

СОГЛАСОВАНО

Медицинский работник
Ветжалова А.С.
(дата)

Меню приготавливаемое

Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)

Сезон: ЗИМА 2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Бел		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			г	ккал		
День 1 ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3,2	222,75	92	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	64,08	701	
	Масло (порциями)	5	0,0	28,3	6	
	Чай с сахаром	200	0,1	33,56	459	
		415	5,85	348,69		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,50	96	368	
ЗАВТРАК 2		100	1,50	96	368	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Плоды свежие яблоки	180	5,29	99,94	87	
	Борщ с капустой и картофелем	95	7,70	148,51	282	
	Пюре гороховое	70	3,82	119,2	168	
	Тефтели мясные	30	1,20	28		
	Соус томатный	20	1,58	42,72	701	
	Хлеб пшеничный	37	2,44	64,38	700	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,30	25,32		
	Огурец соленый	180	0,05	40,3	495	
	Компот из сухофруктов с вит С	677	21,67	563,96		
		60	4,67	195,97	469	
ИТОГО ЗА ОБЕД		180	7,38	102,6	401	
ПОЛДНИК		240	12,05	298,57		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1432	41,07	1307,22		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 02669EFBD2B340FB87FC6B884CEC8C5B09C79609
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: Электронная копия документа верна
Дата: 27-11-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



№ 170 от 27.11.2025г

Заведующая

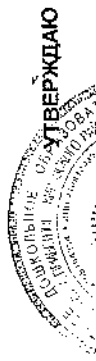
Косыкина Л.П.

(подпись)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ



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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,75	18,32	57,43	451,54	
	Соки фруктовые	100	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			4,79	3,68	46,05	299,13	
ОБЕД	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	
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД			15,00	15,81	77,15	513,61
	Пряник	55	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Молоко кипяченое	180	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,82	12,12	26,93	225,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,36	49,93	207,56	1489,68	

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	- 28,3	6
	Какао с молоком	180	2,98	3,20	12,70	91,18	460
	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ЗАВТРАК 2		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	15,06	59,99	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		647	18,35	17,67	103,10	669,66	
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	194
	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	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	1,50	0,50	21,00	96	368
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	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	
	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	7170
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,072	701
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	657	17,44	16,42	94,54	650,04	
	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	15,16	17,31	20,72	295,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1572	45,17	46,91	190,61	1440,63	

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	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,02	17,39	58,58	459,07	
	Плоды свежие яблоки	100	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			210	6,24	33,09	257,73	
ОБЕД	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
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
	ИТОГО ЗА ОБЕД			21,31	20,63	69,89	564,41
ПОЛДНИК	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			9,29	6,57	36,44	263,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1591	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		100	1,50	0,50	21,00	96	368
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,86	6,28	17,82	131,45	81
ОБЕД	Суп картофельный с гречкой	80	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Котлета рыбная мятная	130	5,01	14,30	17,50	98,23	
	Рис отварной с маслом	40	0,21	1,25	6,01	32,54	
	Помидор / огурец соленный	20	2,71	3,01	13,66	• 79,32	343
	Хлеб пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	652	19,44	23,81	84,61	632,85	
ИТОГО ЗА ОБЕД		55	4,43	3,19	36,18	195,76	1466
	Пряник	150	7,38	2,70	10,62	102,6	401
	Йогурт питьевой	420	17,19	11,47	74,18	462,12	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1587	45,06	47,19	228,69	1518,62	
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	92
	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	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
		409	12,48	17,74	47,87	447,87	
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	
	Уха с крупой	180	2,32	5,00	13,43	108,79	58
	Каша рассыпчатая (гречневая)	90	4,03	3,00	18,16	115,61	165
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	1,58	0,20	9,66	42,72	701
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Печенье	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
	Какао с молоком	340	6,83	9,18	26,85	229,38	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1616	42,16	49,64	185,47	1483,2	

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,45	12,52	42,02	316,76	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Свекольник с мясом птицы	180	2,21	4,39	22,82	111,26	82
	Каша пшеничная(рассыпчатая)	90	13,68	17,73	50,74	397,08	304
	Птица тушенная с овощами	80	6,21	9,14	13,70	52,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Салат из квашенной капусты	50	2,01	0,25	5,32	35,1	
	Напиток из сока фруктового	150	0,13	0,02	8,41	35,19	436
	ИТОГО ЗА ОБЕД	647	20,34	22,88	106,09	660,58	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	120	11,12	11,18	11,70	248,25	231
	Соус сметанный	30	1,08	2,67	7,79	49,58	351
	Чай с сахаром	200	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	19,58	16,55	30,11	400,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522	51,87	52,45	199,22	1473,77	

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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	180	8,80	8,91	31,45	241,34	185
	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	3,24	3,54	11,04	88,7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	14,47	15,83	57,07	422,42	
ЗАВТРАК 2	Фрукты 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 рисом	180	5,13	3,76	23,49	127,28	158
	Жаркое по-домашнему	150	7,70	6,76	10,48	148,51	282
	Хлеб пшеничный	20	2,30	110,00	15,30	158	
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
ИТОГО ЗА ОБЕД	Напиток из сока фруктового	150	0,05	0,00	10,58	40,3	495
	Печенье	627	18,03	13,97	70,57	459,79	
	Кофейный напиток с молоком	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
		200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	17,12	19,22	41,81	428,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	51,12	49,52	190,45	1406,67	
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	

Пронумеровано и скреплено
печатью на _____ листах
Заведующий МБДОУ «Ц/с №10 «Солнышко»
с. Приветное Кировского района
И.П.Косякина

