



10-дневное меню МБДОУ детский сад №25 «Золотой петушок» зимний – весенний 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	0,3	63	0	55
	Каша пшеничная с маслом	115	3,03	3,22	22,4	128,6	0	14
	Бутерброд с сыром	45	6,9	6,88	14,56	139	0,07	68
	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10,5	42,1	0,033	30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>15</b>	<b>14,72</b>	<b>48</b>	<b>373,1</b>	<b>0,1</b>	
2-й завтрак:	Ряженка	85	2,4	2,1	3,4	43	0,6	78
	печенье	15	1,1	1,45	11,15	62,5	0	74
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,5</b>	<b>3,55</b>	<b>14,55</b>	<b>105,5</b>	<b>0,6</b>	
обед:	Суп гороховый	180	5,3	2,3	11	88	0	1
	Вермишель с маслом	120	5	5,1	23	157	0	39
	Сосиски отварные	70	7	12	1	141	0	54
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0	5,6	29	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	0	67
	Сок яблочный	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5	36
	<b>Итого за обед</b>	<b>605</b>	<b>23,74</b>	<b>20,1</b>	<b>82,2</b>	<b>609</b>	<b>2,5</b>	
полдник	Пудинг творожный	100	15	5,3	20,6	190,6	0,2	66
	Напиток кофейный с молоком	200	4,5	3,7	19,6	127	0,8	31
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>19,5</b>	<b>9</b>	<b>40,2</b>	<b>317,6</b>	<b>1</b>	
Итого за первый день:		<b>1405</b>	<b>60</b>	<b>47,37</b>	<b>185</b>	<b>1405,2</b>	<b>4,2</b>	







<b>День 5</b>								
завтрак:	Омлет натуральный	70	7,21	12	1,1	120	0,14	56
	Зеленый горошек	50	1,5	1,9	2,6	33	1	
	Каша вязкая пшенная	70	2,1	2,59	11,2	79,1	0	13
	Бутерброд с маслом	35	1,4	4,3	18	106	0	69
	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10,5	42,1	0,033	30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12,91</b>	<b>20,81</b>	<b>43,4</b>	<b>380,2</b>	<b>1,173</b>	
2-й завтрак:	Яблоко	50	0,2	0,2	5	22	3,5	71
	пряники	50	3	2	37	183	0	77
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,2</b>	<b>42</b>	<b>205</b>	<b>3,5</b>	
обед:	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	2,32	3,32	13,7	83,8	6,6	8
	Каша рассыпчатая (рисовая)	100	3,2	4,2	33	183	0	17
	Птица отварная с овощами	100	9,95	7,2	17,4	174,1	7,7	48
	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,1	4,1	47	0,025	26
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	0	67
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,075	15	63	0,15	78
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>21,16</b>	<b>18,5</b>	<b>112,2</b>	<b>691,1</b>	<b>14,5</b>	
полдник	Биточки рыбные	50	6,5	3,2	6,5	82	0	46
	Капуста тушенная	50	0,7	2,5	2,9	37	0,019	42
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	1,3	32
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,37</b>	<b>8,38</b>	<b>25,3</b>	<b>219,6</b>	<b>1,319</b>	
Итого за пятый день:		<b>1485</b>	<b>47,73</b>	<b>49,89</b>	<b>223</b>	<b>1496</b>	<b>20,5</b>	

<b>День 6</b>								
завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,3	63	0	55
	Рис припущенный	115	2,76	4,1	22,54	139	0	15
	Бутерброд с сыром	45	6,9	6,88	14,56	139	0,07	68
	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10,5	42,1	0,033	30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>15,44</b>	<b>15,6</b>	<b>47,9</b>	<b>383,1</b>	<b>0,103</b>	
2-й завтрак:	Ряженка	85	2,4	2,1	3,4	43	0,6	79
	Вафли	25	1	7,65	16	135	0	75
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>110</b>	<b>3,4</b>	<b>9,75</b>	<b>19,4</b>	<b>178</b>	<b>0,6</b>	
обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	6
	Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	0	39
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0	5,6	29	0	
	Сосиски отварные	70	7	12	1	141	0	54
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	0	67
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	78
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>18,53</b>	<b>19,9</b>	<b>82,18</b>	<b>585</b>	<b>0,2</b>	
полдник	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая молочная	150	5,2	6,2	21,3	162	1,1	21
	Булочка сдобная	60	4,6	2,8	31,4	170,4	0	62
	Кофейный напиток	150	2,4	2	12	75	1	31
	<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,2</b>	<b>11</b>	<b>64,7</b>	<b>407,4</b>	<b>2,1</b>	
Итого за шестой день:		<b>1550</b>	<b>49,37</b>	<b>56,25</b>	<b>214,18</b>	<b>1553,5</b>	<b>3,003</b>	

День 7								
завтрак:	Рыбаприпущенная с маслом	80	12,4	5,9	0,6	106	0,6	80
	Картофель отварной с луком	100	2,6	4	10,4	89	12,5	41
	Бутерброд с маслом	35	1,4	4,3	18	106	0	69
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	1,3	32
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>19,57</b>	<b>16,88</b>	<b>45</b>	<b>401,6</b>	<b>14,4</b>	
2-й завтрак:	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	6	71
	печенье	15	1,1	1,45	11,15	62,5	0	74
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,44</b>	<b>1,79</b>	<b>19,48</b>	<b>99,9</b>	<b>6</b>	
обед:	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4	4,9	89	8	10
	Птица отварная	70	11	1,33	0,56	122	0,28	47
	Каша гречневая вязкая	100	3	3,4	14,6	101	0	83
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	8,95	24
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	0	67
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	78
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>21,82</b>	<b>15,49</b>	<b>76</b>	<b>620</b>	<b>17,43</b>	
полдник	Запеканка пшеничная из творога	100	8,6	1,9	15	112	0	65
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	34
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,68</b>	<b>5,4</b>	<b>32,6</b>	<b>230,9</b>	<b>1,6</b>	
Итого за седьмой день:		<b>1505</b>	<b>55,51</b>	<b>38,56</b>	<b>173,08</b>	<b>1352,4</b>	<b>39,43</b>	





<b>День 10</b>								
завтрак:	Каша молочная гречневая	160	8,85	9,55	39,86	280	0	11
	Бутерброд с сыром	45	6,9	6,88	14,56	139	0,07	68
	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10,5	42,1	0,033	30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>16,45</b>	<b>16,45</b>	<b>64,92</b>	<b>461,1</b>	<b>0,1</b>	
2-й завтрак:	Яблоко	60	0,2	0,2	5	23	3,5	71
	Сухари	40	3,4	4,32	26,7	160	0	76
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,6</b>	<b>4,52</b>	<b>31,7</b>	<b>183</b>	<b>3,5</b>	
обед:	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64	3,14	9
	Плов из курицы	180	15,2	9,4	32,1	274,8	5,4	44
	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,9	4,4	45,5	3,85	26
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	0	67
	Кисель	150	0	0	10,5	45	0	38
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>22,46</b>	<b>15,7</b>	<b>83,56</b>	<b>570</b>	<b>12,39</b>	
полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	10,3	2,5	11,25	110	4,3	66
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	35
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	10	47	0	67
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>12</b>	<b>2,82</b>	<b>39,16</b>	<b>230,2</b>	<b>5,59</b>	
Итого за десятый день:		<b>1465</b>	<b>54,51</b>	<b>39,49</b>	<b>220</b>	<b>1444,3</b>	<b>21,6</b>	
Итого за весь период среднее калорийность		<b>14730</b>	<b>525,93</b>	<b>477,84</b>	<b>2068,96</b>	<b>14584,24</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699178

Владелец Чороян Кристине Бениковна

Действителен с 02.01.2026 по 02.01.2027