

УТВЕРЖДАЮ:



Директора, вводящего

МБДОУ «Каргасокский д/с №1»

И.Ю. Колмакова

14 марта 2025г.

Примерное десятидневное меню-раскладка
на 2025 учебный год
(весна-лето)

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	4,32	5,87	30,35	193,55	-		116
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-		112
	Напиток какао с молоком	180	3,77	3,93	25,5	153,92	1,17		61
Итого по приему пищи:		420	11,21	17,37	75,42	508,77	1,17		
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2		
Итого по приему пищи:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2		
Обед	Салат овощной (огурец свежий)	60	0,36	5,04	1,5	51,8	1,68		25
	Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,87	179,03	4,66		10
	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 сухофруктов	180	0,56	-	27,89	113,79	0,4		62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23		
Итого по приему пищи:		695	32,04	23,69	83,1	958,285	6,97		
Полдник	Макаронны с сыром	150	8,5	10,2	43,5	290,5	0,2		68
	Чай с сиропом шиповника	180	0,8	0,2	5,9	28,9	32,4		120
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	11,0		
Итого по приему пищи:		430	9,7	10,4	60,7	365,4	43,6		
Итого за день:		1645	53,45	51,56	229,32	1778,455	53,74		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,4	7,6	39,2	245,5	-	65
	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,0	0,02	114
	Чай с молоком	180	1,2	1,4	15,6	80,6	1,17	90
Итого по приему пищи:								
Завтрак 2	Напиток из сушеного шиповника	418	10,92	9,24	74,88	418,1	1,19	
Итого по приему пищи:								
Обед	Салат овощной	100	0,4	0,2	10,8	25,2	30,0	91
		60	0,36	5,04	1,5	51,8	1,68	25
	Суп Харчо на к/б	200	4,45	5,46	20,07	273,72	0,02	108
	Картофельное пюре	130	2,7	5,25	20,19	139,06	2,1	31
	Капуста тушеная с курицей	90	3,93	4,84	18,17	210,74	25,5	33
	Компот курага апельсин	180	0,3	-	27,1	104,0	4,18	86
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,23	
Итого по приему пищи:								
Полдник	Пирожок с картофелем	710	14,68	16,15	102,53	818,02	32,03	
		70	4,4	2,45	39,7	189,0	-	93
	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	
Итого по приему пищи:								
Итого за день:								
		350	4,87	2,46	66,31	296,62	11,05	
		1578	30,87	28,05	254,52	1557,94	74,27	

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	6,5	7,7	32,7	218,5	0,03	66
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1,17	60
Итого по приему пищи:		420	12,41	18,46	71,98	498,49	1,2	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	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 из свежих помидор	60	0,5	5,08	2,3	56,96	9,0	26
	Суп с домашней лапшой	200	3,38	4,48	22,48	138,15	15,4	12
	Макароны отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	2,05	32
	Ленивые голубцы	70	6,56	6,69	4,93	206,21	1,91	37
	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52	-	118
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:		710	19,89	21,44	106,35	796,29	28,59	
Полдник	Калач сметанный(или печенье Павловское)	70	1,0	15,0	13,0	195,0	-	119
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	11,0	
	Чай с сахаром и молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	114
Итого по приему пищи:		350	2,75	16,17	38,31	313,9	12,17	
Итого за день:		1580	35,19	56,17	226,74	1654,68	43,96	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,6	16
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приему пищи:		420	9,44	15,62	62,7	431,96	0,63	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	11,0	0,4
Итого по приему пищи:		100	0,4	-	11,3	46,0	11,0	0,4
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	60	2,83	2,32	0,56	105,5	5,02	110/115
	Суп борщ с свежей капустой и сметаной	200	3,0	2,63	13,47	289,55	1,13	7
	Плов с говядиной	180	23,6	10,9	33,8	316,0	0,25	46
	Компот из чернослива	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:		670	33,29	16,45	92,72	915,34	8,12	
Полдник	Салат картофельный	70	1,6	6,7	8,1	95,0	2,03	75
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	-	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	-	12,04	48,64	2,03	58
Итого по приему пищи:		320	6,97	13,56	72,22	435,54	4,06	
Итого за день:		1510	50,1	45,63	238,94	1828,24	23,81	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	7,44	8,07	35,28	243,92	1,04	15
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	6,96	8,21	21,16	186,44	0,42	113
	Напиток какао с молоком	180	3,77	3,93	25,5	153,92	1,17	61
Итого по приему пищи:			17,19	19,47	76,15	549,05	2,63	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Итого по приему пищи:			0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,36	5,04	1,5	51,8	1,68	25
	Суп крестьянский с капустой	200	1,85	6,19	12,34	212,47	13,8	9
	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	0,4	62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	
Итого по приему пищи:			13,27	15,88	84,38	767,91	20,3	
Полдник	Творожный пудинг	150	24,26	8,31	39,75	330,81	2,4	55
	Фрукты	50	0,4	-	11,3	46,0	13,0	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	0,5	59
Итого по приему пищи:			24,73	8,32	66,36	438,43	15,9	
Итого за день:			55,69	43,77	236,99	1801,39	40,83	

6 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, Г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	4,32	5,87	30,35	193,55	-	116
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	1,17	60
Итого по приему пищи:		420	10,23	16,63	69,63	473,54	1,17	
Завтрак 2	Фрукты свежие	50	0,25	0,1	5,05	23,0	1,1	
Итого по приему пищи:		50	0,25	0,1	5,05	23,0	1,1	
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,36	5,04	1,5	51,8	1,68	25
	Суп щи с фасолью	200	3,58	7,82	9,12	214,35	3,92	2
	Макароны отварные	130	5,7	0,68	29,06	145	0,015	123
	Гуляш	70	18,56	20,72	5,77	283,79	0,85	39
	Компот из кураги (сухофрукты)	180	0,72	0,108	29,52	120,6	0,36	115
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	
Итого по приему пищи:		690	32,22	34,968	91,97	906,04	7,055	
Полдник	Ватрушка с джемом (или пирожок с повидлом)	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
	Фрукты	50	0,25	0,1	5,05	23,0	1,1	
Итого по приему пищи:		300	8,63	3,18	65,89	327,22	1,13	
Итого за день:		1460	51,33	54,88	232,54	1729,80	10,46	

7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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 стуженкой	30/15	1,8	2,125	14,0	78,75	-	114
	Чай с молоком	180	1,2	1,4	15,6	80,6	1,17	90
Итого по приему пищи:		425	9,33	12,425	55,09	366,73	2,71	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,4	-	10,8	25,2	30,0	91
Итого по приему пищи:		100	0,4	-	10,8	25,2	30,0	
Обед	Икра кабачковая (или салат свекла соленый огурчик)	60	0,96 (0,76)	3,78 (6,05)	4,44 (4,66)	54,48 (76,08)	9,0	73
	Суп Полевой с пшеничной крупой	200	1,54	4,69	10,07	192,19	3,04	6
	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
	Кисель ягодный	180	0,56	-	27,89	113,79	0,4	62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	
Итого по приему пищи:		690	19,74	26,04	85,33	766,77	15,95	
Полдник	Рисовые биточки с джемом (или горошница)	150	6,18 (34,23)	8,37 (5,25)	32,34 (69,58)	232,48 (464,87)	1,8	52 63
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	13,0	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	28,9	0,5	59
Итого по приему пищи:		430	6,65	8,38	58,95	307,38	15,3	
Итого за день:		1645	36,12	46,85	210,17	1466,08	63,96	

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	0,35	18
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Напиток какао с молоком	180	3,77	3,93	25,5	153,92	1,17	61
Итого по приему пищи:			13,44	19,83	80,16	556,33	1,52	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Итого по приему пищи:			0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,5	5,08	2,3	56,96	1,6	26
	Суп рыбный	200	6,2	2,6	11,2	109,0	-	13
	Гречка отварная	130/5	2,15	6,03	4,8	110,92	-	116
	Кнели куриные	70	11,53	14,69	9,9	220,27	0,67	36
	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:			18,04	29,0	73,09	701,44	3,9	
Полдник	Булочка «Веснушка» (или панкежка наливная)	70	8,26	3,07	48,8	255,58	2,12	92
	Чай с молоком	180	1,2	1,4	15,6	80,3	0,4	90
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	13,0	
Итого по приему пищи:			9,86	4,47	75,7	381,88	15,52	
Итого за день:			41,84	53,4	239,05	1685,65	22,94	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,14	8,07	35,28	243,92	-	17
	Хлеб с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	0,05	114
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приему пищи:		418	9,58	8,31	67,4	384,56	0,08	
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 свежих помидор	60	0,5	5,08	2,3	56,96	0,49	26
	Суп Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	183,33	0,51	5
	Рис отварной	130	3,74	6,11	37,61	225,7	-	103
	Гуляш из говядины	60	18,56	20,72	5,77	283,79	-	39
	Компот чернослив с лимоном	180	0,56	-	27,89	113,79	1,05	62
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:		680	28,2	37,58	98,61	954,07	2,28	
Полдник	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	268,1	13,93	
Итого за день:		1628	48,94	58,59	205,15	1631,93	46,29	

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 гречневой крупой	200	7,94	8,21	35,13	246,17	-	20
	Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	-	112
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	48,64	0,03	58
Итого по приему пищи:		420	11,18	15,78	66,74	456,11	0,03	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	-	11,3	46,0	13,0	
Итого по приему пищи:		100	0,4		11,3	46,0	13,0	
Обед	Салат из св. капусты с зеленым горошком	60	1,11	4,48	4,67	60,8	5,56	105
	Суп Рассольник	180	1,68	4,09	13,27	96,6	5,25	27
	Запеканка картофельная с мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75	0,1	41
	Кисель ягодный	180	0,1	-	23,3	93,4	6,25	85
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,23	110
Итого по приему пищи:		670	31,72	33,95	76,67	742,05	17,39	
Полдник	Лапшевник с творогом (или макароны с сыром)	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
Итого по приему пищи:		330	17,06	8,23	54,75	358,88	1,17	
Итого за день:		1520	60,36	57,96	209,46	1603,04	31,59	
ИТОГО ЗА ВСЁ ПЕРИОД:		15726	463,89	496,86	2282,88	16737,205	511,85	
Среднее значение за период		1572,60	46,39	49,69	228,29	1683,72	51,18	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147354

Владелец Колмакова Ирина Юрьевна

Действителен с 18.09.2025 по 18.09.2026