

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 58 "Петушок"

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.
"07" мая 2025г



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 58 "Петушок"
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.
"07" мая 2025г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

п.Большой Исток

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МАДОУ "Детский сад № 58 "Петушок"

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя первая:

День 1 (понедельник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепта ур
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	150	6,49	8,93	28,53	220,35	262
Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,80	99
Чай с сахаром	180	0,09	0	9	54	503
<i>Итого за завтрак</i>	<i>355</i>	<i>8,11</i>	<i>13,64</i>	<i>47,85</i>	<i>364,15</i>	
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	40	1,12	2,84	3,64	44,40	72
Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57,00	133
Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,29	106,26	297
Суфле из печени	50	10,06	3,44	1,38	76,88	35/8
Соус сметанный	30	0,46	3,20	1,02	34,59	451
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
<i>Итого за обед</i>	<i>590</i>	<i>19,47</i>	<i>13,27</i>	<i>66,36</i>	<i>462,98</i>	
Полдник						
Запеканка из творога	130	20,80	21,84	20,71	368,33	319
Сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	65,60	490
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
<i>Итого за полдник</i>	<i>330</i>	<i>23,59</i>	<i>24,71</i>	<i>47,47</i>	<i>512,23</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,92	51,77	176,83	1408,36	

Неделя первая:

День 2 (вторник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепта ур
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,94	14,23	109,50	171
Батон с повидлом	20/8	3,55	2,67	10,28	79,84	117/
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,10	пром
<i>Итого за завтрак</i>	<i>358</i>	<i>10,71</i>	<i>9,04</i>	<i>38,82</i>	<i>260,44</i>	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,64	4,04	3,84	54,40	2
Суп крестьянский с крупой и фрикадельками	150/30	7,31	7,38	8,99	131,52	160/
Тефтели рыбные	50	4,35	2,65	4,80	60,50	175
Пюре картофельное	110	2,31	4,84	11,99	101,20	355
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	434
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	114
Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	115
<i>Итого за обед</i>	<i>590</i>	<i>17,37</i>	<i>19,48</i>	<i>62,53</i>	<i>496,27</i>	538
Полдник						
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	95,40	534
Ватрушка "Лакомка"	40	5,65	12,37	12,00	181,87	658
<i>Итого за полдник</i>	<i>220</i>	<i>10,87</i>	<i>16,87</i>	<i>20,64</i>	<i>277,27</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,90	45,84	137,39	1105,48	

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.

Неделя первая:

День 3 (среда)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	150	3,94	8,75	18,80	169,65	266
Бутерброд с сыром	20/5/8	3,58	6,80	10,32	117,24	96
Какао с молоком	180	2,70	2,97	22,50	129,60	508
<i>Итого за завтрак</i>	<i>363</i>	<i>10,22</i>	<i>18,52</i>	<i>51,62</i>	<i>416,49</i>	
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537
Обед						
Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	40	0,92	4,40	1,56	49,60	3
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,75	152
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,20	185,57	243
Котлета куриная	50	7,50	5,36	4,64	94,28	417
Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	462
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
<i>Итого за обед</i>	<i>590</i>	<i>19,21</i>	<i>18,62</i>	<i>79,42</i>	<i>559,73</i>	
Полдник						
Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	307
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
<i>Итого за полдник</i>	<i>310</i>	<i>12,55</i>	<i>18,57</i>	<i>18,66</i>	<i>290,30</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,73	55,86	164,85	1335,52	

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.

Неделя первая:

День 4 (четверг)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	272
Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,20	4,20	20,40	124,00	102
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
<i>Итого за завтрак</i>	<i>370</i>	<i>7,92</i>	<i>12,42</i>	<i>57,66</i>	<i>373,60</i>	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат картофельный с зел.горошком	40	1,24	4,56	3,92	61,60	66
Уха рыбацкая	150	3,69	1,47	6,41	54,45	157
Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,30	428
Котлета из говядины	50	8,90	8,75	7,15	143,00	386
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
<i>Итого за обед</i>	<i>560</i>	<i>20,48</i>	<i>19,04</i>	<i>54,41</i>	<i>472,20</i>	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	40	3,40	1,87	23,53	124,67	589
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	95,40	534
<i>Итого за полдник</i>	<i>220</i>	<i>8,62</i>	<i>6,37</i>	<i>32,17</i>	<i>220,07</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,97	38,28	159,64	1137,37	

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.



Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.

Неделя первая:

День 5 (пятница)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепта уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	268
Бутерброд с сыром	20/5/8	3,58	6,80	10,32	117,24	96
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,10	514
Итого за завтрак	363	11,11	14,82	47,77	349,89	
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537
Обед						
Винегрет овощной	40	0,52	4,32	2,72	52,00	82
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,67	49,50	147
Плов из отварной говядины	150	11,33	11,16	29,52	264,00	375
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
Итого за обед	550	15,48	18,77	69,55	509,35	
Полдник						
Печенье/вафли/пряник	40	2,16	2,37	30,23	151,06	607/608/609
Кефир/Йогурт	180	7,11	5,13	11,25	123,30	535/536
Итого за полдник	220	9,27	7,50	41,48	274,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		36,61	41,24	173,95	1202,60	

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.

Неделя вторая:

День 6 (понедельник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	270
Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,80	99
Чай с сахаром	180	0,09	0	9	54	503
Итого за завтрак	355	7,17	10,32	46,7	326,05	
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537
Обед						
Салат из свеклы с сыром	40	1,12	4,84	2,84	59,20	56
Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,27	37,95	151
Пюре картофельное	110	2,31	4,84	11,99	101,20	434
Котлета из говядины	50	8,90	8,75	7,15	143,00	386
Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	462
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
Итого за обед	590	15,95	21,39	61,97	504,88	
Полдник						
Запеканка из творога	130	20,80	21,84	20,71	368,33	319
Сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	65,60	490
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
Итого за полдник	330	23,59	24,71	47,47	512,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,46	56,57	171,29	1412,16	

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.

Неделя вторая:

День 7 (вторник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	150	6,50	7,88	29,83	236,33	273
Батон с повидлом	20/8	3,55	2,67	10,28	79,84	117/
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,10	пром
<i>Итого за завтрак</i>	358	12,93	12,98	54,42	387,27	514
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40	0,72	2,48	3,56	39,60	71
Свекольник	150	1,31	2,67	7,22	58,20	136
Рис отварной	110	2,70	4,45	24,79	150,04	419
Рыба, тушеная в сметанном соусе	60	5,82	3,12	1,74	58,20	348
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
<i>Итого за обед</i>	750	13,31	13,29	70,22	454,69	
Полдник						
Кефир/Йогурт	180	7,11	5,13	11,25	123,30	535/536
Ватрушка с творогом/с повидлом	40	2,4	1,13	14,8	78,67	560
<i>Итого за полдник</i>	220	9,51	6,26	26,05	201,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,70	32,98	166,09	1115,43	

Неделя вторая:

День 8 (среда)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	254
Бутерброд с сыром	20/5/8	3,58	6,80	10,32	117,24	96
Какао с молоком	180	2,70	2,97	22,50	129,60	508
<i>Итого за завтрак</i>	363	13,145	19,425	57,27	459,09	348
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,36	2,04	1,44	25,60	31
Рассольник домашний	150	1,25	3,12	7,68	63,75	137
Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,29	106,26	297
Котлета куриная	50	7,50	5,36	4,64	94,28	417
Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	462
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
<i>Итого за обед</i>	590	16,16	12,41	69,77	453,42	
Полдник						
Шанежка с картофелем	40	4,2	4,13	22,13	142,66	572
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
<i>Итого за полдник</i>	220	5,55	5,3	37,79	220,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,61	37,29	179,98	1202,47	





Неделя вторая:

День 9 (четверг)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецеп туры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,30	172,05	274
Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,20	4,20	20,40	124,00	102
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
Итого за завтрак	370	6,71	11,84	60,36	374,35	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат из белокачанной капусты и свеклы	40	0,64	2,84	2,36	37,60	8
Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,08	64,80	149
Жаркое по -домашнему	150	17,72	15,82	11,32	258,41	374
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
Итого за обед	550	22,32	21,51	55,40	504,66	
Полдник						
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	95,40	534
Булочка ванильная	40	3,13	3,80	22,60	132,00	582
Итого за полдник	220	8,35	8,30	31,24	227,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,33	42,10	162,40	1177,91	

Неделя вторая:

День 10 (пятница)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,94	14,23	109,50	171
Бутерброд с сыром	20/5/8	3,58	6,80	10,32	117,24	96
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,10	514
Итого за завтрак	363	10,74	13,17	38,86	297,84	
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69
Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,90	9,09	86,10	156
Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,30	428
Биточки куриные	50	7,50	5,36	4,64	94,28	417
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
Итого за обед	560	21,30	15,28	59,42	458,33	
Полдник						
Печенье/вафли/пряник	30	1,62	1,78	22,67	113,30	607/608/ 609
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	306
Йогурт/Кефир	180	7,11	5,13	11,25	123,30	536/535
Итого за полдник	250	13,83	11,51	34,22	299,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		46,62	40,11	147,65	1124,77	
Среднее значения за период:		41,38	44,20	164,007	1222,207	



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МАДОУ "Детский сад № 58 "Петушок"

Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя первая:

День 1 (понедельник)



Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	180	7,79	10,71	34,24	264,42	262
Бутерброд с маслом	30/8	2,29	7,47	15,48	138,44	99
Чай с сахаром	200	0,1	0	10	60	503
Итого за завтрак	418	10,18	18,18	59,72	462,86	
Второй завтрак						
Сок	180	0,95	0,45	15,40	71,50	537
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,60	72
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	133
Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,58	25,16	125,58	297
Суфле из печени	80	16,10	5,50	2,20	123,00	35/8
Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	527
Итого за обед	750	28,65	18,03	90,00	638,02	
Полдник						
Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	319
Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,40	490
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Итого за полдник	380	27,66	29,05	57,95	610,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,44	65,71	223,07	1782,78	

Неделя первая:

День 2 (вторник)



Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	131,40	171
Батон с повидлом	30/20	4,81	3,48	15,42	112,90	117/ пром
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	514
Итого за завтрак	430	13,14	10,91	48,40	323,30	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	2
Суп крестьянский с крупой и фрикадельками	200/30	7,74	8,40	11,90	154,02	160/ 175
Тефтели рыбные	80	6,96	4,24	7,68	96,80	355
Пюре картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119,60	434
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	115
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
Итого за обед	750	22,64	25,22	82,96	651,27	
Полдник						
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,00	534
Ватрушка "Лакомка"	60	8,47	18,55	18,00	272,80	658
Итого за полдник	260	14,27	23,55	27,60	378,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		51,00	60,13	174,36	1424,87	

Неделя первая:

День 3 (среда)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,58	266
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,84	7,61	15,46	150,30	96
Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
<i>Итого за завтрак</i>	<i>425</i>	<i>13,17</i>	<i>21,40</i>	<i>63,01</i>	<i>497,88</i>	
Второй завтрак						
Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
Обед						
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,38	6,60	2,34	74,40	3
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	152
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243
Котлета куриная	80	12,00	8,57	7,43	150,85	417
Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	462
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	527
<i>Итого за обед</i>	<i>750</i>	<i>27,32</i>	<i>25,85</i>	<i>106,70</i>	<i>765,49</i>	
Полдник						
Омлет натуральный	150	12,9	20,07	3,46	244,65	307
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<i>Итого за полдник</i>	<i>350</i>	<i>14,40</i>	<i>21,37</i>	<i>20,86</i>	<i>331,65</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,79	68,80	208,75	1677,82	

Неделя первая:

День 4 (четверг)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	272
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,32	4,64	28,11	163,30	102
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<i>Итого за завтрак</i>	<i>435</i>	<i>10,26</i>	<i>14,40</i>	<i>71,43</i>	<i>455,86</i>	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат картофельный с зел.горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,40	66
Уха рыбацкая	200	4,92	1,96	8,54	72,60	157
Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,90	428
Котлета из говядины	80	14,24	14,00	11,44	228,80	386
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	527
<i>Итого за обед</i>	<i>720</i>	<i>29,88</i>	<i>27,98</i>	<i>78,58</i>	<i>687,95</i>	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	35,30	187,00	589
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,00	534
<i>Итого за полдник</i>	<i>260</i>	<i>10,90</i>	<i>7,80</i>	<i>44,90</i>	<i>293,00</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,99	50,63	210,31	1508,31	

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.



Неделя первая:

День 5 (пятница)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,84	7,61	15,46	150,30	96
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	514
Итого за завтрак	425	13,62	17,02	59,13	423,16	
Второй завтрак						
Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	82
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,60	147
Плов из отварной говядины	180	13,60	13,39	35,42	316,80	375
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	527
Итого за обед	690	19,83	24,35	93,37	673,65	
Полдник						
Печенье/вафли/пряник	50	2,56	3,28	37,93	191,75	607/608/609
Йогурт/Кефир	200	7,90	5,70	12,50	137,00	536/535
Итого за полдник	250	10,46	8,98	50,43	328,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,81	50,53	221,11	1508,36	

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.

Неделя вторая:

День 6 (понедельник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,7	270
Бутерброд с маслом	30/8	2,29	7,47	15,48	138,44	99
Чай с сахаром	200	0,1	0	10	60	503
Итого за завтрак	418	9,05	14,2	58,33	417,14	
Второй завтрак						
Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
Обед						
Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,80	56
Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,60	151
Пюре картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119,60	434
Котлета из говядины	80	14,24	14,00	11,44	228,80	386
Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	462
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	527
Итого за обед	750	23,98	30,66	86,62	719,73	
Полдник						
Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	319
Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,40	490
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Итого за полдник	380	27,66	29,05	57,95	610,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		61,59	74,09	221,08	1830,07	



Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.



Неделя вторая:

День 7 (вторник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша пшенинная молочная жидкая	180	7,80	9,46	35,80	283,60	273
Батон с повидлом	30/20	4,81	3,48	15,42	112,90	117/ пром
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	514
Итого за завтрак	430	15,81	15,64	67,12	475,50	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40	71
Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,60	136
Рис отварной	130	3,20	5,26	29,30	177,32	419
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80	7,76	4,16	2,32	77,60	348
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	115
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
Итого за обед	720	18,03	17,50	90,03	591,17	
Полдник						
Кефир/Йогурт	200	7,90	5,70	12,50	137,00	535/536
Ватрушка с творогом/повидлом	60	3,6	1,7	22,2	118	560
Итого за полдник	260	11,50	7,40	34,70	255,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		46,29	40,99	207,25	1393,17	

Неделя вторая:

День 8 (среда)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,70	254
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,84	7,61	15,46	150,30	96
Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
Итого за завтрак	425	16,68	22,5	69,8	549	
Второй завтрак						
Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	31
Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85,00	137
Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,16	125,58	297
Котлета куриная	80	12,00	8,57	7,42	150,85	417
Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	462
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	527
Итого за обед	750	23,47	17,97	94,71	631,76	
Полдник						
Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	572
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Итого за полдник	260	7,8	7,5	50,6	301	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		48,85	48,15	233,29	1564,56	



Неделя вторая:

День 9 (четверг)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,32	4,64	28,11	163,30	102
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<i>Итого за завтрак</i>	<i>435</i>	<i>8,81</i>	<i>13,70</i>	<i>74,67</i>	<i>456,76</i>	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	0,96	4,26	3,54	56,40	8
Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	149
Жаркое по -домашнему	180	21,27	18,98	13,58	310,09	374
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	527
<i>Итого за обед</i>	<i>690</i>	<i>28,12</i>	<i>27,14</i>	<i>76,87</i>	<i>665,14</i>	
Полдник						
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,00	534
Булочка ванильная	60	4,70	4,80	33,90	198,00	582
<i>Итого за полдник</i>	<i>260</i>	<i>10,50</i>	<i>9,80</i>	<i>43,50</i>	<i>304,00</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,38	51,09	210,44	1497,40	

Неделя вторая:

День 10 (пятница)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	131,40	171
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,84	7,61	15,46	150,30	96
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	514
<i>Итого за завтрак</i>	<i>425</i>	<i>13,17</i>	<i>15,04</i>	<i>48,44</i>	<i>360,70</i>	
Второй завтрак						
Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,20	69
Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,80	156
Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,90	428
Биточки куриные	80	12,00	8,57	7,42	150,85	417
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	527
<i>Итого за обед</i>	<i>720</i>	<i>30,60</i>	<i>21,75</i>	<i>85,40</i>	<i>657,00</i>	
Полдник						
Печенье/вафли/пряник	40	2,05	2,62	30,35	153,40	609
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	306
Йогурт/Кефир	200	7,90	5,70	12,50	137,00	536/535
<i>Итого за полдник</i>	<i>280</i>	<i>15,05</i>	<i>12,92</i>	<i>43,15</i>	<i>353,40</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,72	49,89	195,17	1453,90	
Среднее значение за период:		53,59	56,00	210,48	1564,12	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559394

Владелец Соколова Татьяна Ерастовна

Действителен с 30.11.2023 по 29.11.2024