

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"
Ясли (ВЕСНА-ЛЕТО)



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
"Чажемтовский детский сад"
Счастливая О.Н.
"11" 09 2025г

Среда 8 день 2неделя						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша вязкая кукурузная молочная	150	5	5,6	23,6	166,1	№182
Чай с молоком	150	2,2	1,8	12,7	76,1	№413
Бутерброд с маслом	40	1,41	4,93	13,56	103	№1
Всего	340					
2 ЗАВТРАК						
Фрукты Яблоко	100	0,4	---	11,3	46	№386
Всего	100					
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,45	2,47	1,89	31,64	№15
Суп картофельный с бобовыми	150	3,5	3,2	11,4	80,85	№87
Ленивые голубцы	160	13,45	8,5	19,54	208	№314
Компот из сушеных фруктов	150	----	----	8,58	34	№394
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	590					
ПОЛДНИК						
Оладьи	100	6,9	11,2	40	264	№432
Чай с лимоном	150	0,1	---	12,7	41	№412
Всего	250					
ИТОГО	1320	36,31	38,14	171,61	1132,69	



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Чажемтовский детский сад"

Счастливая О.Н.

09 2025г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"
САД (ВЕСНА-ЛЕТО)**

Пятница 10 день 2 неделя						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша перловая вязкая	180	3,5	4,5	30	174,4	№182
Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,3	91	№414
Бутерброд с сыром	45	4,4	7	15,1	139	№3
Всего	405					
2 ЗАВТРАК						
Сок яблочный	100	0,8	0	16,07	45	№418
Всего	100					
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,57	4,55	5,31	57,62	№19
Суп кудрявый	180	8,3	9,8	9,1	158,5	№82
Суфле из рыбы	70	12,6	9,6	5,6	158	№284
Рис отварной		3,16	4,66	31,79	181,7	№332
Компот из сушеных фруктов	180	----	----	10,3	40,9	№394
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,02	52,2	
Всего	530					
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	70	5,39	2,73	34,7	200	
Чай с лимоном	180	0,1	---	15,1	49,44	№412
Всего	250					
ИТОГО		44,93	45,78	207,05	1395,1	
Итого за 10 дней		456,48	473,19	3182,77	13406,01	
Итого за 1 день		45,64	47,31	318,2	1340,6	