



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Чажемтовский детский сад"

Счастливая О.Н.

17/09/2025г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"
ЯСЛИ (осень - зима)

Пятница	10 день	2 неделя				
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша из смешанных круп (рис, пшено)	150	3,8	5,3	20,7	146,6	№185
Кофейный напиток на молоке	160	2,5	1,9	13,8	83,3	№414
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	№3
Всего	355					
2 ЗАВТРАК						
Фрукты	100	0,8	0	16,7	44	№386
Всего	100					
ОБЕД						
Винегрет	40	0,6	2,3	3,3	37,2	№46
Суп с рыбными консервами	150	4,7	2	9,5	74,8	№95
Каша рассыпчатая (гречка)	110	1,8	4,4	25,3	159,2	№179
Котлеты рубленные из говядины	50	7,92	8,5	7,4	137,4	№299
Соус томатный	50	0,5	1,8	3	30,4	№381
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№394
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
Всего	590					
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	50	3,85	1,95	24,8	148,57	
Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,77	31,22	№412
Всего	220					
Итого	1210	33,91	27,67	184,46	1115,56	
ИТОГО за 10 дней		396,24	389,07	1927,33	11303,5	
Итого за 1 день		39,62	38,9	192,73	1130,35	



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Чажемтовский детский сад"

Счастливая О.Н.

09 2025г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ "ЧАЖЕМТОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"
САД (ОСЕНЬ-ЗИМА)

Пятница	5 день	1 неделя					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры	
ЗАВТРАК							
Каша вязкая пшеничная молочная	180	4,86	1,41	32,09	188,6	№182	
Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	№416	
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	№3	
Всего	405						
2 ПОЛДНИК							
Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	№386	
Всего	100						
ОБЕД							
Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38		
Суп кудрявый	180	8,3	9,8	9,1	158,5	№82	
Тефтели	70	9,2	9,2	8,5	152,6		
Овощное рагу	130	2,2	8,4	14,1	142,2	№148	
Кисель витаминный Витошка	180	0	0	21,6	85,5		
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
Всего	600						
ПОЛДНИК							
Манник	70	28,41	30,47	19,36	101,09	№13	
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	№412	
Всего	250						
ИТОГО	1475	66,19	70,29	181,04	1288,67		