

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего

МБ МБДОУ «Каргасокский д/с №1»

«Каргасокский д/с №1»

И.Ю. Колимакова

2024г



Примерное десятидневное меню-раскладка  
на 2024-2025 учебный год  
(осень-зима)

1 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	4,0	4,4	17,2	122,0	0,88	105
	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,23	20,62	132,97	0,23	102
	Напиток какао с молоком	180	3,77	3,93	25,5	153,92	1,17	61
Итого по приему пищи:		425	10,83	12,56	63,32	408,89	2,28	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	104
Итого по приему пищи:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	
Обед	Салат свежая с изюмом	60	0,8	3,6	10,2	69	3,96	72
	Суп щи с фасолью на мясном бульоне	200	2,58	7,82	9,12	124,35	14,2	8
	Макароны отварные с маслом	130/5	4,79	4,59	30,62	182,95	0,015	32
	Кнедли куриные	75/30	12,78	14,51	5,91	205,32	0,02	106
	Компот из сухофруктов	180	0,56	-	27,89	113,79	0,4	62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:		730	21,81	31,12	100,74	785,91	18,825	
Полдник	Булочка сахарная	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,28	54
	Чай с сиропом липовника (молоко)	180	0,8	0,2	5,9	28,9	32,4	107
Итого по приему пищи:		240	5,17	7,27	42,7	257,1	32,68	
Итого за день:		1495	38,31	51,05	216,86	1497,9	55,785	

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4,9	10,5	32,7	173,3	0,32	66
	Бутерброд с вареной студеной	40/15	1,8	2,125	14,0	78,75	0,65	108
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	114
Итого по приему пищи:		435	8,05	13,795	61,01	324,95	2,14	
Завтрак 2	Напиток из сушеного шиповника	100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0	91
Итого по приему пищи:		100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,36	5,04	1,5	1,68	51,8	25
	Суп рыбный	200	9,6	0,45	6,9	79,1	1,43	109
	Гречка отварная	130/5	3,75	5,34	18,25	219,165	-	102
	Котлета мясная в сметанном соусе	70/40	11,18	16,52	7,24	227,75	0,43	38, 97
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	11,6	69,0	3,0	104
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:		640	28,94	28,01	64,43	687,195	56,89	
Полдник	Манник	150/20	6,0	12,0	52,0	287,7	0,12	56
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	0,05	59
	Фрукты (яблоко, банан)	100	0,4	-	11,3	46,0	11,0	109
Итого по приему пищи:		450	6,47	12,01	62,49	395,32	11,17	
Итого за день:		1685	43,86	54,105	212,91	1432,67	101,3	



## 3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	5,55	6,73	29,4	193,5	1,34	65
	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,23	20,62	132,97	0,23	102
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1,17	60
Итого по приему пищи:			425	11,4	14,15	69,73	445,16	2,74
Завтрак 2	Продукт кисломолочный йогурт	100	2,9	2,5	11,0	78,0	1,0	
Итого по приему пищи:			100	2,9	2,5	11,0	78,0	1,0
Обед	Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками на курином бульоне	200	2,88	3,33	11,81	88,71	4,66	11, 12
	Картофельное пюре	130	2,7	5,25	20,19	139,06	2,1	31
	Капуста тушеная с курицей	60	3,93	4,84	18,17	110,74	25,5	33
	Кисель ягодный	180	0,72	0,108	29,52	120,6	0,36	115
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:			620	13,53	16,528	97,59	549,61	35,85
Полдник	Винегрет	60	0,77	6,09	5,0	72,72	3,0	28
	Вафли	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	
	Чай с сахаром и молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	114
Итого по приему пищи:			290	5,87	12,16	56,51	354,12	3,17
Итого за день:			1435	33,5	42,938	233,93	1426,89	43,76

## 4 день

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,6	16
	Бутерброд с джемом	40/5/15	1,7	4,3	32,6	176	0,2	114
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приему пищи:		440	8,02	12,35	75,73	446,66	0,83	
2 Завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	104
Итого по приему пищи:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,5	5,08	2,3	56,96	9,0	26
	Суп сборно-овощной	200	1,54	4,69	10,07	92,19	21,25	6
	Плов с мясом	190	23,6	10,9	33,8	316,0	0,25	46
	Компот из черносливки с лимоном	180	0,56	-	27,89	113,79	1,49	62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:		680	29,5	21,27	91,06	669,44	32,22	
Полдник	Вармишель отварная с сыром	120/10/5	6,0	4,9	24,1	163,5	0,01	112
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	13,0	109
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приему пищи:		365	9,87	9,8	73,34	420,64	13,04	
Итого за день:		1585	47,89	43,52	250,23	1582,74	48,09	



5 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	1,04	17
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,96	8,21	21,16	186,44	0,42	103
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1,17	60
Итого по приему пищи:			440	17,19	19,47	76,15	549,05	2,63
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0	91
Итого по приему пищи:			100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,66	5,03	5,25	64,9	5,02	27
	Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,87	279,03	4,66	10
	Картофельное пюре	130	2,7	5,25	20,19	139,06	2,1	31
	Тефтели из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	1,18	38
	Компот из сухофруктов	180	0,56	-	27,89	113,79	3,0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:			690	20,77	25,71	86,94	864,03	16,19
Полдник	Вареники ленивые (запеканка морковная с творогом)	150	32,49 (12,8)	9,82 (13,9)	33,22 (32,7)	351,22 (293,0)	1,08 (2,09)	47 (69)
	Вафли	60	4,08	16,38	37,26	174,6	0,06	130
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	48,64	0,5	59
Итого по приему пищи:			390	36,64 (16,95)	26,21 (30,29)	85,79 (85,27)	574,46 (516,24)	1,64 (2,65)
Итого за день:			1620	75,0 (55,31)	71,59 (75,67)	259,68 (259,16)	2012,74 (1954,52)	50,46 (51,47)

## 6 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречкой	200	7,94	8,21	35,13	246,17		20
	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,23	20,62	132,97	0,23	102
	Напиток какао	180	3,77	3,93	25,5	153,92	1,17	61
Итого по приему пищи:		425	14,77	16,37	81,25	533,06	1,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	104
Итого по приему пищи:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	60	0,55	5,08	0,91	74,0	1,92	110
	Суп борщ с свежей капустой и сметаной	200	3,0	2,63	13,47	289,55	1,13	7
	Макаронны отварные	130	5,7	0,68	29,06	145	0,015	123
	Гуляш мясной	70	18,56	20,72	5,77	283,79	0,85	39
	Компот из кураги	180	0,72	0,108	29,52	120,6	0,36	115
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:		690	31,83	29,818	95,73	903,44	4,505	
Полдник	Ватрушка с джемом (или ватрушка с творогом)	70	8,26	3,07	48,8	255,58	-	92
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,01	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приему пищи:		250	8,38	3,08	60,84	304,22	0,5	
Итого за день:		1465	55,48	49,368	247,92	1786,72	8,4	



## 7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,33	8,90	25,49	207,38	1,54	19
	Бутерброд с вареной студеной	40/15	1,8	2,125	14,0	78,75	0,65	108
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	114
Итого по приему пищи:			435	9,48	12,195	53,80	3,36	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0	91
Итого по приему пищи:			100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0
Обед	Салат из зеленого горошка с луком (сельдь с луком)	60	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4	106
	Суп Полковой с пшеничной крупой	200	1,54	4,69	10,07	192,19	3,04	6
	Жаркое по-домашнему (Азу, овощное рагу)	170/30	22,54	17,33	22,13	334,08	2,97	42
	Кисель из клюквы	180	1,0	-	23,3	93,4	16,06	85
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:			690	29,56	26,43	75,43	760,42	24,7
Полдник	Горохница (или коржик молочный)	150 (70)	34,3	5,25	69,58	464,87	1,8	63
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	-	
	Чай с сиропом шиповника	180	0,8	0,2	5,9	28,9	32,4	107
Итого по приему пищи:			400	40,35 (10,15)	12,31 (20,46)	127,56 (100,98)	785,67 (549,77)	34,2 (29,7)
Итого за день:			1625	79,79	51,135	267,59	1930,32	92,26(90,76)



## 8 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11		18
	Бутерброд с джемом	40/5/15	1,7	4,3	32,6	176	0,2	114
	Кофейный напиток	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1,17	60
Итого по приему пищи:		440						
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,2	11,3	46,0	11,0	
Итого по приему пищи:		100	0,4	0,2	11,3	46,0	11,0	
Обед	Салат из тертой моркови (икра кабачковая пром. произв.)	60	0,57 (0,96)	5,04 (3,78)	5,19 (4,44)	68,4 (54,48)	4,02 (9,0)	24
	Суп картофельный с клёцками	200	3,0	2,63	13,47	189,55		7
	Гречка отварная	130/5	3,75	5,34	18,25	219,165	-	102
	Котлета куриная	70	22,2	9,6	7,5	204	-	78
	Компот из чернослива	180	0,56	-	27,89	113,79	1,49	62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:		695	33,38 (33,77)	23,21 (21,95)	89,3 (88,55)	885,405 (871,485)	5,74 (10,72)	
Полдник	Пирожок с картофелем	70	4,4	2,45	39,7	189,0	-	93
	Чай с сахаром и молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	114
Итого по приему пищи:		250	5,75	3,62	54,01	261,90	1,17	
Итого за день:		1485	50,57 (50,96)	42,65 (41,39)	242,01 (241,26)	1729,103 (1715,185)	19,28 (24,26)	

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	1,38	16
	Гренки с сыром	40/5	15,6	15,90	58,80	440,80	0,43	48
	Напиток какао с молоком	180	3,77	3,93	25,5	153,92	1,17	61
Итого по приему пищи:			425	25,57	27,88	115,39	816,71	2,98
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	104
Итого по приему пищи:			100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед	Салат со свежей капустой и кукурузой	60	0,36	5,04	1,5	51,8	1,68	25
	Суп Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	183,33	0,51	5
	Картофельное пюре	130	2,7	5,25	20,19	139,06	2,1	31
	Рыба тушеная с овощами (или рыбные тефтели)	70	14,52 (8,95)	8,03 (5,48)	7,51 (9,16)	160,29 (121,07)	2,09	45 (44)
	Компот из сухофруктов	180	0,56	-	27,89	113,79	3,0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:			690	22,98 (17,41)	23,99 (21,44)	82,13 (83,78)	738,77 (699,55)	9,61
Подник	Омлет	150	10,24	12,5	5,0	173,46	0,9	49
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	13,0	
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приему пищи:			430	10,76	12,5	28,34	268,10	13,93
Итого за день:			1645	59,81 (54,24)	64,47 (61,92)	235,96 (237,61)	1869,61 (1830,39)	28,52



## 10 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,58	6,12	19,73	156,08		15
	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,23	20,62	132,97	0,23	102
	Кофейный напиток	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1,17	60
Итого по приему пищи:			425	11,43	13,54	60,06	407,74	1,4
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0	91
	Итого по приему пищи:	100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0	
Обед	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	
	Суп Рассольник	180	1,68	4,09	13,27	96,6	5,25	4
	Рис отварной	130	3,74	6,11	37,61	225,7	-	103
	Суфле из птицы (или кнели куриные)	70/30	18,56 (12,78)	20,72 (14,51)	5,77 (5,91)	283,79 (205,32)	0,85 (0,02)	39
	Кисель ягодный	180	0,72	0,108	29,52	120,6	0,36	115
			50	3,3	0,6	17	90,5	0,23
Итого по приему пищи:			650	30,54 (24,76)	33,928 (27,718)	103,31 (103,45)	848,69 (770,22)	6,69 (5,86)
Полдник	Лапшевник с творогом	150	15,71	7,06	40,44	285,98	-	51
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	114
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	13,0	
Итого по приему пищи:			430	17,46	8,29	66,05	404,88	14,17
Итого за день:			1605	58,83 (53,05)	55,958 (49,75)	240,22 (240,36)	1686,51 (1608,04)	52,26 (51,43)
ИТОГО ЗА ВСЁ ПЕРИОД:			15645	540,56	524,294	2408,35	16843,093	502,115
Среднее значение за период			1564,5	54,06	52,43	24,08	1684,3	50,21

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298047  
Владелец Колмакова Ирина Юрьевна  
Действителен с 17.09.2024 по 17.09.2025