

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 56 от 29.05.2024г

Заведующая

Косыкина Л.П.

СОГЛАСОВАНО

Медицинский работник

Ветжигалова А.С.

(дата)



Сведения о сертификате

Сертификат: 02669EFBD2B340FB7FC6B884CEB0C5B09C79609
Срок действия с 10.03.2021 по 08.03.2031
Владелец: Косыкина Людмила Павловна
Организация: МБДОУ "Детский сад №10 «Солнышко» с. Приветное"
Должность: Заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 14-10-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Меню приготавливаемых блюд

Детский сад (3-7 лет)

ОСЕНЬ 2025г

Наименование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая
ценность

№ рецептуры

ЗАВТРАК

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

ЗАВТРАК 2

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2

ОБЕД

ИТОГО ЗА ОБЕД

ПОЛДНИК

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

Суп молочный манный	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701	
Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36		
Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459	
	415	5,85	10,83	45,16	348,69		
	100	1,50	0,50	21,00	96	368	
	100	1,50	0,50	21,00	96		
	180	5,29	6,08	13,86	99,94	87	
	95	7,70	6,76	10,48	148,51	282	
	70	3,82	2,80	21,03	119,2	168	
	30	1,20	0,50	1,27	28		
	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701	
	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700	
	40	2,30	1,25	4,32	25,32		
	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495	
	677	21,67	20,32	80,19	563,96		
	60	4,67	3,77	35,45	195,97	469	
	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401	
	240	12,05	6,47	46,07	298,57		
	1432	41,07	38,12	192,42	1307,22		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	180	6,44	7,69	31,32	220,68	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с сахаром	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
		429	15,75	18,32	57,43	451,54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Соки фруктовые	210	4,79	3,68	46,05	299,13	
	Суп рыбный с крупой	180	2,38	4,61	12,02	100,06	57
	Биточки говяжьи	60	6,95	7,58	18,44	170,65	356
	Макароны отварные с маслом	120	2,69	2,99	21,58	124,31	125
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Салат из квашенной капусты	50	1,25	0,25	1,25	124,21	
	Напиток из сока фруктового	150	0,14	0,14	11,50	47,21	486
		657	15,00	15,81	77,15	513,61	
	Пряник	55	1,58	0,20	9,66	42,72	701
ИТОГО ЗА ОБЕД	Молоко кипяченое	180	0,08	0,00	6,00	23,6	457
		350	8,82	12,12	26,93	225,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1646	44,36	49,93	207,56	1489,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшенной	180	5,38	5,58	27,38	163,76	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Какао с молоком	180	2,98	3,20	12,70	91,18	460
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	368
		100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,52	4,50	14,96	111,06	80
	Капуста тушеная с мясом птицы	160	10,84	12,44	46,67	370,51	302
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,30	3,20	15,30	25,36	
	Хлеб пшеничный	20	0,79	7,04	2,25	48,91	
	Напиток из сока фруктового	150	0,22	0,04	15,05	59,99	495
		647	18,35	17,67	103,10	669,66	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	130	12,98	10,50	12,40	250,09	237
	Чай с сахаром	200	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	21,44	15,87	30,81	402,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1512	52,08	46,20	209,57	1515,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	* 64,08	701.1
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Чай с молоком	200	0,08	0,40	6,00	23,6	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,07	12,68	54,35	398,84	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Соки фруктовые	100	1,50	0,50	21,00	96	368
		100	1,50	0,50	21,00	96	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	2,25	4,59	10,96	95,04	59
	Пюре картофельное	130	6,93	6,94	17,00	210,3	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Котлета рубленая из птицы	60	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Салат капустный с морковью	60	0,30	0,10	2,10	9,95	71/70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,072	
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Кисель из сока с вит С	180	2,54	0,14	23,58	144	399
		657	17,44	16,42	94,54	650,04	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Печенье	50	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
		400	15,16	17,31	20,72	295,75	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1572	45,17	46,91	190,61	1440,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	8,23	8,37	35,44	256,2	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	*	28,36
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
		449	17,02	17,39	58,58	459,07	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Флоды свежие яблоки	210	9,63	6,24	33,09	257,73	
	Рассольник ленинградский	180	1,58	5,27	10,98	98,08	45
	Котлета рыбная любительская	100	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Винегрет овощной	90	13,14	10,04	13,72	198,18	299
	Хлеб пшеничный	20	10,56	9,28	10,69	168,95	287
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	*	64,38
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
		682	21,31	20,63	69,89	564,41	
	Пряник	55	6,16	3,37	26,00	180,56	458
	Молоко кипяченое	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,29	6,57	36,44	263,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1591	57,25	50,83	198,00	1544,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,36	8,03	26,10	201,71	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
		415	6,93	11,41	48,90	327,65	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп картофельный с гречкой	180	4,86	6,28	17,82	131,45	81
	Котлета рыбная минтай	80	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Рис отварной с маслом	130	5,01	1,25	17,50	98,23	
	Помидор / огурец соленный	40	0,21	3,01	6,01	32,54	
	Хлеб пшеничный	20	2,71	0,44	13,66	79,32	343
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,00	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
		652	19,44	23,81	84,61	632,85	
		55	4,43	3,19	36,18	195,76	466
		200	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ОБЕД		420	17,19	11,47	74,18	462,12	
		1587	45,06	47,19	228,69	1518,62	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный "Дружба"	180	3,28	7,45	22,36	222,75	192
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с сахаром	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	12,48	17,74	47,87	447,87	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	2,54	0,14	23,58	144	399
		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
	Уха с крупой	180	2,32	5,00	13,43	108,79	58
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	4,03	3,00	18,16	115,61	165
ОБЕД	Тефтели мясные	70	8,87	10,55	11,53	180,75	
	Соус томатный	30	1,58	0,20	9,66	42,72	
	Салат капустный с морковью	60	2,36	0,25	7,25	28,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Хлеб пшеничный	20	2,33	0,27	12,30	56,2	
	Кисель из сока с вит С	180	0,00	0,00	7,97	30,29	491
		657	18,06	19,04	64,70	506,82	
	Печенье	50	1,58	0,20	9,66	42,72	701
ИТОГО ЗА ОБЕД	Какао с молоком	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
		340	6,83	9,18	26,85	229,38	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1616	42,16	49,64	185,47	1483,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 8 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	5,04	5,94	14,74	133,2	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,98	3,20	12,70	91,18	460
		415	10,45	12,52	42,02	316,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	
		100	1,50	0,50	21,00	96	
		180	2,21	4,39	22,82	111,26	82
		120	13,68	17,73	50,74	397,08	304
		80	6,21	9,14	13,70	52,36	
ОБЕД	Свекольник с мясом птицы	80	6,21	9,14	13,70	42,72	701
	Каша пшеничная(рассыпчатая)	20	1,58	0,20	9,66	64,38	700
	Птица тушеная с овощами	37	2,44	0,44	12,36	35,1	
	Хлеб пшеничный	50	2,01	0,25	5,32	35,19	436
	Хлеб ржано-пшеничный	150	0,13	0,02	8,41	660,58	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Салат из квашенной капусты	647	20,34	22,88	106,09	248,25	231
	Напиток из сока фруктового	120	11,12	11,18	11,70	49,58	351
	Вареники ленивые	30	1,08	2,67	7,79	102,6	401
	Соус сметанный	200	7,38	2,70	10,62	400,43	
	Чай с сахаром	360	19,58	16,55	30,11	1473,77	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1522	51,87	52,45	199,22		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеничной)Артек	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7,97	9,14	51,53	343,7	
	Соки фруктовые	100	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ОБЕД	Суп картофельный с (бобовыми) горох	180	5,53	6,17	15,52	148,95	149
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	5,47	6,94	8,47	133,29	247
	Плов из птицы	180	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Салат морковный	60	0,69	1,68	2,63	29,42	53
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	18,83	19,78	92,95	673,45	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	6,42	5,25	32,08	187,72	483
	Какао с молоком	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,64	11,01	40,54	295,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	43,23	43,61	231,07	1612	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак	180	8,80	8,91	31,45	241,34	185
Каша жидкая (гречневая)	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
Хлеб пшеничный	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
Масло (порциями)	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
Чай с сахаром	415	14,47	15,83	57,07	422,42	
Итого за завтрак	100	1,50	0,50	21,00	96	
Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	127,28	158
Итого за завтрак 2	180	5,13	3,76	23,49	148,51	282
Суп картофельный с рисом	150	7,70	6,76	10,48	158	
Жаркое по-домашнему	20	2,30	110,00	15,30	64,38	700
Хлеб пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	40,3	495
Хлеб ржано-пшеничный	150	0,05	0,00	10,58	459,79	
Напиток из сока фруктового	627	18,03	13,97	70,57	155,13	609
Итого за обед	30	2,25	3,54	22,47	23,6	457
Печенье	200	0,08	0,00	6,00	428,46	
Кофейный напиток с молоком	430	17,12	19,22	41,81	1406,67	
Итого за полдник	1572	51,12	49,52	190,45	14791,77	
Итого за весь период:	15612	473,37	474,40	2033,06	14791,77	
Среднее значение за период:	1561,2	47,34	47,44	203,31	1479,18	

о на _____ листах
 ощий МБДОУ «Д/с №10 «Солнышко» Кировского района
 етное» Кировского района
 Л.П.Кослякина