

**Заведующий
МБДОУ детский сад № 25
"Золотой петушок"
Чороян К.Б.**

10-дневное меню МБДОУ детский сад № 25 "Золотой петушок" зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	209
	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	4,8	3,8	30	173,7	0	168
	Бутерброд с маслом	35	2,14	4,3	14	104	0	1, 6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0,03	376
		425	12	12,7	59,28	409	0,03	
2-й завтрак:	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,14	386
		200	5,8	5	8	100	0,14	
обед:	Суп гороховый	180	7,07	6,3	12	121,9	8	102
	Вермишель с маслом	130	4,784	3,9	22,9	145,99	0	309
	Сосиски отварные	70	7	16,1	0,89	179	0	243
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0	5,6	29	0	
	Хлеб пшеничный	80	5,7	0,6	36,9	177	0	1
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	5,4	389
		690	26,554	26,9	96,47	728,89	13,4	
полдник	Вареники ленивые	130	16,33	8	16,31	203	0,37	218
	Напиток кофейный с молоком	200	2,17	2,68	15,95	100,6	1,3	379
		330	18,5	10,68	32,26	304	1,67	
Итого за первый день		1645	62	55,28	196,01	1533,19	15,24	

День 2								
завтрак:	Рыба тушенная в томатном соусе	100	9,75	4,95	3,8	105	3,73	229
	Перловая каша	100	2,9	3,05	21	123	0	1
	Бутерброд с маслом	35	2,14	4,3	14	104	0	1, 6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	379
		435	17,96	15	54,75	432,6	5,03	
2-й завтрак:	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	338
		100	1,5	0,5	21	96	10	
обед:	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,6	3,62	5,06	59,2	5,8	2
	Жаркое по домашнему	200	18,5	20,67	18,9	337,1	7,7	259
	Хлеб пшеничный	80	5,7	0,6	36,9	177	0	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,73	349
		680	26,46	24,98	92,87	736,1	14,23	
полдник	Сдоба обыкновенная	80	6,2	3,7	37	209,6	0	421
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	382
		280	10,28	7,2	54,6	328,5	1,6	
Итого за второй день		1495	56,24	49	223,22	1583,2	30,86	

День 3								
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,2	33	211	0	17
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	55	0,8	2,05	3,6	36	3,4	53
	Бутерброд с маслом	35	2,14	4,3	14	104	0	1, 6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	90	1,17	379
		400	13,14	13,95	65	441	4,57	
2-й завтрак:	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	338
		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
обед:	Суп перловый на м/б	180	1,6	3,68	4,38	80	7,1	98
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,92	260
	Пюре картофельное	130	2,6	0,017	17,7	118,95	15,7	312
	Капуста тушеная	50	0,94	0,965	2,95	23,3	20,16	59
	Хлеб пшеничный	80	5,7	0,6	36,9	177	0	1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114	0,9	342
		740	25,55	22,212	92,7	735	44,78	
полдник	Каша пшенная молочная	200	7,1	11,1	35,2	271	1,1	182
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0,03	376
	Сухари	400	7,17	11,1	50,02	331	1,13	
Итого за третий день		1705	46,46	48	222,42	1577,5	65,4	

День 4								
завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	209
	Картофель отварнойс маслом	130	2,5	3,8	2,4	126,5	18,65	318
	Бутерброды с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,11	3
	Чай с сахаром	180	0,063	0	13,5	54	0,027	376
		400	13,4	16,7	31,01	405	18,787	
2-й завтрак:	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	386
		200	5,8	5	8	100	40	
обед:	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	2,08	4	8,7	111	8,5	82
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,4	3,9	33,6	192	0	302
	Тефтели	80	5,7	6,4	7,4	110	0,5	278
	Икра кабачковая	50	0,8	1,9	4,37	41	1,37	73
	Хлеб пшеничный	80	5,7	0,6	36,9	177	0	1
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	4	389
		740	20,68	16,8	111,17	715,8	14,37	
Полдник	Ватрушки	80	7,08	5,12	30	204,8	0,032	458
	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	379

		280	10,25	7,8	45,95	305,4	1,332	
Итого за четвертый день.		1620	50,13	46,3	196,13	1521,7	74,489	
День 5								
завтрак:	Омлет натуральный	110	11,34	19,78	2,94	236	0,34	215
	Зеленый горошек	55	1,65	0	3,3	19	0	
	Бутерброд с маслом	35	2,14	4,3	14	104	0	1, 6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0,03	376
		400	15,2	24,08	35,24	419	0,37	
2-й завтрак:	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	338
		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
обед:	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	180	2,4	2,1	11,29	104	4,4	112
	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,18	4,3	36,5	201,5	0	302
	Птица отварная	80	11,8	5,36	0	93,6	0	
	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,085	4,26	19,95	2,19	59
	Хлеб пшеничный	80	5,7	0,6	36,9	177	0	1
	Кисель	200	0	0	28,26	112,8	0	411
		740	23,61	12,445	117,21	708,85	6,59	
полдник	Биточки рыбные	80	10,1	5,39	14,5	170,5	1,28	234
	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	17,08	139

	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	36
		380	12,21	9,07	37,39	307,5	18,39	
Итого за пятый день:		1670	51,62	46,2	204,54	1505,85	40,35	
День 6								
завтрак:	Омлет натуральный	130	2,6	3,9	11	202	0,13	62
	Кукуруза консервированная	60	1,32	0	9,72	30		
	Бутерброд с маслом	35	2,14	4,3	14	104	0	1, 6
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0,37	376
		405	6	8	49,72	400	0,50	
2-й завтрак:	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,14	386
		200	5,8	5	8	100	0,14	
обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5	8	6,6	125,6	16,9	88
	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,9	22,9	145,99	0	309
	Сосиски отварные	70	7	16,1	0,89	179	0	243
	Хлеб пшеничный	80	5,7	0,6	36,9	177	0	1
	Компот из смеси	150	0,5	0,0675	24	99,6	0,5	349
		630	22,2	26,6	91,29	727,19	17,4	
полдник	Запеканка манная из творога	110	9,48	9,02	21,37	202,7	0,195	223
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	382

		300	13,56	12,52	38,97	321,6	1,79	
Итого за шестой день		1535	47,56	50	188	1545	20	
День 7								
завтрак:	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	4,6	7,6	26	199	1,52	14
	Бутерброд с маслом	35	2,14	4,3	14	104	0	1, 6
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	41
		415	10,8	15,4	57,6	421,9	3,12	
2-й завтрак:	Яблоко, <i>печенье</i>	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	338
		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
обед:	Суп крестьянский с крупой	200	4,6	6,8	5	102	8	98
	Птица отварная	80	9,8	5,36	0	93,6	0	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,2	33	211	0	17
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,6	1,6	3,25	30,2	8,5	45
	Хлеб пшеничный	80	5,7	0,6	36,9	177	0	1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114	0,9	342
		740	28,26	20	106,03	729,8	17,4	
полдник	Рыба припущенная с маслом	80	15	7,47	0,8	132,7	0,7	227

	Картофель отварной с луком	100	1,6	4,08	10,42	89,1	12,5	49
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	90	1,17	379
		360	19,4	14	25,52	311,8	14,61	
Итого за седьмой день		1665	55,06	50	203,85	1534	50,03	
День 8								
завтрак:	Омлет с зеленым горошком	75	5	7,5	2,4	97	0,5	74
	Каша пшенная	110	3,1	2,9	18	110	0	19
	Бутерброд с маслом	35	2,14	4,3	14	104	0	1, 6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	90	1,17	379
		400	13	17	48,7	401	1,67	
2-й завтрак:	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	87
		100	1,5	0,5	21	96	10	
обед:	Суп харчо	200	3,81	7,01	9,95	116,35	13,29	230
	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	23,79	297
	Салат из свеклы отварной с яблоками	60	0,033	0,036	7,53	35,76	0,5	352
	Хлеб пшеничный	80	5,7	0,6	36,9	177	0	1
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,73	39
		770	26,9	18,5	110,45	721,97	38,31	

полдник	Каша манная молочная жидкая	210	6,11	10,72	32,38	251	1,17	20
	Кисель из яблок	150	0,08	0,09	18,8	89,4	0	352
	<i>пряники</i>	360	6,19	10,81	51,18	340,4	1,17	
Итого за восьмойдень:		1630	47,59	46,81	231	1559,37	51,15	
День 9								
завтрак:	Каша рассыпчатая перловая с маслом	200	5,8	6,1	42	246	0	1
	Салат из зеленого горошка	50	1,5	2,6	3,15	41,8	5,5	10
	Бутерброд с маслом	35	1,4	4,3	18	106	0	80
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,07	42,1	0,033	36
		485	8,82	13	75,22	436	5,533	
2-й завтрак:	Кефир	200	5,8	5	8	101	1,4	42
		200	5,8	5	8	101	1,4	
обед:	Свекольник	200	2	5	39,11	139,75	3,79	68
	Пюре	150	3,07	0,02	20,44	137,25	18,16	312
	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,2	15,31	4,31	220,06	0,8	245
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25	103	0,81	39
	Хлеб пшеничный	80	5,7	0,6	36,9	177	0	1
		710	27,11	21,07	125,76	777	23,56	

полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Чай с молоком	170	1,7	1,53	18	91,8	1,5	378
		270	20,39	14,2	29,4	326	1,75	
Итого за девятый день		1665	62	54	238,38	1640	12,243	
День 10								
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,37	10,18	28,6	215	1	182
	Бутерброды с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,11	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0,03	376
		430	10,24	18,48	58,43	432	1,14	
2-й завтрак:	Яблоко, <i>печенье</i>	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	338
		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
обед:	Суп картофельный с клецками	200	2,84	4,08	11,62	94,6	2,15	91
	Птица отварная	80	9,8	5,36	0	93,6	0	
	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	4,8	3,8	30	173,7	0	168
	Салат из моркови и яблок	50	0,5	4,1	4,1	46,5	0,025	22
	Хлеб пшеничный	60	4,3	0,45	27,67	132,7	0	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,8	0,73	36
		770	22,9	17,88	105,39	673	2,9	
полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	17,4	4,3	18,6	184	7,4	66
	Кисель	200	0	0	28,26	112,8	0	411
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,15	9,2	44,25	0	1

		470	18,8	4,45	56,06	341,05	8,13	
Итого за десятый день:		1820	52,54	41,41	234,58	1516,55	27,17	
Итого за весь период среднее калорийность		16450	531,2	487	2138,13	15516,17	386,943	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699178

Владелец Чороян Кристине Бениковна

Действителен с 02.01.2026 по 02.01.2027