

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Петрозаводского городского округа

"Детский сад компенсирующего вида №1 "Светлячок"

(МДОУ "Детский сад №1")

Десятидневное меню

Петрозаводск 2025 год

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			г					
			б	ж	у			
завтрак	Каша манная вязкая	200	6,2	9,5	28,4	189	1,2	256
	Какао с молоком	200	4,8	4	21,3	92	1	508
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0	99
завтрак	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	92	2	130
обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	4,72	2,9	18,58	120,79	18,198	32
	Сл.гарнир(картофель,капуста)	130	2,70	4,9	27,6	113,5	13,3	15
	Фрикадельки мясные	60	3,18	2	0,158	64,24	0,2	49
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	0,77	465
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10	52		115
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	31,76	130,4	2	4
полдник	Кефир	150	6	2	8	80	1,4	401
	Печенье	50	1,5	2	14,9	83		609
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
ужин	Суфле творожное	200	14,3	8,97	12,28	192,8	0,25	82
	Соус молочный сладкий	25	4,14	3,44	8,08	117,69	0,33	113
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45		503
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,8	71	0	114
ИТОГО			55,42	59,57	240,518	1770	50,648	

Энергетическая ценность 1687

ккал

сть

1770ккал

завтрак + 2-й завтрак

570

обед

514,4

полдник

260

ужин

426

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Г					
			б	ж	у			
завтрак	Каша из хлопьев "Геркулес" вязкая	200	16	13,6	25,2	198	1,1	253
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45	0	503
	Бутерброды с сыром	40	5	8,1	7,4	123	0,1	97
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	92	2	130
обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	5,98	3,97	22,59	151,38	46,95	28
	Суфле из печени	70	16,94	8,02	9,15	181,59	15,19	7018
	Макароны отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,9	0	19
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	5,81	63,35	1,9	15
	Хлеб ржаной	50	2	0,36	10	52		115
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0,8	531
полдник	Кефир	150	6	2	8	80	1,4	401
	Банан	80	1,5	1,5	0,5	21	10	118
	Булочка Домашняя	60	0,2	0,5	36,2	233	0	583
ужин	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	15,96	13,19	49,36	295,06	2,15	290
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	29,3	518
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,8	71	0	114
ИТОГО			77,28	56,3	252,58	1879,28	110,89	

Энергетическая ценность 1675 ккал

завтрак + 2-й завтрак

обед

полдник

ужин

сть 1879,28

458

634,22

334

453,06

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Омлет натуральный	200	5,63	7,5	32,4	250	0,5	307
	Какао с молоком	200	4,8	4	21,3	92	1	508
	Бутерброды с маслом	40	1,6	16,7	10	197		99
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	92	2	130
обед	Суп картофельный на мясном бульоне	200	6,18	5,28	21,54	159,2	25,51	36/7
	Котлета рыбная любительская	80	15,33	4,52	5,71	125,9	1,93	86
	Рис отварной	150	5,28	9,74	1,24	162,3	5,13	304
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	5,7	51
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10	52		115
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	31,76	130,4	2	4
полдник	Кефир	150	6	2	8	80	1,4	401
	Апельсин	90	0,8	0,2	6,9	37	51	118
ужин	Вареники ленивые	200	15,7	11,4	17,1	235	0,2	№5/5
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45		503
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,8	71	0	114
ИТОГО			68,16	67,74	210,55	1817,8	96,37	

Энергетическая ценность 1509

ккал

сть 1817,8

завтрак + 2-й завтрак

429,52

обед

718,8

полдник

206

ужин

351

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Г					
			б	ж	у			
завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,36	7,3	22,69	187,52	0,9	январь.70
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45	0	503
	Бутерброды с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,1	97
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	92	2	130
	Банан	85	1,3	0,4	14,3	82	8,5	118
обед	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Капуста тушеная	150	3,94	5,3	11,7	112,73	84,25	48
	Котлета мясная рубленая	100	16,02	17,24	8,32	254,85	0,8	99
	Соус томатный с маслом сливочным	100	1,23	3	9,77	71,21	2,21	116
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10	52		115
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,4	526
полдник	Кефир	150	6	2	8	80	1,4	401
	Пирожок с яблоками	60	3,9	6,4	22,4	173,6	0	139
	Винегрет овощной	150	1,38	6,18	8,4	94,8	10,2	45
	Сельдь с луком	60	5,3	6,5	0,9	116	1	24
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45		503
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	14,8	71	0	114
	ИТОГО			59,08	65,59	181,19	1780,51	118,36

Энергетическая ценность 1881,26 ккал

сть 1780,51ккал

завтрак + 2-й завтрак

529,52

обед

670,59

полдник

253,6

ужин

326,8

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Г					
			б	ж	у			
завтрак	Каша ячневая молочная	200	9,24	9,82	2,97	136,92	0,29	28
	Какао с молоком	200	4,8	4	21,3	92	1	508
	Бутерброды с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,1	97
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	92	2	130
	Уха рыбацкая	200	8,14	2,58	13,86	111,28	17,4	157
обед	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	10,4	67
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,01	3	109	18,9	17
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10	52		115
	Компот из свежзамороженных ягод	150	0,1	0,02	14,97	59,87	0	123
полдник	Вафли	20	0,2	0,7	15,5	70		607
	Апельсин	100	0,9	0,2	0,2	43	60	118
	Кефир	150	6	2	8	80	1,4	401
ужин	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	9,49	6,47	168,73	0,8	106
	Греча рассыпчатая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0	179
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	29,3	518
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,8	71	0	114
ИТОГО			72	67,13	186,49	1917,6	141,59	

Энергетическая ценность 1595,57

ккал

сть 1917,68ккал

завтрак + 2-й завтрак

443,92

обед

686,55

полдник

199

ужин

488,23

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	6,9	9,5	30,4	186	1,1	262
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45		503
	Булка с маслом и сыром	45	1,2	12,5	7,5	127		100
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	92	2	130
обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	9,03	2,93	16,44	176,73	19,1	66
	Гренки для супов	10	15,2	1,6	97,2	4,76	0	47
	Макароны отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,9	0	19
	Рулет мясной с луком и яйцом	70	9,45	10,14	6,64	126,06	3,16	263
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,9	31,38	2,88	51
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10	52		115
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	31,76	130,4	2	4
полдник	Кефир	3	6	2	8	80	1,4	401
	Печенье	50	1,5	2	24,9	113		609
ужин	Запеканка творожно-морковная	150	17	15	22,8	300	1,49	6,11
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	29,3	518
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,8	71	0	114
ИТОГО			76,14	57,1	320,81	1727,23	62,43	

Энергетическая ценность 1538,07

ккал

сть 1727,23

завтрак + 2-й завтрак

450

обед

626,23

полдник

193

ужин

458

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша манная вязкая	200	6,2	9,5	28,4	189	1,2	256
	Какао с молоком	200	4,8	4	21,3	92	1	508
	Булка с маслом	45	1,2	12,5	7,5	127		100
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	92	2	130
обед	Щи из свежей капусты на м.к.б. со сметаной	200	1,36	3,86	5,34	61,6	8,01	66/511
	Гуляш из отварного мяса	80	13,75	10,86	26,9	134,4	0	277
	Греча рассыпчатая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0	179
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	5,7	51
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10	52		115
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0,8	531
полдник	Пирожок с капустой	60	4,1	5,94	17,69	149,51	0,79	138
	Кефир	150	6	2	8	80	1,4	401
ужин	Салат рыбный	100	5	3,3	6,3	75	9,7	44
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0	306
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45	0	503
	Банан	85	1,3	0,4	14,3	82	8,5	118
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,8	71	0	114
ИТОГО			60,09	68,17	231,25	1783,58	39,1	

Энергетическая ценность 1774,26

ккал

сть 1783,58ккал

завтрак + 2-й завтрак

500

обед

563,5

полдник

229,5

ужин

490,58

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Омлет натуральный с сыром	200	9,24	9,82	2,97	136,92	0,29	78
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45		503
	Булка с маслом	45	1,2	12,5	7,5	127		100
завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	92	2	130
обед	Суп молочный	200	6,4	9,05	21.	190,45	2,34	33
	Печень по-строгановски	70	17,7	15,2	1,5	258	0	28
	Картофель отварной	100	1,9	4,9	12,7	102	13,9	431
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	5,81	63,35	1,9	15
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10	52		115
полдник	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	31,76	130,4	2	4
	Кефир	150	6	2	8	80	1,4	401
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60	118
ужин	Запеканка творожная	200	19,12	12,6	13,8	253,8	0,3	81
	Повидло	40	0,16	0	25,6	80	0	б/н
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45	0	503
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,8	71	0	114
ИТОГО			67,52	62,01	175,24	1769,92	94,8	

Энергетическая ценность 1774,26

ккал

сть 1769,92ккал

завтрак + 2-й завтрак

400,92

обед

795,75

полдник

202

ужин

449,8

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,9	0,9	70
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45		503
	Булка с маслом	45	1,2	12,5	7,5	127		100
второй	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	92	2	130
обед	Суп свекольный на кур.б.со сметаной	200	7,48	3,4	20,36	145,6	9,8	46/162
	Плов с мясом	180	13	16,63	35,11	342	0,46	322
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,01	3	109	18,9	17
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10	52	19	377
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,1	0	14,97	59,85	0	123
полдник	Кефир	150	6	2	8	80	1,4	401
	Ватрушка с творогом	60	6,28	6,54	19,86	172,3	0,03	140
ужин	Суфле рыбное	60	9,54	5,31	2,44	96	0,11	268
	Овощное пюре(картофель,морковь)	150	3,8	4,62	18,01	124	15,73	322
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	29,3	518
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,8	71	0	114
ИТОГО			60,86	72,23	222,81	1827,65	97,63	

Энергетическая ценность 1515,74

ккал

1827,65ккал

завтрак + 2-й завтрак

488,9

обед

663,57

полдник

252,3

ужин

378

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Омлет натуральный	200	5,63	7,5	32,4	250	0,5	307
	Какао с молоком	200	4,8	4	21,3	92	1	508
	Булка с маслом,сыром	55	5	8,1	7,4	113	0,1	97
второй	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	92	2	130
обед	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	41
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	4,09	8,6	14,67	154,13	66,28	92
	Соус томатный с маслом сливочным	100	1,23	3	9,77	71,21	2,21	116
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,73	0,06	3,86	19,6	4,6	27
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10	52		115
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	4,3	526
полдник	Кефир	150	6	2	8	80	1,4	401
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
ужин	Запеканка картофельная с печенью	200	15,22	7,3	23,77	297,54	0	19
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45	0	503
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,8	71	0	114
ИТОГО			51,94	42,36	208,63	1632,68	106,73	

Энергетическая ценность 1716,26 ккал

сть 1632,68

завтрак + 2-й завтрак

547

обед

454,14

полдник

127

ужин

413,54