

И.о. заведующей

МБДОУ «Д
Евстигневск
для
документов
01 сентября

01 сентября 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет / 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я	С						
	Каша манная молочная	150/200		5,96/7,88	10,03/11,7	28,96/37,8	1,56 2,08	230/288	№ 7
	Какао с молоком	160/200		2,34/2,85	2,00/2,41	10,65/14,36	1,0	70/91	№ 57
	Хлеб с маслом	30/40 6/8		2,41/3,28	0,93/1,03	21,66/30,07	0,05	100/145	№ 59
2	10-00 часов								
	Сок фруктовый	150-180							№ 54
3	Обед								
	Свекольник	180/200		4,9/6,8	4,8/6,72	8,19/11,46	0,5	95,5/133,8	№ 19 № 19/1
	Плов мясной	130/150		15,12/20,3	12,76/17,0	26,76/35,69	0,8	282/377	№ 39
	Лечо с томатами	40/60							№ 17
	Компот из сухофруктов	150/180		0,31/0,36	0,01/0,01	19,83/23,14	0,3	80,7/94,2	№ 52
	Хлеб пшеничный	50/60		1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0		61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник								
	Блины с вареньем	130/150		6,54/9,81	3,03/4,5	24,79/37,19	-	153/229	№ 85
	Чай с лимоном	160/200 0,2/0,28		0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02	28/40	№ 53
5	<u>Итого за день</u>			40,9/61,3	41,9/58,7	188,2/254	44,3	1259,2/17 06	

День 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет / 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша пшённая	150/200	3,55/4,97	3,64/5,1	11,7/16,5	0,8	94/131,8	№ 9
	Хлеб	30/40 6/8	5,04/7,15	6,59/8,02	14,56/19,39	0,1	138/178	№ 60
	Кофе с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	1,3	89/107	№ 57
2	10-00 часов							
	Фрукт свежий	95/100						№ 75
3	Обед							
	Борщ на м/б	180/200	1,2/1,7	1,6/2,2	8,1/11,4	5,2	52,2/73,2	№ 21
	Пюре картофельное	120/140	5,73/8,18	4,06/5,8	25,8/36,8	-	162,5/232	№ 32
	Котлета рыбная	60/80	9,03/11,99	3,04/4,05	5,99/7,67	0,6	87/115	№ 29
	Огурчик солёный	40/60	0,14/0,21	-	0,54/0,81	1,5	2,8/4,2	№ 17
	Компот из сухофруктов	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,83/23,14	0,3	80,7/94,2	№ 52
	Хлеб пшеничный	50/60	0,31/0,36	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотнённый полдник							
	Макароны отварные с сыром	130/150	7,10/9,56	7,01/8,58	29,6/39,2	0,04	210/272	№ 33
	Чай	160/200	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,2	2,0	29/41	№ 58
5	Итого:		47,8/64,6	40,9/51,4	138,2/175	32,6	1117/1417,5	

День 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша ячневая	150/200	6,19/8,2	6,0/6,8	29,49/39,38	3,0	197/251	№ 9
	Бутерброд с маслом	30/40 6/8	5,04/7,15	6,59/8,02	14,56/19,39	0,1/ 0,6	138/178 128,6/178	№ 59 № 60
	Сыр	6/10	2,9/5,75	5,72/6,89	15,08/22,62			
	Какао- напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	1,0	0,98/1,17	№ 51
2	10-00 часов							
	Сок фруктовый	150-180						№ 54
3	Обед							
	Суп гречневый с мясом	180/200	4,9/6,8	4,8/6,7	8,19/11,5	0,6	95,5/134	№ 23
	Суфле мясное	60/80	9,54/12,61	5,31/7,32	2,44/3,29	0,5	95/128	№ 35
	Гороховое пюре с маслом	120/140	2,55/2,91	4,0/4,57	17,03/19,46	16,0	114/131	№ 85
	Огурчик солёный	40/60	0,14/0,21	-	0,54/0,81	1,5	2,8/4,2	№ 17
	Кисель из ягод мороз.	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,8/23,1	0,3	80,71/94,2	№ 56
	Хлеб пшеничный	50/60	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Омлет натуральный	130/150	5,73/7,5	11,04/13,5	1,1/1,5	0,1	127/157	№ 45
	Икра овощная	40/60	0,18/0,27	0,94/1,42	1,18/1,79	1,5	13,9/21,0	№ 11
	Хлеб в/с	30/40	2,82/4,06	1,42/1,93	23,02/33,2	-	120,6/173	№ 62
	Чай сладкий, печенье	160/200 0,2/0,28	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02	28/40	№ 53 № 70
	Итого за день:		42,28/60	42,17/53,5	205,6/258,8	30	1318,2/1743,7	

День 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша гречневая молочная	150/200	7,61/10,14	8,19/11,11	32,6/43,98	0,1	235/316	№ 1/1
	Бутерброд с маслом	30/40 6/8	2,82/14,06	1,42/1,93	23,02/33,2	-	120,6/173	№ 59,60
	Чай с сахаром	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	1,4	77/89	№ 58
2	10-00 часов							
	Фрукт	95-100						№ 72
3	Обед							
	Суп с мясными фрикадельками	180/200	3,09/5,4	3,01/4,2	9,32/13,05	4,0	77/108	№ 27
	Овощное рагу с мясом/курицей	130/150	1,26/1,86	7,26/9,21	7,49/11,14	6,0	100/135	№ 43
	Компот с/фрукты	160/180	0,35/0,48	0,03/0,05	18,8/28,17	0,8	77,25/103	№ 56
	Хлеб пшеничный	50/60	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Суфле рыбное	60/80	9,54/12,61	5,31/7,32	2,44/3,29	0,5	95/128	№ 35
	Икра овощная	40/60	0,18/0,27	0,94/1,42	1,18/1,79	1,5	13,9/21,0	№ 11
	Сок фруктовый	160/200						№ 54
	Хлеб пшеничный	30/40						№ 62
5	Итого		39,6/61,6	32,6/42,5	202/261	33	1272/1649	

День 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет/ 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша овсяная молочная	150/200	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	-	141/177	№ 3
	Хлеб с маслом	30/40 6/8	2,41/3,28	0,93/1,03	21,66/30,07	0,1	100/145	№ 59
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	1,0	70/91	№ 51
2	10-00 часов							
	Йогурт питьевой	150/180						№ 55
3	Обед							
	Суп овощной с курицей	180/200	4,9/6,8	4,8/6,7	8,19/11,4	5,2/ 7,2	95,5/133,8	№ 22
	Картофель отварной с луком	120/140	1,98/3,13	3,71/5,56	9,49/14,38	16,4 /25	79/120	№ 84
	Котлета мясная	60/80	8,87/11,78	9,83/12,91	11,71/14,9	0,85	171/223	№ 36
	Салат из квашеной капусты с луком	40/60						№ 16
	Компот из сухофруктов	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,83/23,14	0,3	80,7/94,2	№ 52
	Хлеб ржано- пшеничный	50/60	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Отварное яйцо	1/1						№ 66
	Винегрет	130/150	0,54/0,86	2,18/3,8	3,4/5,2	5,0	37,8/29,6	№ 47
	Хлеб пшеничный	30/40	1,38/2,01	0,14/0,21	11,5/15,1	-	55/72	№ 62
	Сок фруктовый	160/200	0,6/0,7	-	17,55/21,06	7,0	75/90	№ 54
5	Итого:		36,9/49,3	31,4/39,3	193,9/258,4	20,5	1208/1595	

День 6

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	7,6/10,14	8,19/11,11	32,6/43,9	1,0	235/316	№ 2
	Бутерброд с маслом	30/40 6/8	5,04/7,15	6,59/8,02	14,56/19,39	0,9	138/178	№ 59 № 60
	Какао на молоке	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,9/15,8	1,3	89/107	№ 57
2	10-00 часов							
	Сок фруктовый	150/180						№ 54
	Фрукт свежий	95/100						№ 72
3	Обед							
	Рассольник с мясом	180/200	1,27/1,7	3,1/4,0	10,1/13,3	5,0	73,18/96,6	№ 26
	Тефтели мясные «Ёжики» в томатно - овощном соусе	150/200	1,59/2,23	1,8/2,6	7,3/10,24	4,5	52,5/73,6	№ 50
	Икра свекольная	40/60	2,02/3,2	1,6/2,5	12,9/20,7	2,0	74,6/119,4	№ 10
	Компот из сухофруктов	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,83/23,14	0,3	80,7/94,2	№ 52
	Хлеб пшеничный	50/60	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Оладьи пышные дрожжевые с вареньем	130/150 30/35	1,38/2,01	0,14/0,21	11,5/15,1	-	55/72	№ 65
	Чай с лимоном	150/180	2,34/2,85	2,0/2,4	10,65/14,4	1,0	70/91	№ 58
5	Итого		46,18/66,4	50,3/66,7	185,8/257,6	39	1403/1911,8	

День 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша пшеничная	150/180	3,47/4,6	3,2/4,3	11,47/15,29	0,6	88,87/129	№ 4
	Бутерброд с маслом	30/40 6/8	2,82/14,06	1,42/1,93	23,02/33,2	-	120,6/173	№ 59,60
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	1,0	0,98/1,17	№ 51
2	10-00 часов							
	Фрукт	95-100						№ 72
3	Обед							
	Суп рыбный (сайра, нерка)	180/200	1,21/3,3	4,22/5,0	5,3/11,8	7,0/	63,9/100,0	№ 20
	Пюре картофельное	120/140	5,73/8,18	4,06/5,8	25,8/36,8	-	162,5/232	№ 32
	Котлета мясная	60/80	8,87/11,78	9,83/12,91	11,71/14,9	0,85	171/223	№ 36
	Огурчик солёный	40/60	0,14/0,21	-	0,54/0,81	1,5	2,8/4,2	№ 17
	Компот с ягодой	150/180	-	-	9,4/14,1	-	38/57	№ 52
	Хлеб пшеничный	50/60	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	
4	Уплотненный полдник							
	Капуста тушеная	120/140						№ 42
	Суфле куриное	60/80	9,54/12,61	5,31/7,32	2,44/3,29	0,5	95/128	№ 37
	Хлеб пшеничный	30/40	1,38/2,01	0,14/0,21	11,5/15,1	-	55/72	№ 62
	Сок фруктовый	160/200	0,6/0,7	-	17,55/21,06	7,0	75/90	№ 54
5	Итого:		42,9/58	37,8/49,7	208,4/266,9	25,3	1375,5/20 15,3	

День 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша «Дружба» (рис, пшено)	150/200	3,47/4,6	3,2/4,3	11,47/15,29	0,6	88,87/129	№ 4
	Бутерброд с маслом	30/40 6/8	5,04/7,15	6,59/8,02	14,56/19,39	0,9	138/178	№ 59
	Какао на молоке	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,9/15,8	1,3	89/107	№ 57
2	10-00 часов							
	Фрукт	95-100						№ 73
3	Обед							
	Суп с бобовыми (горох, чечевица, фасоль)	150/200	4,9/6,8	4,8/6,7	8,19/11,46	6,0	95,5/133,8	№ 24
	Ленивые голубцы в овощной заливке	150/200	10,61/14,1	6,81/9,0	15,0/20,3	18,0	164/219	№ 49
	Компот из с/ф с витамином С	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,8/23,1	0,3	80,7/94,2	№ 52
	Хлеб пшеничный	50/60	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Драники картофельные (печёночные оладьи)	130/150	3,93/6,14	5,65/10,4	18,47/28,4	10,0	167\262	№ 46
	Салат из солёных овощей	40/60	0,14/0,21	-	0,54/0,81	1,5	2,8/4,2	№ 17
	Хлеб пшеничный	30/40	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
	Сок фруктовый	160/200						№ 54
5	Итого:		38,7/52,7	33,5/44,7	180/239,9	38,7	1188,9/1479,7	

День 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет / 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша кукурузная молочная	150/200	5,56/6,6	6,27/6,8	30,1/34,9	-	199,5/228	№ 8
	Бутерброд с маслом	30/40 6/8	5,04/7,15	6,59/8,02	14,56/19,39	-	138/178	№ 59
	Какао на молоке	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,9/15,8	1,3	89/107	№ 57
2	10-00 часов							
	Фрукт свежий							№ 73
3	Обед							
	Суп с клёцками (лапша)	180/200	3,09/5,4	3,01/4,2	9,32/13,05	4,0	77/108	№ 27
	Овощное рагу с мясом/курицей	130/150	1,26/1,86	7,26/9,21	7,49/11,14	6,0	100/135	№ 43
	Огурчик солёный	40/60	0,14/0,21	-	0,54/0,81	1,5	2,8/4,2	№ 17
	Компот с/фрукты	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,8/23,1	0,3	80,71/94,2	№ 56
	Хлеб пшеничный	50/60	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Омлет Кабачковая икра	130/150 40/60	5,73/7,5 0,18/0,27	11,04/13,5 0,94/1,42	1,1/1,5 1,18/1,79	0,1 1,5	127/157 13,9/21,0	№ 45 № 11
	Хлеб в/с	30/40	2,82/4,06	1,42/1,93	23,02/33,2	-	120,6/173	№ 62
	Сок фруктовый	160/200 0,2/0,28	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02	28/40	№ 53 № 70
5	Итого		37,15/50,19	33,1/44,07	163,7/227,8	21,8	1112/1521	

День 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша овсяная молочная	150/200	7,86/10,5	8,32/11,0	30,15/40,68	1,0	229/309	№ 6
	Бутерброд с маслом сыром	30/40 6/8 10/15	5,04/7,15	6,59/8,02	14,56/19,39	-	138/178	№ 59
	Цикорий с молоком	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,65/14,36	1,0	70/91	№ 51
2	10-00 часов							
	Фрукт	95-100						№ 74
3	Обед							
	Свекольник	180/200	4,9/6,8	4,8/6,72	8,19/11,46	0,5	95,5/133,8	№ 19 № 19/1
	Тефтели рыбные	150/200	9,54/12,61	5,31/7,32	2,44/3,29	0,5	95/128	№ 28
	Салат овощной	40/60	0,98/1,56	0,06/0,1	9,28/14,5	5,0	41,84/64,2	№ 12
	Компот из с/фруктов	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,83/23,14	0,3	80,7/94,2	№ 52
	Хлеб пшеничный	50/60	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Булочка «Сахарная»	100/130	3,09/4,2	1,5/2,1	27,5/38,5	-	140/196	№ 63
	Салат из моркови и яблока	50/70						№ 12
	Йогурт фруктовый	1/100						№ 55
	Сок фруктовый	180/200	0,6/0,7	-	17,55/21,06	7,0	75/90	№ 54
5	Итого:		40,5/58,3	38,3/52,5	171,9/215,7	55	1171,4/16 28,6	

Среднее количество белков, жиров, углеводов, калорийности за 10 дней.

белки	жиры	углеводы	Кал-сть
38/49	42/54	183/235	1260/1620

Дети до 3-х лет

41	38	183	1243
Дети от 3-х до 7-ми лет			
58	50	241	1666