

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №
14 _____

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ -ВЕСЕННИЙ
ПЕРИОД 2025 г.**

детский сад 10, 5 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: EFFFFA333B58B9748D66EB07CC19A46505B06A62A
Срок действия с 25.01.2024 по 22.01.2034
Владелец: Кулага Татьяна Анатольевна
Организация: "Детский сад № 14 "Чайка"
Должность: Заведующий
Основание: Электронная копия документа верна
Дата: 11-08-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



№ рец.	Прием пищи											
	Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
206	1	Макароны отварные с сыром	120	100	3.25	2.6	4.2	2.73	21.4	13.91	238.1	189.7
93	2	Икра кабачковая консервированная	50	40	0.72	0.58	2.83	2.26	4.63	3.7	46.8	37.4
3	3	Бутерброд с маслом	35	30	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67	155	12
392/393	4	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44	4
		итого	405	350	10.2	8.1	16.1	12.1	54.6	42.3	484.3	387.2
	второй завтрак											
399	1	Сок фруктовый	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75	7
		итого	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75	7
	обед											
80	1	Суп картофельный с крупой, со сметаной	200	150	3.29	2.47	3.07	2.3	9.79	7.34	81	60.7
291	2	Запеканка картофельная с мясом	160	140	12.13	9.1	9.5	7.08	25.7	19.28	237	177.7
354	3	Соус сметанный	30	20	0.28	0.19	0.99	0.66	1.17	0.78	14.82	9.8
54	4	Икра свекольная	60	40	3.12	2.34	3.28	2.46	19.74	17.31	81.2	6
	5	Хлеб пшеничный	30	20	2.33	2.33	0.33	0.33	13.3	13.3	66.67	66.6
	6	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.4	0.33	0.018	0.015	25	20.8	102	8
		итого	700	552	21.7	16.9	17.2	12.8	114.6	94.8	678.7	537.5
	полдник											
236	1	Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	130	22.41	17.62	16.56	12.93	30.58	23.98	357.3	28
401	2	Напиток кисломолочный	180	150	5.22	4.18	4.5	4	7.2	6.4	90	8
		итого	330	280	27.6	21.8	21.1	16.9	37.8	30.4	447.3	363.1
	ИТОГО за целый день		1615	1332	60.54	47.63	54.32	41.825	227.14	185.4	1689.08	1358.0

Второй день (вторник)											
№ рец.	Наименование блюд			Прием пищи							
				Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы	
	завтрак			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный с крупой		200	180	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39
1	2	Бутерброд с маслом		35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	13.3
395	3	Кофейный напиток с молоком		200	180	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83
		итого		435	390	14.6	12.1	19.0	16.4	42.0	36.5
	второй завтрак										
368	1	Флоды свежые		100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25
		итого		100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25
	обед										
63	1	Борщ с фасолью и картофелем		200	150	4.13	3.73	3.37	2.95	12.74	7.64
244	2	Плов из отварной говядины		160	140	21.5	20	7.13	6.2	22.29	20
70	3	Овощи натуральные соленые		50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43
	4	Хлеб ржаной		40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94
372	5	Компот из свежих плодoв		180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	12.4	10.3
		итого		630	502	26.8	24.5	14.2	11.6	69.5	55.3
	полдник										
255	1	Котлеты рыбные запеченные		80	60	9.4	8.23	5.96	5.22	4.6	4.03
45	2	Винегрет овощной		130	110	1.41	1.23	5.79	4.63	7.91	6.33
	3	Хлеб пшеничный		30	20	3.5	2.33	0.49	0.33	20	13.3
703	4	Кондитерское изделие		40	20	2.75	1.03	6.13	2.8	18.3	10.6
392/393	5	Чай с сахаром (чай с лимоном)		200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99
		итого		480	390	17.1	12.9	18.4	13.0	61.9	44.3
	ИТОГО за целый день			1645	1382	58.99	49.96	52.072	41.54	185.67	148.33

Третий день (среда)

№ рец.	Прием пищи									
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный с крупой	200	180	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67
392/393	3	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99
		итого	445	395	12.2	9.7	14.5	12.0	45.7	40.1
	второй завтрак									
368	1	Флоды свежые	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25
		итого	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25
	обед									
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	3.06	2.52	3.57	3.46	23.32	19.79
302	2	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	160	28.86	25.65	14.05	12.49	28.52	25.35
70	3	Овощи натуральные соленые	50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.33	0.49	0.33	20	13.3
	5	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94
382	6	Кисель из сока натурального	180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	12.4	10.3
		итого	680	542	36.6	31.3	21.8	18.7	106.3	86.1
	полдник									
458	1	Ватрушка с творогом	80	60	20.5	17.9	6.26	5.5	46	42.8
41	2	Салат из моркови	50	40	0.75	0.56	0.06	0.04	15.41	13.6
401	3	Напиток кисломолочный	180	150	5.22	4.18	4.5	4	7.56	6.72
		итого	310	250	26.5	22.6	10.8	9.5	69.0	63.1
	ИТОГО за целый день		1535	1287	75.79	64.14	47.652	40.79	233.24	201.53

Четвертый день (четверг)											
№ рец.	Прием пищи										
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
94	1	Суп молочный с крупой	200	180	5.5	4.09	8.13	7.32	29.27	23.39	181
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	11.07	130
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	180	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104
		итого	435	390	14.1	11.3	21.6	18.8	54.2	42.3	415.0
	второй завтрак										
368	1	Фрукты свежие	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55
		итого	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55
	обед										
76	1	Рассольник ленинградский со сметаной	200	150	3.06	2.52	3.57	3.46	23.32	19.79	135
247	2	Рыба, тушеная с овощами	80	60	19.71	17.28	13.9	12.93	9.04	6.78	216
321	3	Пюре картофельное	130	110	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108
70	4	Овощи натуральные соленные	50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44
	5	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.4	0.33	0.018	0.015	25	20.8	102
		итого	680	532	27.0	23.2	25.3	22.3	95.9	78.5	709.4
	полдник										
213	1	Яйца вареные	49	49	8.42	8.42	6.68	6.68	0.28	0.28	63
131	2	Овощи отварные (консервированные)	50	30	2.5	1.67	0.1	0.07	4.15	2.77	27.5
	3	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.92	0.49	0.41	20	16.67	100
449	4	Оладьи со сметаной	80	70	5.1	4.37	8.76	8.51	37.74	32.35	250.6
392/393	5	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44
		итого	409	349	19.6	17.4	16.1	15.7	73.3	62.1	485.5
	ИТОГО за целый день		1624	1371	61.18	52.43	63.51	57.325	235.63	195.09	1665

Пятый день (пятница)											
№ рец.	Наименование блюд			Прием пищи							
				Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
завтрак											
94	1	Суп молочный с крупой		200	180	5.75	5.18	5.2	4.68	17.2	16.92
3	2	Бутерброд с сыром		45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67
397	3	Какао с молоком		200	180	8.5	7.65	7.88	7.09	27.92	23.1
		итого		445	395	20.5	17.7	22.1	18.8	62.6	54.7
второй завтрак											
399	1	Сок фруктовый		180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18
		итого		180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18
обед											
81	1	Суп картофельный с бобовыми		200	150	1.87	1.12	3.11	2.87	10.89	6.59
277	2	Гуляш из отварного мяса		80	60	9.02	7.73	7.13	6.11	2.3	1.97
205	3	Макаронные изделия отварные с маслом		130	110	3.25	2.6	4.2	2.73	21.4	13.91
20	4	Салат витаминный		60	40	0.96	0.54	3.64	2.43	2.15	1.43
	5	Хлеб пшеничный		30	20	2.92	2.33	0.41	0.33	16.67	13.3
	6	Хлеб ржаной		40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94
376	7	Компот из сушеных фруктов		180	150	0.4	0.33	0.018	0.015	25	20.8
		итого		720	562	18.5	14.7	18.5	14.5	98.3	73.9
полдник											
454	1	Пирожок с капустой		100	80	14.6	12.5	8.87	7.6	38	32.57
213	2	Яйца вареные		49	49	8.42	8.42	6.68	6.68	0.28	0.28
368	3	Плоды свежие		100	95	0.5	0.48	0.5	0.48	12.25	11.64
392/393	4	Чай с сахаром (чай с лимоном)		200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99
		итого		449	404	23.6	21.5	16.1	14.8	61.6	54.5
	ИТОГО за целый день			1794	1511	63.58	54.77	56.68	48.075	242.69	201.11

Шестой день (понедельник)											
№ рец.	Прием пищи										
	Наименование блюд			Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы	
	завтрак			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
167	1	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами		165	140	3.09	2.32	4.07	3.96	32.09	24.08
1	2	Бутерброд с маслом		35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	13.3
392/393	3	Чай с сахаром (чай с лимоном)		200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99
		итого		400	350	6.2	5.0	12.6	11.3	58.7	47.4
	второй завтрак										
399	1	Сок фруктовый		180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18
		итого		180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18
	обед										
80	1	Суп картофельный с крупой		200	150	8.6	5.16	8.4	5.04	14.33	8.6
255	1	Биточки рыбные запеченные		70	60	9.4	8.23	5.96	5.22	4.6	4.03
321	3	Пюре картофельное		130	110	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75
70	4	Овощи натуральные соленые		50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43
	5	Хлеб пшеничный		30	20	2.92	2.33	0.41	0.33	16.67	13.3
	6	Хлеб ржаной		40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94
376	7	Компот из сушеных фруктов		180	150	0.4	0.33	0.018	0.015	25	20.8
		итого		700	552	25.1	19.1	22.6	16.5	99.2	77.9
	полдник										
237/351	1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким		170	130	20.05	16.93	18.49	15.93	48.08	44.97
401	2	Напиток кисломолочный		180	150	5.22	4.18	4.5	4	7.2	6.4
		итого		350	280	25.3	21.1	23.0	19.9	55.3	51.4
	ИТОГО за целый день			1630	1332	57.58	46.04	58.21	47.755	233.25	194.59

Седьмой день (вторник)											
№ рец.	Прием пищи										
Наименование блюд			Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		К
завтрак			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
94	1	Суп молочный с крупой	200	180	5.75	5.18	5.2	4.68	17.2	16.92	140.2
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	11.07	130
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	180	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104
итого			435	390	14.4	12.4	18.7	16.2	42.1	35.8	374.2
второй завтрак											
368	1	Плоды свежие	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55
итого			100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55
обед											
82	1	Борщ украинский со сметаной	200	150	1.74	1.04	3.41	2.05	19.21	15.09	115.69
284	2	Тефтели мясные	80	60	9.85	7.39	19.24	18.93	22.56	19.42	283
354	3	Соус сметанный	30	20	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108
318	4	Картофель отварной с маслом	130	110	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108
70	5	Овощи натуральные соленные	50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44
	6	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96
372	7	Компот из свежих плодов	180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	12.4	10.3	95
итого			710	552	18.3	13.8	34.7	30.4	109.3	89.7	858.1
полдник											
216	1	Омлет с сыром	150	130	9.28	7.52	18.03	15.46	11.86	11.57	233
93	2	Икра кабачковая консервированная	50	30	0.72	0.58	2.83	2.26	4.63	3.7	46.8
	3	Хлеб пшеничный	30	25	3.5	2.92	0.49	0.41	20	16.67	100
703	4	Кондитерское изделие	20	10	1.9	0.68	2.5	0.9	18.6	6.7	104.3
392/393	5	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44
итого			450	375	15.5	11.8	23.9	19.1	66.2	48.6	528.5
ИТОГО за целый день			1695	1417	48.57	38.5	77.802	66.15	229.79	186.38	1815.87

Восьмой день (среда)											
№ рец.	Прием пищи										
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
94	1	Суп молочный с крупой	200	180	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	11.07	130
392/393	3	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44
		итого	435	390	9.0	7.4	14.0	12.3	43.7	36.5	290.9
	второй завтрак										
399	1	Сок фруктовый	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75
		итого	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75
	обед										
98	1	Суп "Крестьянский" со сметаной	200	150	8.75	5.25	7.13	6.9	6.7	3.02	163.82
301	2	Птица тушеная с соусом	80	60	16.64	12.48	4.26	3.2	24.8	21.1	264
168	3	Каша вязкая с маслом	130	110	3.18	2.65	2.47	2.06	19.54	16.28	112.98
33	4	Салат из свеклы	50	30	0.86	0.57	3.66	2.44	5.02	3.35	56.34
	5	Хлеб пшеничный	30	25	3.5	2.92	0.49	0.41	20	16.67	100
	6	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.4	0.33	0.018	0.015	25	20.8	102
		итого	710	557	33.4	24.3	18.0	15.0	121.0	97.2	895.1
	полдник										
233	1	Сырники с морковью, с повидлом	150	130	26.31	21.05	7.98	6.38	19.2	15.36	136
401	2	Напиток кисломолочный	180	150	5.22	4.18	4.5	4	7.56	6.72	92
		итого	330	280	31.5	25.2	12.5	10.4	26.8	22.1	228.0
	ИТОГО за целый день		1655	1377	75.02	57.86	44.53	37.685	211.55	173.69	1492.83

Девятый день (четверг)											
№ рец.	Прием пищи										
	Наименование блюд			Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы	
	завтрак			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
93	1	Суп молочный с макаронными изделиями		200	180	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39
3	2	Бутерброд с сыром		45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67
395	3	Кофейный напиток с молоком		200	180	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83
		итого		445	395	17.8	14.3	19.5	16.2	44.0	37.9
	второй завтрак										
368	1	Плоды свежие		100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25
		итого		100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25
	обед										
81	1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками		200	150	1.87	1.12	3.11	2.87	10.89	6.59
298	2	Голубцы ленивые с соусом		190	135	11.55	8.66	12.19	11.1	14.91	11.18
70	3	Овощи натуральные соленные		50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43
	4	Хлеб ржаной		40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94
372	5	Компот из свежих плодов		180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	12.4	10.3
		итого		660	497	14.6	10.6	19.0	16.4	60.3	45.4
	полдник										
258	1	Шницель рыбный		80	60	9.71	7.28	3.9	2.93	9.04	6.78
156	2	Овощи отварные		60	40	0.86	0.57	3.66	2.44	5.02	3.35
	3	Хлеб пшеничный		20	15	1.75	1.75	0.25	0.25	10	10
703	4	Кондитерское изделие		20	10	1.9	0.68	2.5	0.9	18.6	6.7
392/393	5	Чай с сахаром (чай с лимоном)		200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99
		итого		380	305	14.3	10.3	10.3	6.5	53.8	36.8
	ИТОГО за целый день			1585	1297	47.14	35.73	49.332	39.63	170.29	132.4

Десятый день (пятница)											
№ рец.	Прием пищи										
Наименование блюд			Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Кка.
завтрак			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
168	1	Каша молочная вязкая "Дружба"	200	180	5.5	4.09	8.13	7.32	29.27	23.39	181
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	13.3	130
392/393	3	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44
		итого	435	390	8.6	6.7	16.7	14.7	55.9	46.7	355.4
второй завтрак											
399	1	Сок фруктовый	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75
		итого	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75
обед											
73	1	Свекольник со сметаной	200	150	6.19	5.09	4.82	3.56	20.05	17.47	138.13
276	2	Жаркое по-домашнему	180	160	31.69	27.1	7.47	6.98	30.3	26.66	225
70	3	Овощи натуральные соленные	50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.33	0.49	0.33	20	13.3	100
	5	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.4	0.33	0.018	0.015	25	20.8	102
		итого	680	542	42.9	35.6	16.4	13.3	117.4	95.6	713.6
полдник											
469	1	Булочка домашняя	70	60	5.82	3.64	10.01	9.4	23.6	18.5	180
397	2	Какао с молоком	200	180	8.5	7.65	7.88	7.09	27.92	23.1	177.92
		итого	270	240	14.3	11.3	17.9	16.5	51.5	41.6	357.9
	ИТОГО за целый день		1565	1322	66.75	54.5	50.98	44.455	244.92	201.88	1505.68
	Итого за весь период		16343	13628	615.14	501.56	555.088	465.23	2214.17	1820.4	15786.4
	Итого среднее значение				61.5	50.2	55.5	46.5	221.4	182.0	1578.6