

СОГЛАСОВАНО

Медицинский работник
Велжалпова А.С.
(дата)

Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)

Сезон: ЛЕТО 2025г

Меню приготавливаемое

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки
День 1 ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3,2
	Хлеб пшеничный	30	2,3
	Масло (порциями)	5	0,06
	Чай с сахаром	200	0,14
		415	5,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			100
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			180
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	95	7,70
	Пюре гороховое	70	3,82
	Тефтели мясные	30	1,20
	Соус томатный	40	0,79
	Огурец свежий	20	1,58
	Хлеб пшеничный	37	2,44
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,05
	Компот из свежих плодов (яблоко) с вит С	677	21,67
ИТОГО ЗА ОБЕД			60
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	180	7,38
	Какао с молоком	240	12,05
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			1432
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,07

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 02669EFBD2B340FBB7FC6B884CE5B09C79609
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: 23-06-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



УТВЕРЖДАЮ

56 от 29.05.2024г

ведущая (должность)
Сякина Л.П. (ФИО)
(дата)

Наименование	Энергетическая ценность		№ рецептуры
	Углеводы	г	
22,36	222,75	92	
14,49	64,08	701	
0,09	28,3	6	
8,22	33,56	459	
45,16	348,69		
21,00	96	368	
21,00	99,94	87	
13,86	148,51	282	
10,48	119,2	168	
21,03	28		
1,27	48,91	20	
2,22	42,72	701	
9,66	64,38	700	
12,36	40,3	495	
10,58	563,96		
80,19	195,97	469	
35,45	102,6	401	
10,62	298,57		
46,07	1307,22		
192,42			

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
Соки фруктовые и ягодные		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	2,38	4,61	12,02	100,06	57
ОБЕД	Суп рыбный с крупой	60	6,95	7,58	18,44	170,65	356
	Биточки говяжьи	120	2,69	2,99	21,58	124,31	125
	Макароны отварные с маслом	60	0,40	0,05	1,25	64,38	
	Салат с капустный с морковью	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,44	0,44	12,36	47,21	486
	Хлеб пшеничный	180	0,14	0,14	11,50	513,61	
	Компот из сухофруктов с вит С	657	15,00	15,81	77,15	42,72	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД	55	1,58	0,20	9,66	23,6	457
Пряник		180	0,08	0,00	6,00		
Молоко кипяченое		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	28,3	6
	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
	Рагу овощное с мясом птицы с томатом	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
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
		350	21,44	15,87	30,81	402,27	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
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			11,07	12,68	54,35	398,84	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			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
	Огурец свежий	40	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			15,16	17,31	20,72	295,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			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		449	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	9,63	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		682	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		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	28,36	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			6,93	11,41	48,90	327,65	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие яблоки	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			1,50	0,50	21,00	96	
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	14,30	17,50	98,23	
	Огурец свежий	40	6,32	13,69	16,47	234,63	306
	Хлеб пшеничный	20	2,71	3,01	13,66	79,32	343
	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	40,34	495
ИТОГО ЗА ОБЕД			19,44	23,81	84,61	632,85	
	Пряник	55	4,43	3,19	36,18	195,76	466
	Кофейный напиток с молоком	200	7,38	2,70	10,62	102,64	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			17,19	11,47	74,18	462,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,06	47,19	228,69	1518,62	

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	12,48	17,74	47,87	447,87	
ОБЕД	Соки фруктовые и ягодные	100	2,54	0,14	23,58	144	399
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	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
	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 огурцом	60	0,40	0,05	1,25	7	7170
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		657	18,06	19,04	64,70	506,82	
	Печенье	50	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Какао с молоком	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		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			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			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)	120	13,68	17,73	50,74	397,08	304
	Птица тушенная с овощами	80	6,21	9,14	13,70	52,36	
	Помидоры свежие	40	32,14	41,25	15,78	231,7	7170
	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
	Напиток из сока фруктового	150	0,13	0,02	8,41	35,19	436
		647	20,34	22,88	106,09	660,58	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
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			19,58	16,55	30,11	400,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			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
		415	7,97	9,14	51,53	343,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Соки фруктовые и ягодные	100	2,54	0,14	23,58	144	399
		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 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	50	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
		677	18,83	19,78	92,95	673,45	
ИТОГО ЗА ОБЕД 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 ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		260	11,64	11,01	40,54	295,72	
		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	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	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
	Помидоры свежие	40	23,80	150,30	14,30	178,3	
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	627	18,03	13,97	70,57	459,79	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Кофейный напиток с молоком	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	