

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего

МБДОУ «Каргасокский д/с №1»

_____ И.Ю. Колмакова

«_____» _____ 2025г

**Примерное десятидневное меню- раскладка
на 2025-2026 учебный год
(осень-зима)**

1 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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 свекла 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
	Кнели 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 шиповника (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	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4,9	10,5	32,7	173,3	0,32	66
	Бутерброд с вареной сгущенкой	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
	Пюре картофельное	130	2,7	5,25	20,19	139,06	2,1	31
	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	27,89	28,01	64,43	607,09	58,99	
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	78,61	395,32	11,17	
Итого за день:		1685	42,81	54,015	214,85	1352,56	102,3	

3 день								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность,г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	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	Соки овощные, 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	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	14,128	96,69	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	4,17	
Итого за день:		1435	31,1	40,538	233,03	1394,89	44,76	

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 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 чернослива 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	Вермишель 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	№ рецептуры
			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
	Макароны 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	№ 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 сгущенкой	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	359,03	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 Полевой 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	Горошница	150	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	12,31	127,56	785,67	34,2	
Итого за день:		1625	79,79	51,135	267,59	1930,32	92,26	

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	
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	268,10	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	№ рецептуры
			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	70	18,56	20,72	5,77	283,79	0,85	39
	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:		650	30,54	33,928	103,31	848,69	6,69	
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	55,958	240,22	1686,51	52,26	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ 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 527227426247742686294735902159890388589213147354

Владелец Колмакова Ирина Юрьевна

Действителен с 18.09.2025 по 18.09.2026