



ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ РАСКЛАДКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 15 «АЛЕНУШКА»
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		По рецептуре
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
завтрак	Каша манная	220	180	6,6	4,61	6,8	5,4	21,95	14,47	167,17	120,39	0,22	0,18	185
	Чай с сахаром лимоном	180	150	2,35	0,12	0	0	10,19	9,21	44,17	41,54	0,07	0,05	394
	Хлеб с маслом	30\10	20\7	4,64	1,52	7,79	0,18	14,11	9,38	138,36	46,2	2,83	2,36	3
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	9,1	9,1	44,65	44,65	3,6	3,6	399
обед	Рассольник с сметаной	250\7	200\6	2,1	1,77	5,11	3,98	20	13,23	143,15	97,74	8,53	6,14	76
	Тефтеля мяс	80	60	11,8	9,8	12,7	11	8,9	7,3	197,7	174,2	1,13	0,85	286
	Соус сметан. с	30	15	0,5	0,2	1,4	0,7	2,2	1	26,8	13,1	0,75	0,58	356
	Икра свекольная	50	35	0,9	0,65	3,05	2,12	6,02	5,7	60,13	42,35	13,86	8,32	33
	Каша гречневая	130	100	4,05	3,11	4,21	3,24	18,15	13,96	126,53	97,3	2,35	1,81	168
	Компот из свежих плод	180	150	0,18	0,1	0,18	0,1	20,9	17,4	86	71,8	1,53	1,27	372
	Хлеб пшенич.	30	25	3,1	1,9	0,2	0,14	18,75	8,22	94,7	40,4			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,22	10,27	11,72	50,5	57,75			
полдник	Вареники ленивые	100	80	15,9	10,2	12,3	9,25	15,55	12,44	266,3	169,7	0,19	0,15	230
	Какао на молоке	180	150	3,9	2,96	4,1	2,58	16,5	10,78	43,07	41,54	0	0	397
Итого за день				58,38	48,09	56,19	46,29	211,97	159,99	1593,36	1241,07	35,21	25,55	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
завтрак	Суп молочный с макарон изд	220	180	6,5	5,04	6,8	5,51	30,85	17,34	202,87	134,17	0,02	0,01	228
	Кофейный напиток	150	180	2,8	2,35	2,8	2,35	15,4	13,2	93,3	77,71	1,17	0,77	395
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	20/5/8	4,64	3,47	7,79	6,24	14,11	9,45	138,35	109,9	0,07	0,06	3
2 завтрак	Фрукты свежие	100	80	0,4	0,3	0,4	0,3	10,4	8,6	46,8	40,5	20	16	368
обед	Суп картофельный с крупой	250	200	1,9	1,4	2,9	1,8	11,8	9,9	80,3	61,3	16,6	13,28	80
	Каша пшеничная	130	100	2,23	1,24	5,1	2,56	29,96	19,34	189,66	126,39	0	0	165
	Печеночные оладьи	65	55	11,04	9,2	6,36	5,3	5,04	4,2	121,2	101	3,8	3,17	
	Салат из свежей капусты	40	30	0,81	0,63	2,03	1,53	4,89	3,65	38,49	29,12	4,65	3,82	20
	Компот из сухофруктов	180	150	0,4	0,3	0	0	26,9	20,2	101,7	83,4	1	0,05	376
	Хлеб пшеничный	30	25	3,1	1,9	0,2	0,2	18,76	11,72	94,7	57,75			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,22	50,5	40,4			
полдник	Ватрушка с творогом	80	50	10,42	7,76	4,84	3,71	37,36	28,3	228,28	156,39	0,74	0,46	458
	Ряженка	180	150	5,04	4,2	5,75	4,8	77,8	61,5	104,4	87	2,46	1,48	401
Итого за день				57,15	44,27	58,86	45,2	233,61	147,94	1700,16	1178,19	139,29	107,17	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
завтрак	Омлет натуральный	80	60	7,52	5,73	13,46	11,04	1,51		157	127	0,15	0,07	215
	Кофейный напиток	180	150	2,8	2,35	2,8	2,35	15,4	13,2	93,3	77,71	1,17	0,77	3,95
	Овоши свежие	50	40	0,7	0,61	0	0	1,4	0,12	8,1	6,48	0,11	0,08	
2 завтрак	Хлеб с маслом	30\10	20\8	4,64	2,62	7,79	5,98	14,11	9,45	138,6	99,1	0,07	0,05	3
	Фрукты свежие	100	80	2,2	1,8	0,8	0,4	42,7	30,7	70,5	60,4	50	40	368
обед	Суп карто- й с рыбными фрикад -И	250	200	11,27	4,93	4,33	2,09	22,5	13,45	175,82	106,05	5,81	4,87	81
	Пюре картофельное	150	100	3,2	2,76	4,9	3,38	21,5	19,35	141,6	122,56	18,16	12,1	321
	Шницель рыбный	80	70	12,7	11,2	7,6	7	7,7	6,6	146,6	134,6	2,62	1,86	258
	Салат из св овощей	40	30	1,07	0,8	2,57	2,52	6,68	5,01	52,26	39,42	4,65	3,49	12
	Компот из свеж.фруктов	180	150	0,2	0,1	0,2	0,1	23,2	17,4	95,6	71,8	1,53	1,27	3,73
	Хлеб пшенич.	30	25	3,1	1,9	0,3	0,22	18,75	11,72	94,7	57,75			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,22	50,5	40,4			
Полдник	Отвар шиповника	180	150	0,39	0,24	0	0	11,78	9,82	48,58	40,35	90	75	398
	Печенье или пряник или вафля	45	35	2,32	2,02	2,06	1,73	5,26	3,51	45,89	34,98	4,4	3,3	10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				52,01	45,26	52,85	40,84	235,05	195,87	1551,8	1267,4			

ДЕНЬ 4

[illegible]

ДЕНЬ 5

[illegible]

ДЕНЬ 6

[illegible]

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Каша пшенная молочная	220	180	6,62	6,62	7,8	7,8	33,8	33,8	234,4	234,4	0,2	0,16	185
	Чай сахаром и лимоном	180	150	0,13	0,2	0	0	10,89	10,1	43,07	42,2	3,83	3,19	394
	Хлеб с маслом	30/10	20/7	2,41	1,62	7,51	5,98	14,16	9,45	135,45	99,1			
2 завтрак	Сок фруктовый	150	100	0,9	0,5	0	0	17,7	9,1	80,3	40,4	10	9	
Обед	Суп картоф. С мясными фрикадельками	230/25	180/15	8,46	7,1	7,73	6,6	23,48	12	202,17	135,6	11,2	8,96	83
	Макароны отварные	150	100	6,1	4,22	5,22	3,75	27,04	23,71	183,81	140,84	0,75	0,58	166
	Гуляш мясной	40/40	30/30	10,32	7,71	8,15	6,21	2,62	1,98	125	94,5	0,56	0,3	277
	Овощи по сезону	40	30	0,61	0,54	0	0	0,12	0,1	6,48	5,21	0,08	0,06	
	Компот из сухофруктов	180	150	0,4	0,3	0	0	26,9	20,2	111	83,4	1	0,83	376
	Хлеб пшенич.	30	20	3,1	1,9	0,2	0,22	18,76	11,72	94,7	57,76			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,22	50,5	4,4			
Полдник	Печенье или пряник или вафля	45 \35	40 \25	2	2,02	2,06	1,73	5,26	3,51	45,89	34,98	4,4	3,3	10
	Молоко кипяченое	180	150	5,29	4,2	4,88	4,08	9,07	7,58	102	85	2,46	2,05	400
Итого за день				62,24	48,33	60,61	51,31	200,09	168,3	1597,74	1270,42	130,73	102,41	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Каша овсяная молочная	220	180	6	4,78	7,3	6,07	16,75	12,65	148,17	117,74			185
	Кофейный напиток	180	150	2,8	2,35	2,7	1,87	15,4	13,2	93,3	77,75	1,17	0,97	395
	Хлеб с маслом сыром	30/5 /10	20/5 / 7	4,64	3,47	7,79	6,24	14,11	9,45	138,35	109,9	0,07	0,06	3
2 завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	368
Обед	Суп картофел. С рыбн. Фрикадельками	250	200	11,27	4,93	4,33	2,09	22,5	13,49	175,82	106,05	11,18	8,94	84
	Пюре картоф.	150	100	3,2	2,76	4,9	3,38	21,5	19,35	141,6	122,56	18,16	12,1	321
	Рыба запнчен. В омлете	80	60	13,83	11,52	5,11	3,91	3	2,05	111,56	90,14	0,3	0,22	249
	Овощи свежие	50	30	2	1,2	2,06	1,26	5,26	3,16	45,89	27,75	4,65	3,49	15
	Компот из сухофруктов	180	150	0,4	0,48	0	0	26,9	22,17	111	86,39	0,36	0,03	376
	Хлеб пшенич.	30	25	3,1	1,9	0,2	0,22	18,76	11,72	98,7	57,75			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,22	50,5	40,4			
Полдник	Булочка домашняя	70	50	5	3,7	5,9	4,1	40,92	31,8	256,5	107,01	0	0	469
	Ряженка	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,3	92	76	0,54	0,45	401
Итого за день				58,43	42,96	54,3	38,5	196,48	173,72	1501,3	1157,2	38,69	28,53	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Пудинг творожный с рисом	120	80	22,9	11,13	12,27	8,73	30,99	19,43	310,96	208,51	023	0,15	236
	Какао на молоке	180	150	3,9	2,96	4,1	2,58	16,5	10,78	43,07	41,54	0	0	397
	Сгущенка	15	10	1,08	0,73	1,27	0,86	19,43	8,4	49,4	33,15			1
2 завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	368
Обед	Щи со свежей капустой со сметаной	250/7	200/5	1,6	1,44	4,7	4,25	7,5	5,85	79,3	67,44	18,6	14,88	67
	Каша пшеничная	130	100	2,23	1,24	5,1	3,56	29,96	19,34	189,66	126,39	0	0	165
	Суфле из печени	80	60	18,10	9,83	5	4,5	9,54	7,16	158,54	118,9	19,94	14,96	718
	Салат из св овощей	50	30	2	1,2	2,06	1,24	5,26	3,16	45,89	27,53	4,65	3,49	15
	Компот из св фруктов	180	150	0,2	0,1	0,2	0,1	26,9	17,4	86	71,4	1	0,83	372
	Хлеб пшенич.	30	25	3,1	1,9	0,2	0,22	18,76	11,72	94,7	57,75			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,22	50,5	40,4			
Полдник	Печенье овсяное	45	35	2,7	2,02	3,15	2,75	7,56	6,3	91,8	76,5	0	0	
	Отвар шиповника	180	150	0,39	0,24	0	0	11,78	9,82	48,58	40,35	90	75	398
Итого за день				62,24	41,92	60,61	46,56	200,09	150,39	1597,74	1210,33	40,63	32,76	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур ы
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Омлет драчена	80	60	9,49	7,41	12,02	9,2	5,33	3,96	169,09	110,52	0,02	0,01	228
	Овощи по сез--	50	30	0,7	0,61	0	0	1,4	0,12	8,1	6,48	0,11	0,08	
	Кофейный напиток	180	150	2,8	2,35	2,7	1,87	15,4	13,2	93,3	77,71	1,17	0,97	395
	Хлеб с маслом и сыром	30\5\10	20\5\8	4,64	3,47	7,79	6,24	14,4	9,48	138,36	10,9	0,09	0,07	3
2 завтрак	Фрукты свеж	100	80	1,7	0,32	0,2	0,32	30,7	8,32	56,6	36	50	40	368
Обед	Суп картофел. С клецками	250	200	1,9	1,4	2,9	2,3	11,8	8,9	80,3	60,9	5,75	4,6	85
	Рагу овощное	150	100	5,23	3,58	5,1	3,4	29,96	20,44	189,66	132,29	8,29	5,53	137
	Котлета куриная	80	60	13,53	12,39	13,75	12,73	13,1	10,78	229,99	207,48	0,67	0,5	305
	Компот из свеж. Фруктов	180	150	0,2	0,1	0,2	0,1	23,2	17,4	95,6	71,8	3,53	2,94	372
	Хлеб пшенич.	30	25	3,1	1,9	0,2	0,22	18,76	11,76	98,7	57,75			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,23	50,5	40,4			
Полдник	Пирожок с яблоками	80	60	3,15	2,47	4,04	3,71	15,45	13,46	169,09	110,52	0,02	0,01	
	Сок фруктовый	180	150	1,08	0,9	0	0	21,24	17,7	96,36	80,3	12	10	
Итого за день				61,07	42,94	59,03	42,37	212,76	151	1607,75	1122,24	168,71	131,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ				57,18	45,03	56,5	43,11	215,69	163,52	1550,65	1194,18			
СОДЕРЖАНИЕ Б Ж У				3,75	3,75	3,64	3,64	13,91	13,91					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 676498042448123487377904023426183115468858634649

Владелец Федулова Елена Викторовна

Действителен с 19.06.2025 по 19.06.2026