

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МАДОУ

«ЦРР – детский сад №10

«Солнышко»

Гайтанова Т.Е.



УТВЕРЖДЕНО:

ИП Хабиров И.Н.



Основное меню

для организации питания воспитанников муниципального автономного
дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребенка – детский сад №10 «Солнышко»
г. Благовещенска Республики Башкортостан в возрасте от 1,5 до 3 лет
на период осень-зима

2025

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Макаронные изделия с тертым сыром	229	120	6,9	10,2	21,9	212
Бутерброд с джемом	86, сб. Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61
Чай с сахаром	298, сб. 2018	200	0,1	0,03	9,1	25
Кондитерское изделие(печенье)		14	0,15	0,15	0,2	0,35
итого		358	8,69	10,54	44,36	298,35
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Салат из белокочанной капусты	6	30	0,6	1,5	3,08	29,25
Рассольник ленинградский	56	150	1,4	3,4	9,4	78
Птица, тушенная в соусе с овощами	143	150	15,58	12,25	13,75	232,5
Компот из смеси сухофруктов	310	180	0,5	0,1	27,8	111
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		550	20,98	17,69	70,37	538,55
уплотненный полдник						
Омлет натуральный						
Чай с сахаром	234	130/5	12,6	19,3	2,3	233
Хлеб пшеничный витаминизированный	300	180	0,1	0	8,2	32
итого		20	1,58	0,2	9,66	49,2
всего		335	14,28	19,5	20,16	314,2
			43,95	47,73	145,89	1201,1

2 день

Прием пищи, наименование блюд завтрак	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
Каша пшеничная молочная жидкая	208	140/5	5,1	7,3	23,4	182
Бутерброд с маслом	1.	20/5	1,6	4,3	9,7	86
Кофейный напиток на молоке	304	180	1,3	1,3	11,5	61
итого		350	8	12,9	44,6	329
второй завтрак						
Молоко кипяченое	299	100	2,8	2,9	4,5	55,5
обед						
Салат из свеклы с растительным маслом	25	30	0,37	2,62	1,87	32,25
Суп картофельный с крупой	63	150	1,6	1,5	11,6	70
Рагу овощное с мясом (говядина)	127	150	13,17	15,54	13,33	246,3
Компот из свежих плодов	311	180	0,1	0,1	15,5	63
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		550	18,14	20,2	58,64	499,35
уплотненный полдник						
Пудинг творожный с киселем	243	100/35	16,11	9,81	25,02	254,7
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
итого		315	16,21	9,81	33,22	286,7
всего			45,15	45,81	140,96	1170,55

3 день

Прием пищи, наименование блюд завтрак	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
Суп молочный с макаронными изделиями						
Бутерброд с сыром	78	150	3,3	3,1	11,9	90
Какао с молоком(2 вариант)	3	20/10	4,1	2,8	9,5	82
итого	306	180	3,5	3	12,4	90
второй завтрак		360	10,9	8,9	33,8	262
Кефир						
	298					
		100/5	2,8	3,09	9,28	77,36
обед						
Салат из моркови						
Суп картофельный с клецками	17	30	0,3	3	2,7	39,75
Плов и курицы.	64	150	1,6	1,6	9,5	61
Компот из смеси сухофруктов	138	160	15,3	18,4	27,2	341
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	310	180	0,5	0,1	27,8	111
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
итого	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
		560	20,6	23,54	83,54	640,55
уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом						
Чай с сахаром	190301-1	100	6,16	4,11	59,91	297
Фрукт	300	180	0,1	0	8,2	32
всего		100	0,27	0	7,8	32,28
всего		380	6,53	4,11	75,91	361,28
			40,83	39,64	202,53	1341,19

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша овсяная молочная жидкая	206	140/5	5,4	8	22,4	188
Бутерброд с джемом	86, сб. Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
итого		350	7,04	8,16	43,76	281
второй завтрак						
Молоко кипяченое	299	100	2,8	2,9	4,5	55,5
обед						
Салат Витаминный						
Борщ с капустой и картофелем	21	30	0,45	1,5	35,25	30,75
Каша гречневая рассыпчатая	58	150	1,2	3,7	7,7	71
Фрикадельки из кур	183	110/5	6,5	5,7	283	205
Компот из свежих плодов	134	50/3	7,7	9,6	4,3	135
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	311	180	0,1	0,1	15,5	63
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
итого	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
		568	18,85	21,04	362,09	592,55
уплотненный полдник						
Пюре картофельное	146	120	2,4	3,8	16	113
Фрикадельки рыбные	86	50/5	6,3	4,6	3,6	81
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		375	10,38	8,6	37,46	275,2
всего			39,07	40,7	447,81	1204,25

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	207	140/5	3,5	6,5	21,5	160
Бутерброд с маслом	1.	20/5	1,6	4,3	9,7	86
Какао с молоком(2 вариант)	306	180	3,5	3	12,4	90
итого		350	8,6	13,8	43,6	336
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Винегрет овощной	42	30	0,375	0,75	2,25	18,75
Суп картофельный с лапшой домашней	62	150	1,8	1,6	11,5	71
Пюре гороховое	178	110/3	11,1	3,6	26	194
Шницель(говядина)	99	50	4,7	4,9	6,3	89
Кисель	324	180	0	0	18	68
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		563	20,875	11,29	80,39	528,55
уплотненный полдник						
Пирожки печеные с картофелем	267	60	3,6	3,5	21	134
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
Фрукт		100	0,27	0	7,8	32,28
итого		340	3,97	3,5	37	198,28
всего			33,445	28,59	171,99	1112,83

6 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша манная молочная жидкая	205	140/5	4,3	6,7	21,2	164
Бутерброд с сыром	3	20/10	4,1	2,8	9,5	82
Кофейный напиток на молоке	304	180	2,6	2,5	14,9	90
итого		355	11	12	45,6	336
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Салат из моркови с яблоками	19	30	0,3	1,12	2,7	23,25
Щи из свежей капусты с картофелем	55	150	1,2	3,7	5,3	62
Макаронные изделия отварные	227	110/3	4	2,6	24,4	142
Кнели куриные с рисом	142	50/3	8,1	10,9	2,9	142
Компот из смеси сухофруктов	310	180	0,5	0,1	27,8	111
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		566	17	18,86	79,44	568,05
уплотненный полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	78	150	3,3	3,1	11,9	90
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
итого		350	4,98	3,3	29,76	171,2
всего			32,98	34,16	165,8	1125,25

7 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша молочная "Дружба"	210	140/5	4,1	6,7	22,4	168
Батон нарезной	1.	20	1,54	0,16	13,16	61
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
Кондитерское изделие		27	1,89	4,19	18,36	118,53
итого		372	7,63	11,05	62,12	379,53
второй завтрак						
Молоко кипяченное	299	100	2,8	2,9	4,5	55,5
обед						
Винегрет овощной	42	30	0,375	0,75	2,25	18,75
Суп картофельный с бобовыми и гречками	65	150/10	4,4	3	18,6	125
Картофель отварной с/м	144	110/3	2,2	2,9	16,5	106
Биточки рубленые из птицы (паровые)	135	40/10	5,8	6,8	4,5	104
Компот из свежих плодов	311	180	0,1	0,1	15,5	63
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		573	15,7	13,99	73,69	504,55
уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом	190301-1	100	6,16	4,11	59,91	297
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
Фрукт		100	0,27	0	7,8	32,28
итого		380	6,53	4,11	75,91	361,28
всего			32,66	32,05	216,22	1300,86

8 день

Прием пищи, наименование блюд завтрак	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
Каша овсяная молочная жидкая	206	140/5	5,4	8	22,4	188
Бутерброд с маслом	1.	20/5	1,6	4,3	9,7	86
Какао с молоком(2 вариант)	306	180	3,5	3	12,4	90
итого		350	10,5	15,3	44,5	364
второй завтрак						
Кефир	298	100/5	2,8	3,09	9,28	77,36
обед						
Салат из белокочанной капусты	6	30	0,6	1,5	3,08	29,25
Свекольник	70	150	1,4	2,9	8,9	70
Плов из отварной говядины	120	160	11,8	12,8	32,1	298
Компот из смеси сухофруктов	310	180	0,5	0,1	27,8	111
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		560	17,2	17,74	88,22	596,05
уплотненный полдник						
Омлет натуральный	234	130/5	12,6	19,3	2,3	233
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		335	14,28	19,5	20,16	314,2
всего			44,78	55,63	162,16	1351,61

9 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша пшениная молочная жидкая	208	140/5	5,1	7,3	23,4	182
Бутерброд с сыром	3	20/10	4,1	2,8	9,5	82
Кофейный напиток на молоке	304	180	2,6	2,5	14,9	90
итого		355	11,8	12,6	47,8	354
второй завтрак						
Молоко кипяченое	299	100	2,8	2,9	4,5	55,5
обед						
Салат "Студенческий"	41	30	1,12	3,52	2,32	46,5
Расольник домашний	59	150	1,5	3,3	8,8	74
Каша гречневая рассыпчатая	183	110/5	6,5	5,7	28,3	205
Гуляш	96	60	8,3	8,7	1,9	119
Компот из свежих плодов	311	180	0,1	0,1	15,5	63
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		575	20,42	21,76	73,16	595,3
уплотненный полдник						
Пюре картофельное	146	120	2,4	3,8	16	113
Котлеты или биточки рыбные.	83	50	7,8	5,9	7,4	115
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		370	11,88	9,9	41,26	309,2
всего			46,9	47,16	166,72	1314

10 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2025г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша "Артек" молочная вязкая	195	140/5	5,7	6,6	29,2	203
Бутерброд с джемом	86, сб. Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
итого		349	7,34	6,76	50,56	296
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Салат из моркови	17	30	0,3	3	2,7	39,75
Суп картофельный с лапшой домашней	62	150	1,8	1,6	11,5	71
Макаронные изделия отварные	227	110/3	4	2,6	24,4	142
Суфле куриное (паровое)	140	50/5	14,9	18,3	1,5	231
Кисель	324	180	0	0	18	68
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		568	23,9	25,94	74,44	639,55
уплотненный полдник						
Ватрушки с творогом	280	50	5,8	3,4	19,7	136
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
Фрукт		100	0,27	0	7,8	32,28
итого		330	6,17	3,4	35,7	200,28
всего			37,41	36,1	171,7	1185,83

Пронумеровано
Пронумеровано
с 01 по 12 лист
Заведующий
МАДОУ "ПРР-детский сад
№10" Соснышко

Т.Е. Сидорова

