

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим БДОУ ВМР
«Детский сад «Колокольчик»»
приказом № 15
от «10» февраля 2025г.
(А.В.Паршукова)



Десятидневное меню
Бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Вытегорского муниципального района
«Детский сад «Колокольчик»»
(г.Вытегра, ул. Никонова, д.1, т.2-20-40)

г. Вытегра, 2025 г.

Первый день

Наименование блюд	Выход		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		К/калории	
	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет-сад
Завтрак										
Каша манная с маслом	150/4	200/5	3,40	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177
Бутерброд с маслом сливочным	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170
Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			5,15	7,64	9,25	13,52	40,16	58,83	305	387
Второй завтрак										
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Обед										
Суп рыбный с консервами	150	250	5,16	8,6	5,04	8,4	8,6	14,33	100	167
Жаркое по-домашнему	150	200	18,35	22,02	4,70	6,79	16,32	19,95	180	259
Салат из зеленого горошка консервированного	40	60	1,19	1,78	2,07	3,11	1,27	1,91	33	50
Кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			27,28	36,1	12,17	18,84	61,24	85,14	464,34	688,19
Полдник										
Макароны с сыром	150	200	3,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218	264
Чай с сахаром	150/7	200/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			3,33	11,23	10,02	10,3	29,7	41,77	246	304
Итого за день:			37,26	56,47	31,94	43,16	152,1	206,74	1110,34	1774,19

Второй день

Наименование блюд	Выход		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		К/калории	
	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет-сад	Ранний возраст	дет- сад
Завтрак										
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150/4	200/ 5	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200
Бутерброд с маслом сливочным	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170
Чай с сахаром	150/7	200/ 7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			6,02	8,79	10,15	14,73	41,7	60,81	323	410
Второй завтрак										
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Обед										
Суп куриный с рисом	200	250	7,18	6,18	2,94	3,30	11,76	14,65	102,26	113,00
Макаронны отварные	100	150	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168
Тефтели из печени и риса	60	80	7,30	9,78	8,23	11,66	12,28	16,41	152	210
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			20,04	21,9	14,555	20,09	75,78	105,19	515,21	700
Полдник 1 неделя										
Блины с маслом	150/10	150/ 10	11,3	11,30	17,65	17,65	62,8	62,8	428	428
Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			11,34	11,36	17,66	17,67	69,79	72,79	456	468
Итого за день:			38,9	43,55	42,865	52,99	208,27	259,79	1389,2 1	1673
Полдник 3 неделя										
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	200	200	1,78	1,78	0,30	0,30	17,21	17,21	80,72	80,72
Чай с сахаром	150/7	200/ 7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Печенье	40	40	1,2	1,2	1,56	1,56	11,92	11,92	66,72	66,72
Итого:			3,02	3,04	1,87	1,88	36,12	39,12	175,44	187,44
Итого за день:			30,58	35,23	27,075	37,2	174,6	226,12	1108,6 5	1392,44

Третий день

[illegible]

Четвертый день

Наименование блюд	Выход		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		К/калории	
	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет-сад
Завтрак										
Каша овсяная с маслом	150/4	200/5	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149	187
Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
Бутерброд с маслом сливочным	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170
Итого:			8,1	11,3	12,97	18,22	41,22	59,76	355	448
Второй завтрак										
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Обед										
Суп молочный	150	250	4,3	7,18	3,5	6,5	14,12	23,54	108	181
Пюре картофельное	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,62	20,43	92	138
Котлета куриная	60	80	9,28	12,27	6,07	7,9	6,23	8,51	117	154
Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	40	60	0,38	0,57	2,45	3,68	1,23	1,84	28,56	42,84
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			17,89	25,86	15,595	23,44	69,31	102,01	494,51	724,84
Полдник										
Омлет с сыром	85	105	9,1	11,24	15,8	19,51	1,4	1,72	184	227
Чай с сахаром	150/7	200/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			9,14	11,3	15,81	19,53	8,39	11,71	212	267
Итого за день:			36,63	49,96	44,875	61,69	139,92	194,48	1156,51	1534,84

Пятый день

Наименование блюд	Выход		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		К/калории	
	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет-сад
Завтрак										
Каша гречневая на молоке	180/4	200/5	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,9	164	184
Бутерброд с сыром	50	65	2,81	6,45	4,49	7,27	10,98	17,77	140,3	162,25
Чай сладкий	150/7	200/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			7,52	12,72	9,36	12,57	38,91	55,66	332,3	386,25
Второй завтрак										
Сок	150	180	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76
Обед										
Суп картофельный с горохом с мясом	150	250	3,29	5,49	3,07	5,27	9,79	16,32	81	135
Рыба припущенная с овощами	60	80	4,43	5,91	0,18	0,25	1,89	2,54	27	36
Рис отварной	100	150	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,77	140	210
Соус сметано-томатный	30	30	0,53	0,53	1,5	1,5	2,11	2,11	24,03	24,03
Компот из свежих плодов с витамином «С»	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			12,36	18,07	8,81	13,09	69,44	101,55	409,43	598,63
Полдник 1 неделя										
Булочка домашняя	50	80	3,64	5,82	6,26	10,01	26,96	43,13	179	286
Чай с сахаром	150/7	200/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Итого:			5,18	7,38	6,77	10,53	54,95	74,12	302	421
Итого за день:			25,81	39,07	24,94	36,19	178,45	249,51	1107,73	1481,88
Полдник 3 неделя										
Снежок	200	200	6,0	6,00	10,00	10,00	22,00	22,00	158	158
Вафля	40	40	1,1	1,1	1,3	1,3	30,9	30,9	141,6	141,6
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Итого:			8,6	8,6	11,8	11,8	73,9	73,9	394,6	394,6
Итого за день:			27,35	38,41	23,17	30,66	151,7	203,59	1200,33	1455,48

Шестой день

Наименование блюد	Выход		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		К/калории	
	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет-сад
Завтрак										
Каша манная с маслом	150/4	200/5	3,40	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177
Хлеб пшеничный	45	60	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,065	0,065	43	43
Чай с сахаром	150/7	200/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			5,61	7,81	7,92	8,2	46,915	61,06	280,7	363
Второй завтрак										
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Обед										
Рассольник ленинградский	150	250	1,2	1,99	3,06	5,03	10,15	16,92	73	122
Макароны отварные	100	150	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168
Котлета мясная	65	75	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,64	132	173
Соус сметано-томатный	30	30	0,53	0,53	1,5	1,5	2,11	2,11	24,03	24,03
Салат из белокочанной капусты	40	60	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44
Сок с витамином «С»	150	180	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			17,2	24,02	17,1	24,08	70,9	100,63	504,19	711,47
Полдник										
Оладьи с джемом	100/15	130/15	9,96	12,2	10,29	12,5	54,5	70,7	372	421
Чай с сахаром	150/7	200/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			10,00	12,26	10,3	12,52	61,49	80,69	400	461
Итого за день:			34,31	45,59	35,82	45,3	200,305	263,38	1279,89	1630,47

Седьмой день

Наименование блюд	Выход		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		К/калории	
	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет-сад
Завтрак										
Каша овсяная с маслом	150/4	200/5	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149	187
Чай с сахаром	150/7	200/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Бутерброд с маслом сливочным	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170
Итого:			5,8	8,51	10,98	15,83	37,58	55,39	313	397
Второй завтрак										
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Обед										
Щи из квашеной капусты	150	250	0,68	1,62	2,92	4,86	4,04	6,73	46	77
Рис отварной	100	150	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,77	140	210
Печень по-строгановски	70	70	18,6	18,6	12,0	12,0	3,3	3,3	222,8	222,8
Компот из кураги с витамином «С»	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			23,6	26,64	18,875	22,79	61,48	94,49	557,75	718,8
Полдник 1 неделя										
Винегрет	180	200	2,48	2,76	11,1	12,36	15,1	16,80	170,6	189,6
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Чай с сахаром	150/7	200/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			4,08	5,16	11,47	12,92	35,38	46,72	262,8	325,60
Итого за день:			34,98	41,81	41,825	52,04	155,44	217,6	1228,55	1536,4
Полдник 3 неделя										
Салат рыбный	150	150	3,31	3,31	8,74	8,74	19,2	19,2	168,66	168,66
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Чай с сахаром	150/7	200/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Итого:			4,91	5,71	9,11	9,3	39,48	49,12	260,86	304,66
Итого за день:			35,81	42,36	39,465	48,42	159,54	220	1226,61	1515,46

Восьмой день

Наименование блюда	Выход		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		К/калории	
	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет-сад
Завтрак										
Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/ 5	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153	193
Чай с сахаром	150/7	200/ 7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Бутерброд с маслом сливочным	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170
Итого:			5,83	8,55	9,37	13,68	42,27	61,64	317	403
Второй завтрак										
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	250	1,61	2,68	1,7	2,83	10,2	17,14	62,8	104,7
Мясо тушеное с овощами в соусе	170	220	16,20	21,71	13,28	16,55	11,03	15,02	228	296
Свежий огурец	60	60	0,5	0,5	0,1	0,1	1,5	1,5	8,4	8,4
Компот из свежих яблок с витамином «С»	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			19,99	27,39	15,56	20,18	53,93	77,47	436,6	602,7
Полдник										
Запеканка творожная	120	150	21,04	26,31	14,46	18,09	20,58	25,74	296	372
Кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19
Итого:			22,06	26,67	14,46	18,09	42,34	54,76	383,14	488,19
Итого за день:			49,38	64,11	39,89	52,45	159,54	214,87	1231,74	1588,89

Девятый день

Наименование блюд	Выход		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		К/калории	
	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет-сад
Завтрак										
Каша пшенная с маслом	150/4	200/5	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200
Чай с сахаром	150/7	200/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Печенье	40	40	3	3	3,9	3,9	29,8	29,8	166,8	166,8
Итого:			7,31	8,73	8,77	9,2	61,27	72,34	353,8	406,8
Второй завтрак										
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95
Обед										
Суп гороховый с мясом (фасолевый)	150	250	3,29	5,49	3,07	5,27	9,79	16,32	81	135
Пюре картофельное	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,62	20,43	92	138
Котлета рыбная	60	70	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97
Соус сметанный	30	30	0,42	0,42	1,22	1,22	1,76	1,76	22,2	22,20
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			13,69	21,84	10,315	15,11	64,61	92,99	418,15	601,2
Полдник										
Бутерброд с сыром	55	65	2,81	6,45	4,49	7,27	10,98	17,77	140,3	162,25
Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63	63
Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
Итого:			10,23	14,38	11,09	14,28	21,89	32,41	273,3	316,25
Итого за день:			32,73	46,45	30,675	39,09	168,77	218,74	1140,25	1419,25

Десятый день

Наименование блюд	Выход		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		К/калории	
	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет- сад	Ранний возраст	дет-сад
Завтрак										
Каша рисовая молочная жидкая	150/4	200/ 5	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	142	177
Чай с сахаром	150/7	200/ 7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Бутерброд с маслом сливочным	45	60	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	136	170
Итого:			4,07	6,21	9,25	13,52	41,3	60,35	306	387
Второй завтрак										
Сок	150	180	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76
Обед										
Борщ с мясом и сметаной	150	250	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	12,74	61,5	102,5
Греча отварная	100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243
Птица отварная в соусе	100	100	15,7	15,7	19,95	19,95	0,32	0,32	243,5	243,5
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113
Хлеб ржаной	45	60	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Итого:			24,41	28,88	27,335	31,51	67,83	99,39	615,95	798
Полдник										
Пряник	50	50	3,24	3,24	4,1	4,1	34,16	34,16	186,5	186,5
Молоко кипяченное	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102
Свежий фрукт	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21	21	95	95
Итого:			9,32	10,22	8,68	9,48	62,74	64,23	366,5	383,5
Итого за день:			38,55	46,21	45,265	54,51	187,02	242,15	1352,45	1644,5