

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Победненский детский сад «Искорка» Джанкойского района Республики Крым

Согласовано:

На заседании родительского комитета

23 января 2026г протокол №2

Утверждено:

И.о.Заведующего
МДОУ «Победненский
детский сад «Искорка»

Чиркина О.А.
23 января 2026г. №03-од



Перспективное 10-ти дневное меню

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Победненский детский сад «Искорка» Джанкойского района
Республики Крым**

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Чистота (г)	Чистота (г)	Химический состав									
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал	Энерг. ценн., ккал	Энерг. ценн., ккал	Энерг. ценн., ккал			
1-й день														
Завтрак														
1. ленивые вареники №243/244	100	110					14.63	19.79	10.29	13.92	7.54	10.97	181	247
мука пшеничная или крупа манная			7	9.2	7	9.2								
яйцо			4.1	4.6	4.1	5.5								
творог			50.2	83.7	50	82								
масло сливочное			3.4	4.6	3.4	4.6								
молоко сгущенное			10	20	10	20								
2. кофейный напиток на молоке	180	200					2.34	2.85	2.00	2.41	8.96	10.55	63	75
кофейный напиток			3	3.3	3	3.3								
вода			108	120	108	120								
молоко			90	99	90	99								
сахар			6	6.6	6	6.6								
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	22.5	30	1.98	2.48	0.36	0.45	10.02	12.53	52	65
Завтрак2: напиток кисло-молочный кондитерские изделия	150/9	150/15					4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	169	270
йогурт			150	150	150	150								
4. Кондитерские изделия	9	15	9	15	9	15	1.14	2.29	3.84	7.72	11.05	22.22		
всего в завтрак							23.53	30.60	16.73	21.66	34.10	43.12	465	657
Обед														
1. Салат из капусты №34/овощи по сезону	30	50					0.42	0.71	1.52	2.54	2.59	4.32	26	43
капуста			30	49	23.7	39.5								
морковь			4.2	6.7	3	5								
сахар			1.5	2.5	1.5	2.5								
вода кипяченая			3	5	3	5								
масло растительное			1.8	3	1.8	3								
2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной №63	180/5	200/5					1.19	1.41	3.75	4.34	7.85	9.37	86	93
капуста			18	20	16	18								
масло растительное			3	3.6	3	3.6								
картофель			18	20	16	18								
сметана			5	5	5	5								
морковь			11.9	12.5	10	11								
лук репчатый			7.2	9	6	7.2								
томат			4.5	5.4	4.5	5.4								
свекла			30	36	24	29								
сахар			1.5	1.8	1.5	1.8								
вода			120	144	120	144								
соль			1	1.5	1	1.5								
3. пюре картофельное №336	120	130					2.29	2.48	3.45	3.74	18.41	19.94	114	123
картофель			160	173	120	130								
молоко			29	34	29	34								
масло сливочное			4	5	4	5								
соль			0.95	1.85	0.95	1.85								
4. пицца тушеная №318 в соусе №373	50	70					6.10	8.57	1.69	2.37	1.76	2.46	99	139
молоко			12.5	17.5	12.5	17.5								
томат			9	12	9	12								
масло сливочное			2.5	3.5	2.5	3.5								
филе тушки цыпленка			36	51.6	32.7	45.8								
соль			0.3	0.4	0.3	0.4								
5. Компот из сухофруктов №390	150	180					0.12	0.14	0.12	0.14	8.62	10.06	35	42
сухофрукты			6.8	8.25	6	8								
сахар			5.25	6	5.25	6								
вода			129	155	129	155								
6. Хлеб ржаной	36	48	36	48	36	48	2.84	3.79	0.36	0.48	17.39	23.18	85	113
всего в обед							12.96	17.10	10.89	13.61	56.62	69.33	446	553
Полдник														
1. Омлет натуральный с маслом №229	100/5	100/5					10.10	10.10	12.50	12.50	2.00	2.00	162	162
молоко			28.8	28.8	28.8	28.8								
масло сливочное			5	5	5	5								
масло сливочное			5	5	5	5								
яйцо			1,88шт.	1,88шт.	75	75								
соль			0.6	0.6	0.6	0.6								
сметана			3.4	4.6	3.4	4.6								
2. салат из горошка зеленого консервированного №10							0.59	0.75	1.04	1.30	1.25	1.56	20	26
зеленый горошек	20	25	20	25	20	25								
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	22.5	30	1.98	2.48	0.36	0.45	10.02	12.53	52	65
5. Чай с сахаром №410/411	150	180					0.04	0.06	0.01	0.02	5.01	5.72	20	23
чай			0.2	0.3	0.2	0.3								
вода			152	182	152	182								
сахар			5.25	6	5.25	6								
Завтрак2: Фрукты и ягоды свежие №386	86	87	86	87	76	77	0.31	0.31	0.31	0.31	7.42	7.52	117	202
всего в полдник							12.71	13.39	13.91	14.27	18.28	21.81	255	276
всего в день							49.20	61.09	41.53	49.54	109.00	134.26	1165	1486

Утверждаю
и.о. Заведующего МДОУ ____ О.А. Чиркина
приказ №03-од 1/23/2026

Меню	Выход (г)		Брутто (г)		Нетто (г)		Химический состав							
							Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энерг. ценн., ккал	
2-й день														
Завтрак														
1.Суп молочный с пшенной крупой №101	130	180					3.38	4.69	3.30	4.57	10.67	14.78	86	119
Крупа пшено			8	11	8	11								
сахар			1	1.8	1	1.8								
масло сливочное			1.3	1.8	1.3	1.8								
молоко			91	126	91	126								
вода			39	54	39	54								
2. Кофейный напиток с молоком №414	150	180					2.34	2.85	2.00	2.41	8.96	10.55	63	75
кофе порошок			2.5	3	2.5	3								
молоко			75	90	75	90								
вода			90	108	90	108								
сахар			5.25	6	5.25	6								
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	15	18.75	0.99	1.24	0.18	0.225	5.01	6.265	26	33.0
Завтрак2: Фрукты и ягоды свежие №386	71	75	86	87	76	77	0.31	0.31	0.31	0.31	7.42	7.52	33	34
4. Кондитерские изделия	9	15	9	15	9	15	1.14	2.29	3.84	7.72	11.05	22.22	84	168
всего в завтрак							7.02	9.09	5.79	7.52	32.06	39.12	208	261
Обед														
1.Салат из свеклы с зеленым горошком №35/овощи по сезону	30	50					0.37	0.62	0.03	0.05	3.48	5.81	16	26
свекла			36	60	28.8	48								
лук репчатый			1.8	3	2	2.5								
масло растительное			1.2	2	1.2	2								
зеленый горошек			1.5	2.5	1.5	2.5								
2.Суп картофельный с мясными фрикадельками №89	180	200					3.29	3.95	3.16	3.79	9.79	11.75	81	97
картофель			40	48	30	36								
морковь			10	12	7.5	9								
лук			7	9	6	7.2								
масло растительное			3	3.6	3	3.6								
вода			105	126	105	126								
фрикадельки мясные готовые №129			11.6	12.9	11.6	12.9								
соль			0.93	1.49	0.93	1.49								
3.Запеканка картофельная с печеню №308/372	130	150					7.36	8.00	3.91	4.24	19.01	20.71	141	153
печень говяжья			44	51	36	42								
лук репчатый			10	11	8	9								
картофель			153	166	115	125								
соль			1	1.75	1	1.75								
масло сливочное			4	4	4	4								
сметана			4	5	4	5								
мука пшеничная			1.1	1.5	1.1	1.5								
вода			11	15	11	15								
соль			1.25	2.25	1.25	2.25								
5.Соки овощные, фруктовые и ягодные №418	150	150					0.99	0.99	0.25	0.25	18.75	18.75	80	80
сок в ассортименте			150	150	150	150								
сахар			5.25	6	5.25	6								
вода			129	155	129	155								
5.Хлеб ржаной	45	60	45	60	45	60	3.56	4.74	0.45	0.60	21.74	28.98	106	141
всего в обед							15.57	18.30	7.80	8.93	72.77	86.00	424	497
Полдник														
1.Запеканка из творога №251	60	80					14.63	19.79	10.29	13.92	7.54	10.97	181	247
творог			56	75	54	73								
мука пшеничная			4	8	4	8								
сахар			4	8	4	8								
яйцо			4.1	5.5	4.1	5.5								
масло сливочное			3.4	4.6	3.4	4.6								
сметана			3.4	4.6	3.4	4.6								
или Крупа манная			3	5	3	5								
соль			0.9	1.26	0.9	1.26								
2.Соус сметанный(сладкий) №372	20	30					0.39	0.58	0.90	1.36	2.65	3.98	201	246
масло сливочное			0.9	1.4	0.9	1.4								
вода			10	15	10	15								
мука			0.9	1.4	0.9	1.4								
сахар			1.6	2.4	1.6	2.4								
сметана			5	7.5	5	7.5								
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	15	18.75	0.99	1.24	0.18	0.225	5.01	6.265	26	32.5
2.Какао с молоком №416	180	200					3.15	3.67	2.72	3.19	10.34	12.01	78	91
сахар			5.25	6	5.25	6								
какао порошок			1.87	2.25	1.87	2.25								
молоко			92	110	92	110								
вода			65	80	65	80								
всего в полдник							4.53	5.49	3.80	4.78	18.00	22.26	305	370
всего в день							22.59	27.39	13.59	16.45	104.83	125.12	1049	1321

Утверждаю
и.о. Заведующего МДОУ _____ О.А. Чиркина
приказ N 03-од от #####

Меню	Выход (г)		Брутто (г)		Нетто (г)		Химический состав							
							Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энерг. ценн., ккал	
3-й день														
Завтрак														
1. Суп молочный с макаронными изделиями №100	180	200					5.10	5.60	3.91	4.69	12.74	16.95	130	145
Макароны			9	11	10	14								
молоко			102	122	102	122								
сахар			1	1.8	1	1.8								
масло сливочное			1.3	1.8	1.3	1.8								
вода			39	54	39	54								
5. Чай с сахаром №410/411	150	180					0.04	0.06	0.01	0.02	5.01	5.72	20	23
чай			0.2	0.3	0.2	0.3								
вода			152	182	152	182								
сахар			5.25	6	5.25	6								
сыр порциями №7	7	10	7	10	6.7	9.6	0.73	1.05	0.16	0.22	2.25	3.22	21	30
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	22.5	30	1.98	2.48	0.36	0.45	10.02	12.53	52	65
Завтрак2: Соки овощные, фруктовые и ягодные №418	150	150					1.01	1.01	0.25	0.25	19.25	19.25	82	82
сок в ассортименте			150	150	150	150								
кондитерские изделия	9	15	9	15	9	15	0.07	0.01	0.01	0.02	7.18	11.97	4	7
всего в завтрак							8.86	10.20	4.69	5.63	49.27	57.67	305	345
Обед														
1. Салат из капусты №34/овощи по сезону	30	50					0.42	0.71	1.52	2.54	2.59	4.32	26	43
капуста			30	49	23.7	39.5								
морковь			4.2	6.7	3	5								
сахар			1.5	2.5	1.5	2.5								
вода кипяченая			3	5	3	5								
масло растительное			1.8	3	1.8	3								
2. рассольник домашний №81	180	200					1.49	1.66	3.67	4.07	0.90	11.82	348	388
филе птицы			15	18	15	17								
лук репчатый			1.8	2	1.8	2								
морковь			7.5	10	7	9								
огурцы соленные			10	34	10	34								
масло растительное			1	2	1	2								
вода			202.5	225	202.5	225								
бульен мясной			126	140	126	140								
соль			0.83	1.33	0.83	1.33								
1. Рагу овощное с соусом (3-й вариант) №362/366	150	180					2.16	2.34	4.86	5.27	12.67	13.73	103	112
мясо говядины			32	36	30	34								
лук репчатый			12.6	13.7	5.5	6								
картофель			51	55.5	38	42								
морковь			31.6	28.8	25.3	23.3								
масло сливочное			7	7.6	7	7.6								
капуста			56	60	36	40								
соль			0.35	0.45	0.35	0.45								
вода			36	39	36	39								
сахар			0.4	0.4	0.4	0.4								
мука			1.6	1.8	1.6	1.8								
томат			-	6	-	6								
5. Компот из сухофруктов №390	150	180					0.12	0.14	0.12	0.14	8.62	10.06	35	42
сухофрукты			6.8	8.25	6	8								
сахар			5.25	6	5.25	6								
вода			129	155	129	155								
6. Хлеб ржаной	30	37.5	30	37.5	30	37.5	0.88	1.74	0.11	0.22	5.31	10.63	25	51
всего в обед							5.07	6.59	10.28	12.24	30.09	50.56	537	636
Полдник														
1. Ватрушки с повидлом №441	50	60					3.18	3.82	2.12	2.55	31.51	37.82	159	190
мука пшеничная			27	32	27	32								
мука пшеничная (на подпыл)			1.24	1.49	1.24	1.49								
яйцо(меланж для смазки)			2.5	2.99	2.5	2.99								
масло сливочное			1.22	1.45	1.22	1.45								
масло растительное			0.2	0.2	0.2	0.2								
сахар			1.43	1.7	1.43	1.7								
вода			10.84	12.9	10.84	12.9								
дрожжи			1.5	1.88	1.5	1.88								
соль			0.42	0.5	0.42	0.5								
повидло			21.4	25.7	21.4	25.7								
2. Какао с молоком №416	180	200					3.15	3.67	2.72	3.19	10.34	12.01	78	91
сахар			5.25	6	5.25	6								
какао порошок			1.87	2.25	1.87	2.25								
молоко			92	110	92	110								
вода			65	80	65	80								
2. Яйца вареные №227	20	20	0,5 шт.	0,5 шт.	20	20	2.54	2.54	2.30	2.30	0.14	0.14	32	32
4. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	22.5	30	0.99	1.24	0.18	0.225	5.01	6.265	26	32.5
всего в полдник							9.86	11.27	7.32	8.27	47.00	56.24	295	346
всего в день							23.79	28.06	22.29	26.14	126.36	164.47	1137	1326

Утверждаю
и.о. Заведующего МДОУ _____ О.А. Чиркина
приказ № 03-од от 1/23/2026

Меню	Выход (г)		Брутто (г)		Нетто (г)		Химический состав							
							Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энерг. ценн., ккал	
4-й день														
Завтрак														
1. Суп молочный с манной крупой №101	130	180					3.38	4.69	3.30	4.57	10.67	14.78	86	119
Крупа манная			8	11	8	11								
сахар			1	1.8	1	1.8								
масло сливочное			1.3	1.8	1.3	1.8								
молоко			91	126	91	126								
вода			39	54	39	54								
2. кофейный напиток нагущенном молоке №415	180	200					2.34	2.85	2.00	2.41	8.96	10.55	63	75
кофейный напиток			3	3.3	3	3.3								
вода			108	120	108	120								
молоко сгущенное			28	30	28	30								
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	22.5	30	1.98	2.48	0.36	0.45	10.02	12.53	52	65
Завтрак2: Фрукты и ягоды свежие №386	86	87	86	87	76	77	0.31	0.31	0.31	0.31	7.42	7.52	117	202
4. Кондитерские изделия	9	15	9	15	9	15	1.14	2.29	3.84	7.72	11.05	22.22	84	168
<i>всего в завтрак</i>							<i>8.01</i>	<i>10.33</i>	<i>5.97</i>	<i>7.74</i>	<i>37.07</i>	<i>45.38</i>	<i>318</i>	<i>461</i>
Обед														
1. Салат из свеклы №34/овощи по сезону	30	50					0.43	0.71	1.83	3.04	2.51	4.18	28	47
свекла			36	61	28.5	47.5								
масло растительное			1.8	3	1.8	3								
2. Суп картофельный с крупой №86	150	180					3.29	3.95	3.16	3.79	9.79	11.75	81	97
картофель			40	48	30	36								
морковь			10	12	7.5	9								
лук			7	9	6	7.2								
масло растительное			3	3.6	3	3.6								
вода			105	126	105	126								
рис			12	15	12	15								
соль			0.93	1.49	0.93	1.49								
3. Каша ячневая рассыпчатая с маслом №330	110	130					3.51	4.15	3.25	3.84	22.65	26.76	134	158
ячневая/крупа перловая			33	43	33	43								
вода			88	104	88	104								
соль			0.23	1.15	0.23	1.15								
масло сливочное			4.2	4.5	4.2	4.5								
4. Гуляш из отварной говядины №293	50	70					6.43	9.00	5.17	7.24	1.65	2.31	79	110
мясо говядины			55	77	40	57								
мука			1.3	1.8	1.3	1.8								
масло сливочное			1.7	2.2	1.7	2.2								
морковь			10.4	8.3	8	6.6								
лук репчатый			5	7.4	4	6								
вода			-	-	17	23								
соль			0.6	0.6	0.6	0.6								
томат			-	2.6	-	2.6								
5. Компот из сухофруктов №390	150	180					0.12	0.14	0.12	0.14	8.62	10.06	35	42
сухофрукты			6.8	8.25	6	8								
сахар			5.25	6	5.25	6								
вода			129	155	129	155								
6. Хлеб ржаной	30	37.5	30	37.5	30	37.5	3.56	4.74	0.45	0.60	21.74	28.98	106	141
<i>всего в обед</i>							<i>17.34</i>	<i>22.69</i>	<i>13.98</i>	<i>18.65</i>	<i>66.96</i>	<i>84.04</i>	<i>463</i>	<i>595</i>
Полдник														
4. Котлета рыбная запеченная №271	60	70					5.74	8.05	2.02	2.83	4.99	6.99	58	82
Филе рыбы														
молоко			12.5	17.5	12.5	17.5								
хлеб пшеничный			9	12	9	12								
масло сливочное			2.5	3.5	2.5	3.5								
масло сливочное			1.22	1.45	1.22	1.45								
масло растительное			2	3	2	3								
морковь			19	22	16	18.4								
лук			16	20	14	16.6								
1. Салат из капусты №34/овощи по сезону	30	50					0.42	0.71	1.52	2.54	2.59	4.32	26	43
капуста			30	49	23.7	39.5								
морковь			4.2	6.7	3	5								
сахар			1.5	2.5	1.5	2.5								
вода кипяченая			3	5	3	5								
масло растительное			1.8	3	1.8	3								
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	22.5	30	1.98	2.48	0.36	0.45	10.02	12.53	52	65
5. Чай с сахаром №410/411	150	180					0.04	0.06	0.01	0.02	5.01	5.72	20	23
чай			0.2	0.3	0.2	0.3								
вода			152	182	152	182								
сахар			5.25	6	5.25	6								
<i>всего в полдник</i>							<i>8.18</i>	<i>11.30</i>	<i>3.91</i>	<i>5.84</i>	<i>22.61</i>	<i>29.56</i>	<i>156</i>	<i>213</i>
всего в день							33.53	44.32	23.86	32.23	126.64	158.98	937	1269

Утверждаю
и.о. Заведующего МДОУ _____ О.А. Чиркина
приказ № 03-од от 1/23/2026

Меню	Выход (г)		Брутто (г)				Нетто (г)				Химический состав			
											Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
5-й день														
Завтрак														
1. каша гречневая №182	120	130					3.88	5.37	3.56	4.93	11.10	15.37	76	106
крупя гречневая			24	32	24	32								
масло сливочное			5	5	5	5								
вода			78	105	78	105								
2. Кофейный напиток с молоком сгущенным №415	150	180					2.34	2.85	2.00	2.41	8.96	10.55	70	84
кофе порошок			2.5	3	2.5	3								
молоко сгущенное			28	34	28	34								
вода			150	180	150	180								
сыр порциями №7	7	10	7	10	6.7	9.6	0.73	1.05	0.16	0.22	2.25	3.22	21	30
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	15	18.75	15	18.75	0.99	1.24	0.18	0.225	5.01	6.265	26	32.5
Завтрак 2: напиток кисло-молочный №420	150	150					4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	198	319
йогурт			150	150	150	150								
4. Кондитерские изделия	9	15	9	15	9	15	1.14	2.29	3.84	7.72	11.05	22.22	84	168
<i>всего в завтрак</i>							<i>12.52</i>	<i>15.99</i>	<i>9.98</i>	<i>12.67</i>	<i>34.90</i>	<i>44.48</i>	<i>391</i>	<i>571</i>
Обед														
1. Салат из белокочанной капусты с луком №21/овощи по сезону	40	60					0.42	0.70	1.52	2.54	2.59	4.32	35	53
капуста			45	65	40	50								
лук			4	6	3	5								
масло растительное			1.5	2.5	1.5	2.5								
сахар			1.5	2.5	1.5	2.5								
кипяченая вода			3	5	3	5								
2. Суп рыбный №61/95	150	200					5.15	6.88	5.04	6.72	8.60	11.47	100	134
масло сливочное			0.5	0.6	0.5	0.6								
картофель			40	50	30	37.5								
морковь			12	16	9.6	12.8								
лук репчатый			7.2	9	6	7.2								
пшено			3	4	3	4								
рыба с/м			31	35	28.8	32.5								
вода			120	160	120	160								
соль			1.31	1.64	1.31	1.64								
масло сливочное			2.2	3	2.2	3								
3. Макаронные изделия отварные с маслом №335	110/5	130/5					4.05	4.78	3.31	3.91	19.39	22.92	124	146
Макароны			33	45.5	33	45.5								
масло сливочное			5	5	5	5								
Соль			0.64	1.71	0.64	1.71								
4. Гуляш из отварной говядины №293	50	70					6.43	9.00	5.17	7.24	1.65	2.31	79	110
мясо говядины			55	77	40	57								
мука			1.3	1.8	1.3	1.8								
масло сливочное			1.7	2.2	1.7	2.2								
морковь			10.4	8.3	8	6.6								
лук репчатый			5	7.4	4	6								
вода			-	-	17	23								
соль			0.6	0.6	0.6	0.6								
томат			-	2.6	-	2.6								
5. Компот из сухофруктов №390	150	180					0.12	0.14	0.12	0.14	8.62	10.06	35	42
сухофрукты			6.8	8.25	6	8								
сахар			5.25	6	5.25	6								
вода			129	155	129	155								
6. Хлеб ржаной	30	37.5	30	37.5	45	60	3.56	4.74	0.45	0.60	21.74	28.98	106	141
<i>всего в обед</i>							<i>19.73</i>	<i>26.24</i>	<i>15.61</i>	<i>21.15</i>	<i>62.59</i>	<i>80.06</i>	<i>479</i>	<i>626</i>
Полдник														
1. Омлет натуральный с маслом №229	100/5	100/5					10.10	10.10	12.50	12.50	2.00	2.00	162	162
молоко			28.8	28.8	28.8	28.8								
масло сливочное			5	5	5	5								
масло сливочное			5	5	5	5								
яйцо			2	2	75	75								
соль			0.6	0.6	0.6	0.6								
2. салат из горошка зеленого консервированного №10							0.59	0.75	1.04	1.30	1.25	1.56	20	26
зеленый горошек	20	25	20	25	20	25								
2. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	15	18.75	0.99	1.24	0.18	0.225	5.01	6.265	26	32.5
3. Чай с сахаром №410/411	150	180					0.04	0.06	0.01	0.02	5.01	5.72	20	23
чай			0.2	0.3	0.2	0.3								
вода			152	182	152	182								
сахар			5.25	6	5.25	6								
<i>всего в полдник</i>							<i>11.72</i>	<i>12.15</i>	<i>13.73</i>	<i>14.05</i>	<i>13.27</i>	<i>15.55</i>	<i>229</i>	<i>243</i>
всего в день							43.97	54.38	39.32	47.86	110.76	140.08	1099	1441

Меню	Выход (г)		Брутто (г)		Нетто (г)		Химический состав							
							Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал				
6-й день														
Завтрак														
1.Суп молочный с макаронными изделиями №100	150	200					4.31	5.75	3.91	5.21	14.70	19.60	108	145
Макароны			11	15.5	11	15.5								
молоко			105	140	105	140								
сахар			1.1	1.5	1.1	1.5								
масло сливочное			1.3	1.8	1.3	1.8								
вода			45	60	45	60								
3. Чай с сахаром №410/411	150	180					0.04	0.06	0.01	0.02	5.01	5.72	20	23
чай			0.2	0.3	0.2	0.3								
вода			152	182	152	182								
сахар			5.25	6	5.25	6								
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	15	18.75	0.99	1.24	0.18	0.225	5.01	6.265	26	32.5
Завтрак2:напиток кисломолочный														
кондитерские изделия	150/9	150/15					4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	143	200
йогурт			150	150	150	150								
4. Кондитерские изделия	9	15	9	15	9	15	1.14	2.29	3.84	7.72	11.05	22.22	29	49
<i>всего в завтрак</i>														
							9.92	12.53	8.18	10.34	32.30	40.66	297	401
Обед														
1.Салат из свежых зеленым горошком №35/овощи по сезону	30	50					0.37	0.62	0.03	0.05	3.48	5.81	16	26
свекла			36	60	28.8	48								
лук репчатый			1.8	3	2	2.5								
масло растительное			1.2	2	1.2	2								
зеленый горошек			1.5	2.5	1.5	2.5								
2.Борщ с картофелем и сметаной №64	150/5	200/5					1.33	1.74	3.80	4.88	8.66	11.50	76	99
картофель			40	53	30	40								
свекла			30	37	24	29								
морковь			9	11.3	7.5	9								
лук репчатый			7.2	9	6	7.2								
масло растительное			3	3.6	3	3.6								
вода			105	126	105	126								
томат			4.5	5.4	4.5	5.4								
соль			1	1.5	1	1.5								
сахар			0.9	1	0.9	1								
сметана			5	5	5	5								
3.Плов из птицы №321	160	195					16.59	20.22	5.81	7.08	26.76	32.61	226	275
лук репчатый			8	11	7	9								
филе птицы			87.5	87.5	85	85								
масло сливочное			6	8	6	8								
рис			33	46	33	46								
морковь			16	16	13	13								
томат			-	7	-	7								
соль			0.42	1	0.42	1								
4.Соки овощные, фруктовые и ягодные №418	150	150					1.01	1.01	0.25	0.25	19.25	19.25	82	82
сок в ассортименте			150	150	150	150								
5.Хлеб ржаной	30	37.5	30	37.5	30	37.5	3.56	4.74	0.45	0.60	21.74	28.98	106	141
<i>всего в обед</i>														
							22.86	28.33	10.34	12.86	79.89	98.15	506	623
Полдник														
1.Запеканка из творога с мукой пшеничной №251	60	80					14.63	19.79	10.29	13.92	7.54	10.97	181	247
творог			56	75	54	73								
мука пшеничная			4	8	4	8								
сахар			4	8	4	8								
яйцо			4.1	5.5	4.1	5.5								
масло сливочное			3.4	4.6	3.4	4.6								
сметана			3.4	4.6	3.4	4.6								
Крупа манная			3	5	3	5								
соль			0.9	1.26	0.9	1.26								
2.Соус сметанный(сладкий) №372	20	30					0.39	0.58	0.90	1.36	2.65	3.98	20	30
масло сливочное			0.9	1.4	0.9	1.4								
вода			10	15	10	15								
мука			0.9	1.4	0.9	1.4								
сахар			1.6	2.4	1.6	2.4								
сметана			5	7.5	5	7.5								
2.Какао с молоком №416	180	200					3.15	3.67	2.72	3.19	10.34	12.01	104	227
сахар			5.25	6	5.25	6								
какао порошок			1.87	2.25	1.87	2.25								
молоко			92	110	92	110								
вода			65	80	65	80								
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	15	18.75	0.99	1.24	0.18	0.225	5.01	6.265	26	32.5
<i>всего в полдник</i>														
							18.17	24.04	13.91	18.47	20.53	26.96	305	504
<i>всего в день</i>														
							50.95	64.90	32.43	41.67	132.72	165.77	1108	1528

Меню	Выход (г)		Брутто (г)		Нетто (г)		Химический состав							
							Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энерг. ценн., ккал	
7-й день														
Завтрак														
1. Суп молочный с рисом №101	150	200					3.77	5.22	3.56	4.93	12.07	16.71	95	132
рис			11	13	11	13								
молоко			105	140	105	140								
сахар			1.1	1.53	1.1	1.53								
масло сливочное			1.5	2	1.5	2								
вода			45	60	45	60								
2. кофейный напиток на молоке	180	200					2.34	2.85	2.00	2.41	8.96	10.55	63	75
кофейный напиток			3	3.3	3	3.3								
вода			108	120	108	120								
молоко			90	99	90	99								
сахар			6	6.6	6	6.6								
Плоды и ягоды свежие №386	71	75	86	87	76	77	0.31	0.31	0.31	0.31	7.42	7.52	33	34
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	15	18.75	0.99	1.24	0.18	0.225	5.01	6.265	26	32.5
Завтрак2:4. Соки овощные, фруктовые и ягодные №418	150	150					1.01	1.01	0.25	0.25	19.25	19.25	166	168
сок в ассортименте			150	150	150	150								
4. Кондитерские изделия	9	15	9	15	9	15	1.14	2.29	3.84	7.72	11.05	22.22	84	168
<i>всего в завтрак</i>							8.42	10.63	6.30	8.13	52.71	60.30	383	442
Обед														
1. Салат из капусты №34/овощи по сезону	30	50					0.42	0.71	1.52	2.54	2.59	4.32	26	43
капуста			30	49	23.7	39.5								
морковь			4.2	6.7	3	5								
сахар			1.5	2.5	1.5	2.5								
вода кипяченая			3	5	3	5								
масло растительное			1.8	3	1.8	3								
2. Суп картофельный с горохом лущеным №87	150	180					3.29	3.95	3.16	3.79	9.79	11.75	81	97
картофель			40	48	30	36								
морковь			10	12	7.5	9								
лук			7	9	6	7.2								
масло растительное			3	3.6	3	3.6								
вода			105	126	105	126								
горох сухой			12	15	12	15								
соль			0.93	1.49	0.93	1.49								
3. пюре картофельное №336	120	130					2.29	2.48	3.45	3.74	18.41	19.94	114	123
картофель			160	173	120	130								
молоко			29	34	29	34								
масло сливочное			4	5	4	5								
соль			0.95	1.85	0.95	1.85								
4. Котлеты рубленые из говядины №299	50	70					7.77	10.87	5.89	8.25	8.03	11.25	116	162
молоко			12	17	12	17								
масло сливочное			3.3	4	3.3	4								
масло сливочное			5	5	5	5								
соль			0.3	0.4	0.3	0.4								
хлеб пшеничный			9	12	9	12								
мясо говядины			50	60	37	44								
5. Компот из сухофруктов №390	150	180					0.12	0.14	0.12	0.14	8.62	10.06	120	155
сухофрукты			6.8	8.25	6	8								
сахар			5.25	6	5.25	6								
вода			129	155	129	155								
6. Хлеб ржаной	30	37.5	30	37.5	30	37.5	2.84	3.79	0.36	0.48	17.39	23.18	85	113
<i>всего в обед</i>							16.73	21.94	14.50	18.94	64.83	80.50	542	693
Полдник														
1. Омлет натуральный с маслом №229	100/5	100/5					10.10	10.10	12.50	12.50	2.00	2.00	162	162
молоко			28.8	28.8	28.8	28.8								
масло сливочное			5	5	5	5								
масло сливочное			5	5	5	5								
яйцо			1,88шт.	1,88шт.	75	75								
соль			0.6	0.6	0.6	0.6								
сметана			3.4	4.6	3.4	4.6								
2. салат из горошка зеленого консервированного №10							0.59	0.75	1.04	1.30	1.25	1.56	20	26
зеленый горошек	20	25	20	25	20	25								
5. Чай с сахаром №410/411	150	180					0.04	0.06	0.01	0.02	5.01	5.72	20	23
чай			0.2	0.3	0.2	0.3								
вода			152	182	152	182								
сахар			5.25	6	5.25	6								
сыр порциями №7	7	10	7	10	6.7	9.6	0.73	1.05	0.16	0.22	2.25	3.22	21	30
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	22.5	30	1.98	2.48	0.36	0.45	10.02	12.53	52	65
<i>всего в полдник</i>							13.44	14.44	14.07	14.49	20.53	25.03	276	306
всего в день							38.59	47.01	34.87	41.56	138.07	165.83	1201	1440

Утверждаю
и.о. Заведующего МДОУ _____ О.А. Чиркина
приказ № 03-од от 1/23/2026

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нето (г)	Химический состав										
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал							
8-й день														
Завтрак														
1. Суп молочный с пшеничной крупой №101	130	180					3.38	4.69	3.30	4.57	10.67	14.78	86	119
Крупа пшеничная			8	11	8	11								
сахар			1	1.8	1	1.8								
масло сливочное			1.3	1.8	1.3	1.8								
молоко			91	126	91	126								
вода			39	54	39	54								
2. Кофейный напиток с молоком №414	150	180					2.34	2.85	2.00	2.41	8.96	10.55	63	75
кофе порошок			2.5	3	2.5	3								
молоко			75	90	75	90								
вода			90	108	90	108								
сахар			5.25	6	5.25	6								
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	15	18.75	0.99	1.24	0.18	0.225	5.01	6.265	26	32.5
4. Кондитерские изделия	9	15	17.3	34.77	17.3	34.77	1.14	2.29	3.84	7.72	11.05	22.22	84	168
Завтрак2: Фрукты и ягоды свежие №386	86	87	86	87	76	77	0.31	0.31	0.31	0.31	7.42	7.52	33	34
всего в завтрак							8.16	11.38	9.63	15.24	43.11	61.34	292	429
Обед														
1. Салат из капусты №34/ овощи по сезону	30	50					0.42	0.71	1.52	2.54	2.59	4.32	26	43
капуста			30	49	23.7	39.5								
морковь			4.2	6.7	3	5								
сахар			1.5	2.5	1.5	2.5								
вода кипяченая			3	5	3	5								
масло растительное			1.8	3	1.8	3								
2. Суп картофельный с крупой №86	150	180					3.29	3.95	3.16	3.79	9.79	11.75	81	97
картофель			40	48	30	36								
морковь			10	12	7.5	9								
лук			7	9	6	7.2								
масло растительное			3	3.6	3	3.6								
вода			105	126	105	126								
гречка			7	8	7	8								
соль			0.93	1.49	0.93	1.49								
3. Каша ячневая рассыпчатая с маслом №330	110	130					3.51	4.15	3.25	3.84	22.65	26.76	134	158
ячневая/крупа перловая			33	43	33	43								
вода			88	104	88	104								
соль			0.23	1.15	0.23	1.15								
масло сливочное			4.2	4.5	4.2	4.5								
4. Котлета рыбная запеченная №271	60	70					5.74	8.05	2.02	2.83	4.99	6.99	58	82
Филе рыбы			48	65	45	60								
молоко			12.5	17.5	12.5	17.5								
хлеб пшеничный			9	12	9	12								
масло сливочное			2.5	3.5	2.5	3.5								
масло сливочное			1.22	1.45	1.22	1.45								
масло растительное			2	3	2	3								
морковь			19	22	16	18.4								
лук			16	20	14	16.6								
Завтрак2: Соки овощные, фруктовые и ягодные №418	150	150					1.01	1.01	0.25	0.25	19.25	19.25	82	82
сок в ассортименте			150	150	150	150								
6. Хлеб ржаной	30	37.5	30	37.5	30	37.5	2.84	3.79	0.36	0.48	17.39	23.18	85	113
всего в обед							16.81	21.66	10.56	13.73	76.66	92.25	466	575
Полдник														
1. Ленивые вареники №243/ 244	60	100					14.63	19.79	10.29	13.92	7.54	10.97	181	247
мука пшеничная или крупа манная			7	9.2	7	9.2								
яйцо			4.1	4.6	4.1	5.5								
творог			50.2	83.7	50	82								
масло сливочное			3.4	4.6	3.4	4.6								
молоко сгущенное			10	20	10	20								
2. Чай с сахаром №410/411	150	180					0.04	0.06	0.01	0.02	5.01	5.72	20	23
чай			0.2	0.3	0.2	0.3								
вода			152	182	152	182								
сахар			5.25	6	5.25	6								
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	15	18.75	0.99	1.24	0.18	0.225	5.01	6.265	26	32.5
всего в полдник							15.66	21.09	10.48	14.17	17.56	22.96	227	303
всего в день							40.63	54.13	30.67	43.13	137.33	176.54	985	1306

Меню	Выход (г)		Брутто (г)		Нетто (г)		Химический состав								
							Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энерг. ценн., ккал		
9-й день															
Завтрак															
1. Суп молочный с овсянкой крупной №99	150	180						4.31	5.75	3.91	5.22	14.70	19.60	112	134
круппа овсянная			12	14	12	14									
молоко			105	126	105	126									
сахар			1	1.8	1	1.8									
масло сливочное			1.3	1.8	1.3	1.8									
вода			45	60	45	60									
2. кофейный напиток нагущенном молоке №415	180	200						2.34	2.85	2.00	2.41	8.96	10.55	63	75
кофейный напиток			3	3.3	3	3.3									
вода			108	120	108	120									
молоко сгущенное			28	30	28	30									
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	22.5	30	1.98	2.48	0.36	0.45	10.02	12.53	52	65	
4. Кондитерские изделия	9	15	9	15	9	15	1.14	2.29	3.84	7.72	11.05	22.22	84	168	
Завтрак2: Фрукты и ягоды свежие №386	71	75	71	65	77	68	0.31	0.31	0.31	0.31	7.52	7.52	34	34	
<i>всего в завтрак</i>							<i>10.08</i>	<i>13.68</i>	<i>10.42</i>	<i>16.11</i>	<i>52.25</i>	<i>72.42</i>	<i>345</i>	<i>476</i>	
Обед															
1. Салат из капусты №34/овощи по сезону	30	50						0.42	0.71	1.52	2.54	2.59	4.32	26	43
капуста			30	49	23.7	39.5									
морковь			4.2	6.7	3	5									
сахар			1.5	2.5	1.5	2.5									
вода кипяченая			3	5	3	5									
масло растительное			1.8	3	1.8	3									
2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной №63	180/5	200/5						1.19	1.41	3.75	4.34	7.85	9.37	72	84
капуста			18	20	14.4	16									
масло растительное			3	3.6	3	3.6									
картофель			19	21.4	14	17.12									
сметана			10	11	10	11									
морковь			13.2	16	10.6	12.8									
лук репчатый			8.6	9.6	6.9	7.68									
томат			4.5	5.4	4.5	5.4									
свекла			30	36	24	29									
сахар			1.5	1.8	1.5	1.8									
вода			120	144	120	144									
соль			1	1.5	1	1.5									
жаркое по домашнему №292	130	140						15.90	17.13	4.07	4.38	14.14	15.23	157	169
говядина			45	50	40	45									
картофель			120	130	96	104									
лук репчатый			8	10	6.4	8									
томатное пюре			4	5	4	5									
масло сливочное			3	4	3	4									
5. Компот из сухофруктов №390	150	180						0.12	0.14	0.12	0.14	8.62	10.06	35	42
сухофрукты			6.8	8.25	6	8									
сахар			5.25	6	5.25	6									
вода			129	155	129	155									
6. Хлеб ржаной	30	37.5	30	37.5	30	37.5	2.84	3.79	0.36	0.48	17.39	23.18	85	113	
<i>всего в обед</i>							<i>20.47</i>	<i>23.18</i>	<i>9.82</i>	<i>11.88</i>	<i>50.59</i>	<i>62.16</i>	<i>375</i>	<i>451</i>	
Полдник															
1. Пирожок с повидлом №437/436	50	60						3.09	3.71	1.61	1.93	27.66	33.19	138	165
мука пшеничная			27.3	32.8	27.3	32.8									
меланж для смазки пирога			0.2	0.24	0.2	0.24									
меланж			1.35	1.62	1.35	1.62									
масло сливочное			1.35	1.62	1.35	1.62									
масло растительное для смазки листов			0.15	0.18	0.15	0.18									
сахар			1.65	1.98	1.65	1.98									
вода для теста			11.5	13.8	11.5	13.8									
дрожжи			1.5	1.87	1.5	1.87									
соль			0.25	0.3	0.25	0.3									
повидло			16.7	20	16.7	20									
томат			-	6	-	6									
2. Яйца вареные №227	20	20	0,5 шт.	0,5 шт.	20	20	2.54	2.54	2.30	2.30	0.14	0.14	32	32	
2. Молоко кипяченое №419	150	180	158	189	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102	
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	22.5	30	0.99	1.24	0.18	0.225	5.01	6.265	26	32.5	
<i>всего в полдник</i>							<i>11.20</i>	<i>12.97</i>	<i>8.17</i>	<i>9.34</i>	<i>40.39</i>	<i>48.67</i>	<i>281</i>	<i>332</i>	
всего в день							41.75	49.83	28.41	37.33	143.23	183.25	1001	1259	

Меню	Выход (г)		Брутто (г)				Нетто (г)				Химический состав				
											Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)
10-й день															
Завтрак															
3. Макаронные изделия отварные с сыром №220	120/5	130/5													
Макароны			42	45.5	42	45.5			4.05	4.78	3.31	3.91	19.39	22.92	124
масло сливочное			5	5	5	5									
сыр твердый			17	19	15.3	15.2									
2. Чай с сахаром №410/411	150	180							0.04	0.06	0.01	0.02	5.01	5.72	20
чай			0.2	0.3	0.2	0.3									
вода			152	182	152	182									
сахар			5.25	6	5.25	6									
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	22.5	30			1.98	2.48	0.36	0.45	10.02	12.53	52
4. Фрукты и ягоды свежие №386	87	87	87	87	77	77			0.31	0.31	0.31	0.31	7.52	7.52	203
Завтрак 2: напиток кисломолочный кондитерские изделия	150/9	150/15							4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85
5. Йогурт			150	150	150	150									
6. Кондитерские изделия	9	15	9	15	9	15			1.14	2.29	3.84	7.72	11.05	22.22	84
<i>всего в завтрак</i>									<i>6.38</i>	<i>7.63</i>	<i>3.99</i>	<i>4.69</i>	<i>41.94</i>	<i>48.69</i>	<i>399</i>
Обед															
1. Салат из белокочанной капусты с луком №21/овощи по сезону	30	50							0.42	0.70	1.52	2.54	2.59	4.32	26
капуста			30	49	23.7	39.5									
лук			4	6	3	5									
масло растительное			1.5	2.5	1.5	2.5									
сахар			1.5	2.5	1.5	2.5									
кипяченая вода			3	5	3	5									
2. Суп рыбный №61/95	150	200							5.15	6.88	5.04	6.72	8.60	11.47	100
масло сливочное			0.5	0.6	0.5	0.6									
картофель			40	50	30	37.5									
морковь			12	16	9.6	12.8									
лук репчатый			7.2	9	6	7.2									
пшено			3	4	3	4									
рыба с/м			31	35	28.8	32.5									
вода			120	160	120	160									
соль			1.31	1.64	1.31	1.64									
масло сливочное			2.2	3	2.2	3									
1. каша гречневая №182	120	130							3.88	5.37	3.56	4.93	11.10	15.37	76
крупа гречневая			24	32	24	32									
масло сливочное			5	5	5	5									
вода			78	105	78	105									
4. Котлеты, биточки, рубленые из говядины №299	50	70							7.77	10.87	5.89	8.25	8.03	11.25	116
молоко			12	17	12	17									
масло сливочное			3.3	4	3.3	4									
соль			0.3	0.4	0.3	0.4									
хлеб пшеничный			9	12	9	12									
мясо говядины			50	70	36.5	51.1									
5. Компот из сухофруктов №390	150	180							0.12	0.14	0.12	0.14	8.62	10.06	35
сухофрукты			6.8	8.25	6	8									
сахар			5.25	6	5.25	6									
вода			129	155	129	155									
6. Хлеб ржаной	36	48	36	48	36	48			2.84	3.79	0.36	0.48	17.39	23.18	85
<i>всего в обед</i>									<i>20.18</i>	<i>27.75</i>	<i>16.49</i>	<i>23.06</i>	<i>56.33</i>	<i>75.65</i>	<i>438</i>
Полдник															
1. Суп молочный с манной крупой №101	150	180							3.38	4.69	3.30	4.57	10.67	14.78	86
Крупа манная			8	11	8	11									
сахар			1	1.8	1	1.8									
масло сливочное			1.3	1.8	1.3	1.8									
молоко			91	126	91	126									
вода			39	54	39	54									
2. Какао с молоком №416	150	200							3.15	3.67	2.72	3.19	10.34	12.01	104
сахар			5.25	6	5.25	6									
какао порошок			1.87	2.25	1.87	2.25									
молоко			92	110	92	110									
вода			65	80	65	80									
3. Хлеб пшеничный	22.5	30	22.5	30	15	18.75			0.99	1.24	0.18	0.225	5.01	6.265	26
<i>всего в полдник</i>									<i>6.53</i>	<i>8.36</i>	<i>6.02</i>	<i>7.76</i>	<i>21.01</i>	<i>26.79</i>	<i>190</i>
всего в день									33.09	43.74	26.50	35.51	119.28	151.13	1028

Химический состав рационов за 10 дней

Дни недели	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	49.20	61.09	41.53	49.54	109.00	134.26	1165	1486
2	22.59	27.39	13.59	16.45	104.83	125.12	1049	1321
3	23.79	28.06	22.29	26.14	126.36	164.47	1137	1326
4	33.53	44.32	23.86	32.23	126.64	158.98	937	1269
5	43.97	54.38	39.32	47.86	110.76	140.08	1099	1441
6	50.95	64.90	32.43	41.67	132.72	165.77	1108	1528
7	38.59	47.01	34.87	41.56	138.07	165.83	1201	1440
8	40.63	54.13	30.67	43.13	137.33	176.54	985	1306
9	41.75	49.83	28.41	37.33	143.23	183.25	1001	1259
10	33.09	43.74	26.50	35.51	119.28	151.13	1028	1380
за 10 дней	378.09	474.85	293.47	371.40	1248.22	1565.41	10710	13757
в день	37.81	47.49	29.35	37.14	124.82	156.54	1071	1376