



Утверждаю
Заведующий МДОУ № 26
Жигалова Е.А.

Десятидневное меню: Сад 3-7 года зима 2024-2025

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	4,856	5,867	17,943	144,002	24
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	18
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Итого за завтрак:	390	10,644	11,641	52,729	358,603	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Бульон из курицы	200	6,225	8,092	1,839	105,06	6
	2. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	11
	3. Плов из птицы	200	11,688	18,596	29,985	332,389	41
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	6. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	51
	Итого за обед:	698	23,605	29,909	81,471	680,168	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	70	10,9	7,598	37,275	261,437	10
	2. Молоко кипяченое	190	5,264	4,4	8,609	95,09	
	Итого за полдник:	260	16,164	11,998	45,883	356,527	
Итого за день:			50,812	53,948	189,884	1436,097	
День 2							
Завтрак	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	38
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	7
	Итого за завтрак:	375	19,205	21,775	39,319	418,222	
2й Завтрак	1. Ряженка	190	5,432	7,76	8,148	129,98	47
	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4	42
	Итого за 2й завтрак:	220	7,292	8,36	31,278	234,38	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне	200	8,803	8,098	18,285	183,703	55
	2. Тефтели	80	15,968	10,97	8,642	194,762	33
	3. Греча отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	12
	4. Соус сметанный с луком	40	0,688	2,062	3,214	33,943	
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	6. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	

	Итого за обед:	665	33,115	27,103	81,727	702,479	
Полдник	1. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	2. Котлета рыбная	80	16,794	5,399	17,164	179,971	32
	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	4. Батон нарезной обогащенный	50	4,302	1,62	31,8	141	3
	5. Салат из моркови	60	0,548	1,978	6,909	47,113	
	Итого за полдник:	520	25,294	13,063	80,714	518,966	
Итого за день:			84,906	70,301	233,038	1874,047	
День 3							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,889	4,246	22,915	149,424	60
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	18
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	439	14,562	16,374	56,621	421,367	
2й Завтрак	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	101	0,905	0,201	8,141	40,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Свекольник на курином бульоне	200	4,77	9,574	12,839	157,033	54
	2. Печень по-строгановски	75	19,195	10,806	10,87	217,682	39
	3. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	6. Салат из квашеной капусты	60	0,623	1,884	1,436	26,059	
	Итого за обед:	710	31,22	26,747	76,301	672,136	
Полдник	1. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	2. Пирожки печеные с капустой и яйцом	80	7,446	9,863	31,053	243,052	
	Итого за полдник:	260	7,518	9,943	36,331	265,482	
Итого за день:			54,204	53,265	177,392	1399,184	

День 4							
Завтрак	1. Запеканка творожная	100	19,943	13,576	15,855	265,439	16
	2. Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	36
	3. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	4. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	7
	Итого за завтрак:	355	28,407	24,025	66,871	585,845	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	200	12,238	7,314	7,911	146,647	58
	2. Гуляш из курицы	80/75	15,6	9,397	6,519	163,509	
	3. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	41
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	

	6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	1,79	1,438	2,152	28,674	
	Итого за обед:	760	36,493	21,709	71,145	615,926	
Полдник	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	238,593	
	2. Батон нарезной обогащенный	50	4,302	1,62	31,8	141	3
	3. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	Итого за полдник:	450	14,249	12,205	70,476	431,153	
Итого за день:			79,549	58,339	218,292	1673,725	
День 5							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	22
	2. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	3. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	18
	Итого за завтрак:	419	14,604	17,197	56,245	427,446	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	190	5,432	4,85	16,49	166,84	17
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Итого за 2й завтрак:	220	7,682	7,79	38,81	291,94	
Обед	1. Суп картофельный с вермишелью	200	1,46	1,876	10,894	66,641	
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	200	9,611	10,545	22,852	226,108	
	3. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	4. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	Итого за обед:	625	14,124	12,916	65,339	435,659	
Полдник	1. Мясные ёжики	80	13,481	6,628	11,766	158,476	
	2. Капуста тушеная	140	3,838	7,355	11,077	127,959	20
	3. Батон нарезной обогащенный	50	4,302	1,62	31,8	141	3
	4. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	5. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	70
	Итого за полдник:	470	24,233	17,983	60,061	481,265	
Итого за день:			60,643	55,886	220,455	1636,31	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная	180	4,94	5,412	20,603	150,881	25
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Итого за завтрак:	390	10,601	11,047	56,049	366,587	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. суп картофельный с клецками 1	200	7,437	8,126	18,396	176,772	
	2. Кура, тушеная в сметанном соусе	100	16,169	8,776	10,1	181,498	34

	3. Рис отварной	130	2,621	2,823	26,691	142,666	46
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	
	6. Салат из моркови	60	0,548	1,978	6,909	47,113	
	Итого за обед:	715	29,714	22,401	91,264	682,095	
Полдник	1. Сырники творожные со сгущенным молоком	120	29,45	21,645	40,416	479,56	
	2. Ряженка	190	5,432	7,76	8,148	129,98	47
	Итого за полдник:	310	34,882	29,405	48,564	609,54	
Итого за день:			75,597	63,253	205,677	1699,023	
День 7							
Завтрак	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	38
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	18
	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	7
	Итого за завтрак:	375	19,332	21,914	38,658	417,117	
2й Завтрак	1. Ряженка	190	5,432	7,76	8,148	129,98	47
	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4	42
	Итого за 2й завтрак:	220	7,292	8,36	31,278	234,38	
Обед	1. Щи из квашеной капусты	200	6,492	8,375	11,759	147,871	67
	2. Суфле рыбное	80/22	15,221	5,677	2,461	121,912	61
	3. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	4. Соус сметанный с луком	40	0,688	2,062	3,214	33,943	
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	6. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	7. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	51
	Итого за обед:	777	29,877	22,646	73,395	616,147	
Полдник	1. Оладьи со сгущенным молоком	120	8,348	9,105	43,555	289,914	
	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	Итого за полдник:	300	8,42	9,185	48,833	312,344	
Итого за день:			64,921	62,105	192,163	1579,988	
День 8							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	180	5,139	7,887	19,913	171,204	27
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	419	14,686	19,876	54,28	444,252	
2й Завтрак	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	101	0,905	0,201	8,141	40,2	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	200	8,711	7,545	19,826	177,721	56
	2. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	41
	3. Печень по-строгановски	75	19,195	10,806	10,87	217,682	39
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	
	Итого за обед:	620	34,772	21,912	85,258	672,499	

Полдник	1. Запеканка картофельная с отварным мясом	180	15,572	10,959	26,772	266,69	
	2. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	3. Батон нарезной обогащенный	50	4,302	1,62	31,8	141	3
	4. Салат из квашеной капусты	60	0,623	1,884	1,436	26,059	
	Итого за полдник:	470	20,805	14,464	72,657	485,309	
Итого за день:			71,169	56,452	220,335	1642,261	
День 9							
Завтрак	1. Пудинг из творога с яблоками	150/30	22,775	16,333	35,133	379,182	43
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	18
	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	7
	Итого за завтрак:	405	29,205	24,371	68,839	600,083	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Рассольник на курином бульоне	200	4,852	9,403	10,164	145,247	45
	2. Греча отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	12
	3. Котлета из говядины	70	18,28	13,487	17,744	260,915	
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	6. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	51
	Итого за обед:	675	31,746	30,711	86,724	746,155	
Полдник	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом	80	7,446	9,863	31,053	243,052	
	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	Итого за полдник:	260	7,518	9,943	36,331	265,482	
Итого за день:			68,87	65,426	201,694	1652,52	

День 10							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	22
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	419	14,478	17,058	56,906	428,551	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	190	5,432	4,85	16,49	166,84	17
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Итого за 2й завтрак:	220	7,682	7,79	38,81	291,94	
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем	200	6,011	10,208	12,216	162,727	4
	2. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	3. Тефтели рыбные в соусе	80/40	18,366	8,533	22,456	228,918	63
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	
	6. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	11
	7. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	1,79	1,438	2,152	28,674	

	Итого за обед:	768	34,477	25,539	98,804	741,568	
Полдник	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом	220	10,987	16,984	30,188	318,178	
	2. Батон нарезной обогащенный	50	4,302	1,62	31,8	141	3
	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	Итого за полдник:	450	15,361	18,684	67,266	481,608	
Итого за день:			71,997	69,071	261,786	1943,666	
Среднее значение за период			682,668	608,046	2120,716	16536,821	