

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

**10-дневное меню МБДОУ детский сад № 25 "Золотой петушок" с 3.06.2024 г. летне-осенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
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
		<b>425</b>	<b>12</b>	<b>12,7</b>	<b>59,28</b>	<b>409</b>	<b>0,03</b>	
2-й завтрак:	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,14	386
		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>0,14</b>	
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
		<b>690</b>	<b>26,554</b>	<b>26,9</b>	<b>96,47</b>	<b>728,89</b>	<b>13,4</b>	
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
		<b>330</b>	<b>18,5</b>	<b>10,68</b>	<b>32,26</b>	<b>304</b>	<b>1,67</b>	
Итого за первый день		<b>1645</b>	<b>62</b>	<b>55,28</b>	<b>196,01</b>	<b>1533,19</b>	<b>15,24</b>	

День 2								
завтрак:	Рыба тушенная в томатном соусе	100	9,75	4,95	3,8	105	3,73	229
	Картофель отварной с луком	100	2,06	4,66	13,89	111,3	14,36	126
	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
		<b>435</b>	<b>17</b>	<b>16,59</b>	<b>47,64</b>	<b>420,9</b>	<b>9,39</b>	
2-й завтрак:	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	338
		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	
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
		<b>680</b>	<b>26,46</b>	<b>24,98</b>	<b>92,87</b>	<b>726,1</b>	<b>14,23</b>	
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
		<b>280</b>	<b>10,28</b>	<b>7,2</b>	<b>54,6</b>	<b>328,5</b>	<b>1,6</b>	
Итого за второй день		<b>1495</b>	<b>55,24</b>	<b>50</b>	<b>216,11</b>	<b>1561,5</b>	<b>35,22</b>	

День 3								
завтрак:	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	304
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	50	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
		<b>415</b>	<b>9,39</b>	<b>14,12</b>	<b>68,58</b>	<b>439,7</b>	<b>4,57</b>	
2-й завтрак:	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	338
		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>	
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 тушенная	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
		<b>740</b>	<b>25,55</b>	<b>22,212</b>	<b>92,7</b>	<b>735</b>	<b>44,78</b>	
полдник	Каша пшеничная молочная	200	7,1	11,1	35,2	271	1,1	182
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0,03	376
		<b>400</b>	<b>7,17</b>	<b>11,1</b>	<b>50,02</b>	<b>331</b>	<b>1,13</b>	
Итого за третий день		<b>1705</b>	<b>45</b>	<b>48,02</b>	<b>225,98</b>	<b>1575,45</b>	<b>65,4</b>	

<b>День 4</b>								
завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	209
	Картофель отварной с 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
		<b>400</b>	<b>13,4</b>	<b>16,7</b>	<b>31,01</b>	<b>405</b>	<b>18,787</b>	
2-й завтрак:	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	386
		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	
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
		<b>740</b>	<b>20,68</b>	<b>16,8</b>	<b>111,17</b>	<b>715,8</b>	<b>14,37</b>	
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.		<b>1620</b>	<b>50,13</b>	<b>46,3</b>	<b>196,13</b>	<b>1521,7</b>	<b>74,489</b>	
<b>День 5</b>								
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
		<b>400</b>	<b>15,2</b>	<b>24,08</b>	<b>35,24</b>	<b>419</b>	<b>0,37</b>	
2-й завтрак:	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	338
		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>	
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
		<b>740</b>	<b>23,61</b>	<b>12,445</b>	<b>117,21</b>	<b>708,85</b>	<b>6,59</b>	
полдник	Биточки рыбные	80	10,1	5,39	14,5	170,5	1,28	234
	Капуста тушенная	100	2,04	3,68	7,89	77	17,08	139

	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	36
		<b>380</b>	<b>12,21</b>	<b>9,07</b>	<b>37,39</b>	<b>307,5</b>	<b>18,39</b>	
Итого за пятый день:		<b>1670</b>	<b>51,62</b>	<b>46,2</b>	<b>204,54</b>	<b>1505,85</b>	<b>40,35</b>	
<b>День 6</b>								
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
		<b>405</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>49,72</b>	<b>400</b>	<b>0,50</b>	
2-й завтрак:	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,14	386
		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>0,14</b>	
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
		<b>630</b>	<b>22,2</b>	<b>26,6</b>	<b>91,29</b>	<b>727,19</b>	<b>17,4</b>	
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

		<b>300</b>	<b>13,56</b>	<b>12,52</b>	<b>38,97</b>	<b>321,6</b>	<b>1,79</b>	
Итого за шестой день		<b>1535</b>	<b>47,56</b>	<b>50</b>	<b>188</b>	<b>1545</b>	<b>20</b>	
<b>День 7</b>								
завтрак:	Рыба припущенная с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146	0,84	227
	Картофель отварной с луком	100	1,6	4,08	10,42	89,1	12,5	49
	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
		<b>425</b>	<b>23,66</b>	<b>19</b>	<b>40</b>	<b>429</b>	<b>14,51</b>	
2-й завтрак:	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	338
		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>	
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
		<b>740</b>	<b>28,26</b>	<b>20</b>	<b>106,03</b>	<b>729,8</b>	<b>17,4</b>	

поздник	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	5,16	8,48	29,14	221,6	1,52	14
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	41
		<b>400</b>	<b>9,24</b>	<b>11,98</b>	<b>46,74</b>	<b>340,5</b>	<b>3,12</b>	
Итого за седьмой день		<b>1705</b>	<b>59</b>	<b>51,58</b>	<b>207,47</b>	<b>1567,8</b>	<b>50,03</b>	
<b>День 8</b>								
завтрак:	Омлет с зеленым горошком	75	5	7,5	2,4	97	0,5	74
	Каша пшеничная	80	2,1	2,26	13,1	81	0	303
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,05	1,75	36,5	6,7	29
	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
		<b>460</b>	<b>12,54</b>	<b>19,51</b>	<b>45,55</b>	<b>408,5</b>	<b>8,37</b>	
2-й завтрак:	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	87
		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	
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
		<b>770</b>	<b>26,9</b>	<b>18,5</b>	<b>110,45</b>	<b>721,97</b>	<b>38,31</b>	

поздник	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
		<b>360</b>	<b>6,19</b>	<b>10,81</b>	<b>51,18</b>	<b>340,4</b>	<b>1,17</b>	
Итого за восьмой день:		<b>1660</b>	<b>47,13</b>	<b>49,32</b>	<b>228,18</b>	<b>1566,87</b>	<b>57,85</b>	
<b>День 9</b>								
завтрак:	Каша рассыпчатая перловая с маслом	200	5,8	6,1	42	246	0	1
	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3	0,9	32	1,65	32
	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
		<b>485</b>	<b>7,67</b>	<b>13,4</b>	<b>72,97</b>	<b>426</b>	<b>1,683</b>	
2-й завтрак:	Кефир	200	5,8	5	8	101	1,4	42
		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>1,4</b>	
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
		<b>710</b>	<b>27,11</b>	<b>21,07</b>	<b>125,76</b>	<b>777</b>	<b>23,56</b>	

поздник	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
		<b>270</b>	<b>20,39</b>	<b>14,2</b>	<b>29,4</b>	<b>326</b>	<b>1,75</b>	
Итого за девятый день		<b>1665</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>236,13</b>	<b>1630</b>	<b>28,3</b>	
<b>День 10</b>								
завтрак:	Каша рисовая молочная жидккая	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
		<b>430</b>	<b>10,24</b>	<b>18,48</b>	<b>58,43</b>	<b>432</b>	<b>1,14</b>	
2-й завтрак:	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	338
		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>	
обед:	Суп картофельный с клецками	200	2,84	4,08	11,62	94,6	2,15	91
	Плов с курицей	180	18,4	16,8	30,6	322	0,8	321
	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
		<b>690</b>	<b>26,7</b>	<b>26,52</b>	<b>106</b>	<b>738</b>	<b>3,7</b>	
поздник	Рыба, запеченная с картофелем по-	250	17,4	4,3	18,6	184	7,4	66

	русски							
	Кисель	200	0	0	28,26	112,8	0	411
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,15	9,2	44,25	0	1
		<b>470</b>	<b>18,8</b>	<b>4,45</b>	<b>56,06</b>	<b>341,05</b>	<b>8,13</b>	
Итого за десятый день:		<b>1740</b>	<b>56,34</b>	<b>52,05</b>	<b>235,19</b>	<b>1581</b>	<b>27,97</b>	
Итого за весь период среднее калорийность		16440	534,02	502,75	2133,74	15588,36	414,849	



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699178

Владелец Чороян Кристина Бениковна

Действителен С 02.01.2026 по 02.01.2027