

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3.28	7.45	22.36	222.75	92	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701	
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6	
	Чай с лимоном	200	0.14	0.00	8.22	33.56	459	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	5.85	10.83	45.16	348.69		
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96		
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	5.29	6.08	13.86	99.94	87	
	Котлеты рубленые из птицы	70	9.94	18.09	17.77	248.05	305	
	Каша вязкая (пшеничная)	130	3.82	2.80	21.03	119.2	168	
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0.40	0.05	0.85	6.5	70	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701	
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700	
	Компот из ягод замороженных	180	0.00	0.00	7.97	30.29	491	
ИТОГО ЗА ОБЕД		667	23.47	27.66	83.50	611.08		
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4.67	3.77	35.45	195.97	469	
	Йогурт	180	7.38	2.70	10.62	102.6	401	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	12.05	6.47	46.07	298.57		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1422	42.87	45.46	195.73	1354.34		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	180	6.44	7.69	31.32	220.68	185
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Сыр (порциями)	10	2.60	2.65	0.35	35.56	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3.24	3.54	11.04	88.7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	14.71	17.26	57.29	437.32	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.41	0.08	13.10	80	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.41	0.08	13.10	80	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	2.38	4.61	12.02	100.06	57
	Запеканка картофельная с печенью	180	12.80	12.76	33.05	254.05	291
	Соус сметанный	30	0.42	0.82	1.69	16.21	354
	Салат из квашеной капусты	50	0.81	4.01	2.59	49.94	47
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	11.50	47.21	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	20.57	22.98	82.87	574.57	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	3.75	5.90	37.45	258.55	609
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3.83	5.90	43.45	282.15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	40.52	46.22	196.71	1374.04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.38	5.58	27.38	163.76	93
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.6	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7.89	8.96	47.96	279.74	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	180	2.52	4.50	14.96	111.06	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	10.84	12.44	46.67	370.51	302
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	50	0.55	0.05	0.80	6.5	70
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.58	40.3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		647	17.98	17.63	95.03	635.47	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	100	6.87	9.39	15.56	180.45	240
	Соус молочный (сладкий)	50	1.08	2.67	7.79	49.58	351
	Молоко кипяченое	180	5.49	6.05	8.87	113.4	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	13.44	18.11	32.22	343.43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1492	40.81	45.20	196.21	1354.64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	180	5.40	5.76	28.73	217.76	94
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3.24	3.54	11.04	88.7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11.07	12.68	54.35	398.84	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.41	0.08	13.10	80	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.41	0.08	13.10	80	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	2.09	5.09	24.59	110.16	76
	Шницель рыбный натуральный	80	10.13	10.94	20.73	209.19	258
	Пюре картофельное	130	2.98	4.21	32.81	207.48	321
	Салат из белокочанной капусты	50	0.79	4.04	2.22	48.91	20
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из ягод замороженных	180	0.00	0.00	7.97	30.29	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		657	18.43	24.72	100.68	670.41	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	49	6.22	5.64	0.34	76.93	213
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	3.43	2.22	10.22	73.08	34
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	11.31	8.06	26.22	216.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	42.22	45.54	194.35	1365.58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	165	8.23	8.37	35.44	256.2	206
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	200	0.14	0.00	8.22	33.56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10.80	11.75	58.24	382.14	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп фасолевый	180	1.58	5.27	10.98	98.08	45
	Гренки из пшеничного хлеба	25	3.06	0.39	13.72	82.77	115
	Голубцы ленивые	180	11.25	17.53	11.20	214.58	298
	Соус томатный	30	0.51	1.26	2.59	24.07	348
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0.40	0.05	0.85	6.5	70
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.74	0.14	23.58	99	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	19.98	25.08	75.28	589.38	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	70	4.95	5.11	30.89	196.14	460
	Какао с молоком	180	3.13	3.20	10.44	82.96	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8.08	8.31	41.33	279.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	40.36	45.64	195.85	1346.62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	180	4.36	8.03	26.10	201.71	168
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	200	0.14	0.00	8.22	33.56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	6.93	11.41	48.90	327.65	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	4.86	6.28	17.82	131.45	81
	Гренки из пшеничного хлеба	25	3.06	0.39	13.72	82.77	115
	Биточки рубленые из птицы	80	6.32	13.69	16.47	234.63	306
	Капуста тушеная	150	3.81	6.23	12.36	123.12	132
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из ягод замороженных	180	0.00	0.00	7.97	30.29	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	20.49	27.03	80.70	666.64	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4.43	3.19	36.18	195.76	466
	Йогурт	180	7.38	2.70	10.62	102.6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	11.81	5.89	46.80	298.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1407	40.73	44.83	197.40	1388.65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3.28	7.45	22.36	222.75	92
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Сыр (порциями)	10	2.60	2.65	0.35	35.56	7
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.6	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	8.39	13.48	43.29	374.29	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.41	0.08	13.10	80	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.41	0.08	13.10	80	
ОБЕД	Уха с крупой	180	5.13	3.76	23.49	127.28	158
	Птица тушеная	80	8.74	9.90	12.58	168.95	301
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	4.03	3.00	18.16	115.61	165
	Салат из квашеной капусты	50	0.81	4.01	2.59	49.94	47
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.58	40.3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	22.78	21.31	89.42	609.18	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	3.75	5.90	37.45	258.55	609
	Молоко кипяченое	180	5.49	6.05	8.87	113.4	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9.24	11.95	46.32	371.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	41.82	46.82	192.13	1435.42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	5.04	5.94	14.74	133.2	94
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.6	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7.55	9.32	35.32	249.18	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.21	4.39	22.82	111.26	82
	Плов из птицы	180	13.68	17.73	50.74	397.08	304
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0.40	0.05	0.85	6.5	70
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0.22	0.04	15.05	59.99	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		647	20.53	22.85	111.48	681.93	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	120	8.88	9.10	17.27	240.85	230
	Соус сметанный	30	0.42	0.82	1.69	16.21	354
	Какао с молоком	180	3.13	3.20	10.44	82.96	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	12.43	13.12	29.40	340.02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1492	42.01	45.79	197.20	1367.13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	180	5.40	5.76	28.73	217.76	94
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	200	0.14	0.00	8.22	33.56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7.97	9.14	51.53	343.7	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.41	0.08	13.10	80	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.41	0.08	13.10	80	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	180	5.53	6.17	15.52	148.95	149
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	6.36	10.87	8.22	120.11	255
	Пюре картофельное	130	2.98	4.21	32.81	207.48	321
	Салат из свеклы	50	0.72	4.05	3.22	46.12	33
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.58	40.3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	19.66	25.94	92.37	670.06	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	80	6.42	5.25	32.08	187.72	483
	Молоко кипяченое	180	5.49	6.05	8.87	113.4	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11.91	11.30	40.95	301.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	40.95	46.46	197.95	1394.88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	180	6.97	7.09	36.54	186.25	185.5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3.24	3.54	11.04	88.7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12.64	14.01	62.16	367.33	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Борщ с картофелем	180	2.32	5.00	13.43	108.79	58
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	6.74	5.91	9.17	129.95	282
	Рагу овощное	150	3.12	5.22	24.63	183.65	344
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.74	0.14	23.58	99	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		617	15.36	16.71	83.17	585.77	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	9.43	10.92	10.64	187.2	215
	Салат из квашеной капусты	50	0.81	4.01	2.59	49.94	47
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	11.90	15.13	28.89	303.46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522	41.40	46.35	195.22	1352.56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			413.69	458.31	1958.75	13733.86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			41.37	45.83	195.87	1373.39	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443780

Владелец Свободина Ирина Вячеславовна

Действителен с 13.05.2025 по 13.05.2026