2
4	Бананы свежие	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	248/3
Итого завтрак:			9,73	11,89	75,56	448,69	11,36	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	268
Итого второй завтрак:			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД								
1	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60,00	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73	44
2	Суп картофельный на рыбном бульоне	200,00	4,80	2,72	14,04	99,62	10,34	61
3	Капуста тушеная	150,00	3,02	5,66	10,14	109,50	18,30	84
4	Колобки мясо-картофельные (удмуртское блюдо)	120,00	9,50	10,60	5,80	139,13	10,40	182
5	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,44	0,02	27,76	114,00	0,40	253
6	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
7	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
Итого обед:			25,52	28,40	93,87	724,18	67,17	
ПОЛДНИК								
1	Салат из квашеной капусты с луком	60,00	1,03	3,00	5,08	51,42	11,89	18
2	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	8,52	6,54	40,88	256,50	0,00	124
3	Фрикадельки из птицы	70,00	10,29	9,19	6,83	151,67	0,34	204
4	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	13,98	56,00	0,02	261
5	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
6	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314
Итого полдник:			22,20	18,99	81,52	586,09	12,24	
Итого за день:			58,44	59,29	271,15	1 844,31	94,77	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДЕНЬ 3)

"УТВЕРЖДЕНО"

Приказ № 67

От 23.09.2026 г.

ЧДОУ «Детский сад «Веселый Светлячок»



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Запеканка из творога	100,00	17,73	12,07	13,26	232,30	0,21	149
2	Молоко сгущеное	10,00	0,75	0,02	5,68	25,90	0,10	316
3	Чай с молоком или сливками	200,00	3,54	3,10	15,08	102,66	0,02	263
4	Бутерброды с маслом сливочным	40,00	2,46	7,55	14,62	136,00	0,00	1
5	Груши свежие	100,00	0,40	0,30	10,30	5,00	10,00	248/2
Итого завтрак:			24,88	23,04	58,94	501,86	10,33	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	268
Итого второй завтрак:			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД								
1	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,68	1,95	3,76	36,24	10,26	13
2	Яйцо отварное	1,00	0,05	0,05	0,00	0,63	0,00	130
3	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200,00	2,22	3,92	11,06	88,56	8,52	52/2
4	Сметана	8,00	0,21	1,20	0,29	12,96	0,03	319
5	Каша рисовая рассыпчатая	150,00	3,77	3,26	39,71	199,50	0,00	103/1
6	Гуляш из отварного мяса	120,00	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	177/1
7	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	96,00	1,72	251/1
8	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
9	Хлеб ржаной	50,00	2,45	0,50	22,40	105,00	0,00	311
Итого обед:			27,23	23,68	119,82	798,39	21,13	
ПОЛДНИК								
1	Салат из свежих помидоров	60,00	0,65	4,13	2,06	43,68	13,28	30
2	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,45	138,00	18,17	216
3	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80,00	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	181
4	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,28	18,98	81,34	100,00	267
5	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
6	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314
Итого полдник:			11,53	13,95	55,41	389,52	131,91	
Итого за день:			64,64	60,67	254,37	1 775,11	167,38	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДЕНЬ 4)

"УТВЕРЖДЕНО"

Приказ № 67

От 23.09.2026 г.



ЧДОУ «Детский сад «Веселый Светлячок»

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Омлет с зеленым горошком	100,00	6,57	8,70	3,71	117,86	2,52	132
2	Какао с молоком	200,00	4,20	3,62	17,28	118,66	1,60	266
3	Бутерброды с сыром	50,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
4	Яблоки свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	248/1
Итого завтрак:			15,90	19,60	45,35	419,52	14,19	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Кефир, бифидфрут	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	270
Итого второй завтрак:			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	60,00	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	8
2	Рассольник ленинградский	180,00	1,51	3,69	11,95	86,94	5,44	60
3	Запеканка картофельная с мясом	200,00	14,86	10,98	34,06	295,00	3,08	193
4	Соус сметанный	30,00	0,42	1,50	1,76	22,20	0,01	241
5	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253
6	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
7	Хлеб ржаной	50,00	2,45	0,50	22,40	105,00	0,00	311
8	Сметана	8,00	0,21	1,20	0,29	12,96	0,03	319
Итого обед:			22,95	21,82	115,27	752,08	15,07	
ПОЛДНИК								
1	Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,96	2,81	28
2	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	140,00	11,05	7,22	49,56	308,07	0,84	104
3	биточки рубленные из птицы	70,00	6,22	6,48	4,17	100,10	0,21	203
4	Соус томатный	30,00	0,35	1,26	2,41	22,50	0,71	235
5	Чай с лимоном	180,00	0,13	0,02	12,78	52,20	2,56	262
6	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
7	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314
Итого полдник:			19,71	18,75	80,16	569,83	7,13	
Итого за день:			64,36	65,17	248,78	1 841,43	37,79	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДЕНЬ 5)

"УТВЕРЖДЕНО"

Приказ № 67

От 23.09.2026г.

«Детский сад
«Веселый
Светлячок»

ЧДОУ «Детский сад «Веселый Светлячок»



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Пудинг из творога с рисом	100,00	14,73	9,94	18,93	224,00	0,19	147
2	Молоко сгущеное	10,00	0,75	0,02	5,68	25,90	0,10	316
3	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	264
4	Бутерброды с маслом сливочным	40,00	2,46	7,55	14,62	136,00	0,00	1
5	Бананы свежие	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	248/3
Итого завтрак:			22,56	20,67	74,41	574,24	11,59	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Молоко кипяченое	200,00	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74	269
Итого второй завтрак:			6,10	5,44	10,10	113,34	2,74	
ОБЕД								
1	Салат из моркови	60,00	0,75	0,06	6,38	35,10	2,88	19
2	Суп картофельный с клецками	200,00	2,24	3,02	12,30	85,54	4,18	65
3	Каша вязкая ячневая	150,00	3,30	4,05	21,24	135,00	0,00	106/4
4	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80,00	9,76	5,20	44,16	110,56	1,78	157
5	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,28	18,98	81,34	100,00	267
6	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
7	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
Итого обед:			20,97	13,25	135,74	602,04	108,84	
ПОЛДНИК								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,57	3,64	1,83	42,36	5,66	31
2	пирожки печеные с рисом и яйцом (дрожжи сухие)	160,00	9,12	11,46	5,54	354,14	0,10	279
3	Чай с молоком или сливками	200,00	3,54	3,10	15,08	102,66	0,02	263
4	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314
Итого полдник:			13,23	18,19	22,45	499,16	5,78	
Итого за день:			62,86	57,55	242,69	1 788,78	128,95	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДЕНЬ 6)

"УТВЕРЖДЕНО"

Приказ № 67

От 23.09.2026г.



ЧДОУ «Детский сад «Веселый Светлячок»

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша манная жидкая молочная	210,00	3,15	5,00	27,62	168,00	0,00	111/1
2	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	264
3	Бутерброды с сыром	50,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
4	Яблоки свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	248/1
Итого завтрак:			11,40	14,94	66,16	444,34	11,37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Кефир, бифидфрут	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	270
Итого второй завтрак:			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	
ОБЕД								
1	Салат из свеклы отварной	60,00	0,86	3,65	5,02	56,40	5,70	34
2	Нугалица (Суп картофельный с горохом и нугалицей, удмуртское блюдо)	180,00	3,96	2,30	19,80	107,14	4,14	66
3	Рагу из овощей	150,00	3,35	6,06	15,24	130,01	21,50	87
4	Котлета "Загадка" (удмуртское блюдо)	70,00	8,53	7,64	4,71	122,19	8,68	183
5	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253
6	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
7	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
Итого обед:			21,33	20,31	102,43	672,83	40,38	
ПОЛДНИК								
1	Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,96	2,81	28
2	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	8,52	6,54	40,88	256,50	0,00	124
3	Гуляш из отварного мяса	120,00	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	177/1
4	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	0,02	263
5	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
6	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314
Итого полдник:			29,10	25,50	69,66	624,85	3,43	
Итого за день:			67,62	65,76	246,24	1 842,02	56,58	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДЕНЬ 7)

"УТВЕРЖДЕНО"

Приказ № 67

От 23.09.2026 г.

ЧДОУ «Детский сад «Веселый Светлячок»



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	200,00	6,22	7,72	27,70	201,00	1,94	107
2	Какао с молоком	200,00	4,20	3,62	17,28	118,66	1,60	266
3	Бутерброд с повидлом	55,00	1,37	2,16	15,16	85,80	0,06	2
4	Груши свежие	100,00	0,40	0,30	10,30	5,00	10,00	248/2
Итого завтрак:			12,19	13,80	70,44	410,46	13,60	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Молоко кипяченое	200,00	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74	269
Итого второй завтрак:			6,10	5,44	10,10	113,34	2,74	
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	60,00	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	8
2	Суп картофельный на рыбном бульоне	200,00	4,80	2,72	14,04	99,62	10,34	61
3	Капуста, тушеная с мясом	220,00	10,01	8,21	10,80	279,99	21,01	196
4	Яйцо отварное	1,00	0,05	0,05	0,00	0,63	0,00	130
5	Компот из кураги	200,00	0,44	0,02	27,76	114,00	0,40	253/2
6	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
7	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
Итого обед:			20,36	15,33	90,35	705,62	37,90	
ПОЛДНИК								
1	Салат из моркови	60,00	0,75	0,06	6,38	35,10	2,88	19
2	Плов из птицы	200,00	20,00	18,48	33,46	380,00	0,52	200 /1
3	Чай с лимоном	200,00	0,14	0,02	14,20	58,00	2,84	262
4	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
5	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314
Итого полдник:			22,41	18,72	63,88	520,10	6,24	
Итого за день:			61,06	53,29	234,77	1 749,52	60,48	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДЕНЬ 8)

"УТВЕРЖДЕНО"

Приказ № 67

От 23.09.2026 г.

ЧДОУ «Детский сад «Веселый Светлячок»



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Запеканка из творога	100,00	17,73	12,07	13,26	232,30	0,21	149
2	Молоко сгущенное	7,00	0,53	0,01	3,98	18,13	0,07	316
3	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	264
4	Бутерброды с маслом сливочным	40,00	2,46	7,55	14,62	136,00	0,00	1
5	Яблоки свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	248/1
Итого завтрак:			24,23	22,69	55,84	523,77	11,58	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Кефир, бифидфрут	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	270
Итого второй завтрак:			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	
ОБЕД								
1	Салат "Тазалык" (удмуртское блюдо)	60,00	0,65	5,99	5,34	77,88	19,59	15
2	Путтышлад (суп картофельный со изюмом айном, удмуртское блюдо) на курином бульоне	200,00	3,92	3,20	9,04	80,26	9,34	63/2
3	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80,00	9,76	5,20	44,16	110,56	1,78	157
4	Каша вязкая пшеничная	150,00	4,08	4,08	25,05	153,00	0,00	106/5
5	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	96,00	1,72	251/1
6	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
7	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
Итого обед:			22,81	19,27	140,15	672,20	32,43	
ПОЛДНИК								
1	Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,96	2,81	28
2	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,45	138,00	18,17	216
3	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80,00	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	181
4	Чай с молоком или сливками	200,00	3,54	3,10	15,08	102,66	0,02	263
5	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
6	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314
Итого полдник:			13,65	16,29	49,98	402,12	21,46	
Итого за день:			66,49	63,26	253,97	1 698,09	66,88	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДЕНЬ 9)

"УТВЕРЖДЕНО"

Приказ № 67

От 23.09.2026



ЧДОУ «Детский сад «Веселый Светлячок»

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,76	5,22	18,84	145,20	0,92	68
2	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	13,98	56,00	0,02	261
3	Бутерброды с сыром	50,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
4	Бананы свежие	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	248/3
Итого завтрак:			12,07	12,62	68,38	435,20	11,01	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	268
Итого второй завтрак:			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД								
1	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60,00	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73	44
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	1,40	3,90	6,78	67,80	14,78	56
3	Жаркое по-домашнему (сад)	200,00	15,00	10,60	29,32	454,00	16,34	176/2
4	Напиток из плодов шиповника	180,00	0,61	0,25	17,08	73,21	90,00	267
5	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
6	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
7	Сметана	8,00	0,21	1,20	0,29	12,96	0,03	319
Итого обед:			24,98	25,36	89,61	869,90	148,88	
ПОЛДНИК								
1	Салат из свежих помидоров	60,00	0,65	4,13	2,06	43,68	13,28	30
2	Пюре из бобовых с маслом	150,00	13,64	6,86	35,03	255,00	0,00	120
3	Тефтели мясные (2-й вариант)	70,00	10,30	7,28	12,02	155,17	0,53	188
4	Чай с сахаром	180,00	0,07	0,02	12,58	50,40	0,02	261
5	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
6	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314
Итого полдник:			26,18	18,44	71,52	551,25	13,83	
Итого за день:			64,23	56,43	249,71	1 941,69	177,72	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДЕНЬ 10)

"УТВЕРЖДЕНО"

Приказ № 67

От 23.09.2026 г.

ЧДОУ «Детский сад «Веселый Светлячок»



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Пудинг из творога (запеченный)	100,00	11,65	8,28	18,72	196,15	0,15	146
2	Молоко сгущеное	8,00	0,60	0,02	4,54	20,72	0,08	316
3	Чай с молоком или сливками	200,00	3,54	3,10	15,08	102,66	0,02	263
4	Бутерброды с сыром	50,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
5	Бананы свежие	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	248/3
Итого завтрак:			22,02	18,78	73,90	553,53	10,32	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	268
Итого второй завтрак:			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД								
1	Салат из горошка зеленого консервированного	50,00	14,91	2,60	3,13	41,80	5,50	12
2	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,46	3,92	10,20	82,00	8,22	52/1
3	Сметана	8,00	0,21	1,20	0,29	12,96	0,03	319
4	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,45	138,00	18,17	216
5	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80,00	13,08	4,20	2,34	100,00	0,18	159
6	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,44	0,02	27,76	114,00	0,40	253
7	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
8	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
Итого обед:			37,40	17,38	96,83	643,26	32,49	
ПОЛДНИК								
1	Салат "Сезонный" (удмуртское блюдо)	60,00	1,09	2,99	4,79	50,41	11,85	16
2	Пирожки печеные с мясом	160,00	20,16	9,12	58,08	393,60	0,16	279/1
3	Чай с лимоном	200,00	0,14	0,02	14,20	58,00	2,84	262
4	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314
Итого полдник:			21,39	12,13	77,07	502,01	14,85	
Итого за день:			81,80	48,29	268,01	1 784,14	61,66	