

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
Муниципальным бюджетным дошкольным  
образовательным учреждением "Детский  
сад №2 "Цветик-Семицветик" пгт Ленино"  
Ленинского района Республики Крым



С.В. Легостаева

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 лет

с режимом пребывания 10,5 часов

в МБДОУ "Детский сад №2 "Цветик-Семицветик" пгт Ленино"

Ленинского района Республики Крым

Весеннее 2024-2025г.

весеннее меню 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
I день Завтрак	Суп молочный (с рисом)	200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	№94
		250	6,02	6,31	21,04	165,5	1,13	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	370	8,72	7,27	37,12	249,6	1,89	
	Итого	450	10,45	8,92	45,06	303,7	2,3	
завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из соленых огурцов	45	0,34	2,74	1,07	30,28	4,27	№13
		60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77
		250	2,34	2,82	16,6	101,2	12	
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№278
		120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№372
		150	6,31	4,5	38,85	221,25	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	675	26	21,44	85,9	642,03	14,18	
	Итого	810	28,58	23,92	104,83	751,23	18,07	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	п/п
		80	5,82	10,01	43,13	286,4	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Итого	200	6,29	8,59	38,27	256	1,19	
		260	8,49	12,35	57,44	375,4	1,2	
	1345	41,41	37,7	171,09	1191,63	27,26		
Итого за день	1620	47,92	45,59	217,13	1474,33	31,57		

Группа блюд	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 л.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7 л.						
Сладкое	Сыр молочный манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	№94
		250	6,5	6,34	20,52	165,25	1,13	
	Каша с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Б. д-рброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	<b>Итого</b>	390	<b>10,8</b>	<b>15,34</b>	<b>44</b>	<b>357,2</b>	<b>2,11</b>	
	470	<b>12,62</b>	<b>17,08</b>	<b>50,96</b>	<b>408,25</b>	<b>2,56</b>		
Фрукты	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
		100	1,5	0,5	21	95	10	
	Итого	100	1,5	0,5	21	95	10	
		100	1,5	0,5	21	95	10	
Овощи	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
		250	2,2	5	14,1	109,7	8,8	
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	№305
		80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	
	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
<b>Итого</b>	600	<b>18,56</b>	<b>17,78</b>	<b>77,06</b>	<b>545,36</b>	<b>19,36</b>		
	750	<b>24,05</b>	<b>23,29</b>	<b>95,68</b>	<b>693,19</b>	<b>25,07</b>		
Напитки	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237
		100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,2	0,048	№351
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	215	9,13	6,71	17,66	168,2	1,588	
		310	18,24	13,42	31,32	318,45	3,167	
	Итого за день	1305	39,99	40,33	159,72	1165,76	33,058	
		1630	56,41	54,29	198,96	1514,89	40,797	

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
	1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Молочный десертный	200		5,96	5,47	17,08	141,6	0,9	№94
	250		7,45	6,83	21,35	177	1,1	
Блинок с сыром	45		5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
	60		7,15	8,02	19,39	178	0,11	
Чай с лимоном	150		0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
	180		0,12	0,02	10,2	41	2,83	
<b>Итого</b>	<b>395</b>		<b>11,07</b>	<b>12,07</b>	<b>38,74</b>	<b>308,6</b>	<b>2,39</b>	
Итого	<b>490</b>		<b>14,72</b>	<b>14,87</b>	<b>50,94</b>	<b>396</b>	<b>4,04</b>	
	150		4,35	3,75	6	75	1,05	№49
Кефир	180		5,22	4,5	7,2	90	1,26	
Кондитерские изделия (печенье)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п
	40		3	3,92	29,7	166,8	0	
Итого	<b>180</b>		<b>6,6</b>	<b>6,69</b>	<b>28,3</b>	<b>200,1</b>	<b>1,05</b>	
	<b>220</b>		<b>8,22</b>	<b>8,42</b>	<b>36,9</b>	<b>256,8</b>	<b>1,26</b>	
Салат из свеклы	45		0,63	2,73	3,9	42,2	0,6	№33
	60		0,84	3,65	5,2	56,3	0,8	
Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200		5,3	4,14	12,35	108	8,96	№47
	250		6,63	5,18	15,44	135	11,2	
Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	60		8,25	2,69	6,68	84	2,12	№256
	80		11,16	3,9	9,04	116	3,06	
Рис отварной	120		2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№315
	150		3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	
Компот из сухофруктов	150		0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
	180		0,4	0,02	24,99	102	0,36	
Хлеб ржаной	20		1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	30		1,98	0,3	10,02	52,2	0	
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	20		1,58	0,2	9,66	47,2	0	
<b>Итого</b>	<b>615</b>		<b>20,33</b>	<b>14,26</b>	<b>89,43</b>	<b>568,65</b>	<b>13,4</b>	
<b>Итого</b>	<b>770</b>		<b>26,24</b>	<b>18,62</b>	<b>111,03</b>	<b>718,4</b>	<b>17,2</b>	
Омлет натуральный	65		5,73	11,04	1,1	127	0,01	№275
	85		7,52	13,46	1,51	157	0,015	
Огурец консервированный	30		0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
	40		0	0	0,51	4,8	14,06	
Чай с лимоном	150		0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
	180		0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Итого	<b>245</b>		<b>5,8</b>	<b>11,05</b>	<b>8,58</b>	<b>159,6</b>	<b>11,57</b>	
	<b>305</b>		<b>7,64</b>	<b>13,48</b>	<b>12,22</b>	<b>202,8</b>	<b>16,965</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>		<b>43,8</b>	<b>44,07</b>	<b>165,05</b>	<b>1236,95</b>	<b>28,81</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1785</b>		<b>56,82</b>	<b>55,39</b>	<b>211,09</b>	<b>1574</b>	<b>39,47</b>	

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
	1-3 г.	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Сок молочный "Геркулес"	200		5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
	250		7,17	6,5	23,5	181,5	1,12	
Чай с сахаром	150		0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	180		0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Кондитерские изделия (печенье)	30		1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п
	30		1,32	0,87	21,13	9,9	0	
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	20		1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Итого	400		8,68	6,28	56,58	230,3	0,92	
	480		10,13	7,59	64,28	278,6	1,15	
Сок фруктовый	150		0,75	0	15,1	64	3	№399
	180		0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Итого	150		0,75	0	15,1	64	3	
	180		0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Салат из белокачанной капусты	45		0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20
	60		0,84	3,04	5,41	52,4	19,5	
Рассольник ленинградский	200		1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76
	250		1,99	5,03	16,92	122	7,53	
Жаркое по-домашнему	150		18,3	4,7	16,3	180,8	6,4	№276
	150		18,3	4,7	16,3	180,8	6,4	
Кисель из сока натурального	150		0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
	180		0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	
Хлеб ржаной	20		1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	30		1,98	0,3	10,02	52,2	0	
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	20		1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Итого	585		23,85	11,44	72,88	492,4	27,84	
	690		25,2	13,32	85,49	565,84	34,41	
Вареники ленивые	65		8,87	4,45	13,94	131	0,12	№230
	110		14,79	7,42	24,83	225	0,19	
Какао с молоком	150		3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
	180		3,67	3,19	15,82	107	1,43	
Итого	215		12,02	7,17	26,9	220	1,32	
	290		18,46	10,61	40,65	332	1,62	
Итого за день	1350		45,3	24,89	171,46	1006,7	33,08	
	1640		54,69	31,52	208,52	1253,24	40,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
Завтрак	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,01	№215	
		85	7,52	13,46	1,51	157	0,015		
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	<b>Итого</b>	<b>265</b>	<b>7,38</b>	<b>11,25</b>	<b>18,24</b>	<b>206,8</b>	<b>11,97</b>		
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>10,01</b>	<b>13,78</b>	<b>26,71</b>	<b>273,6</b>	<b>16,905</b>		
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
		<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>4</b>	
Обед	Винегрет	45	0,61	2,77	3,46	41,22	5,96	№45	
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,98	4,27	12,91	106,6	4,65	№81	
		250	5,11	5,34	16,13	133,25	5,81		
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	1,25	№247	
		80	7,66	3,85	2,2	74	1,96		
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318	
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21		
	Компот из сухофруктов	15	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
		<b>Итого</b>	<b>115</b>	<b>15,95</b>	<b>13,79</b>	<b>73,48</b>	<b>483,45</b>	<b>28,96</b>	
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>20,4</b>	<b>17,73</b>	<b>90,62</b>	<b>605,96</b>	<b>37,08</b>		
Полдник	Каша вязкая манная	150	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168	
		200	4,52	4,07	35,46	197	1,34		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>7,53</b>	<b>6,49</b>	<b>48,8</b>	<b>285,2</b>	<b>2,2</b>		
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>8,77</b>	<b>6,61</b>	<b>59,43</b>	<b>333,2</b>	<b>2,54</b>		
	<b>Итого</b>	<b>1240</b>	<b>31,71</b>	<b>31,53</b>	<b>155,62</b>	<b>1039,45</b>	<b>46,13</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>40,18</b>	<b>38,12</b>	<b>196,96</b>	<b>1297,16</b>	<b>60,525</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
6 день Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94	
		250	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Итого		390	8,28	13,03	40,18	310,8	0,93	
		470	9,75	14,41	47,82	359,5	1,16		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
	Итого		180	2,07	0,87	36,23	73,9	3	
			210	2,22	0,87	39,23	86,7	3,06	
	Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20
60			0,84	3,04	5,41	52,4	19,5		
Суп картофельный с клецками №120		200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85	
		250	2,08	3,36	12,13	87,25	5,75		
Плов из птицы		160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304	
		210	21,47	19,69	35,69	406	1,01		
Компот из свежих плодов		150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
Хлеб ржаной		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
Итого		885	21,32	20,26	74,77	568,3	20,36		
		760	28,09	26,73	94,4	732,89	27,8		
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460	
		80	5,66	10,51	44,59	296	0		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
	Итого		200	8,12	10,65	35,45	270	2,05	
			260	11,14	15,39	53,66	398	2,46	
	Итого		1365	39,79	44,81	186,63	1223	26,34	
Итого за день		1690	51,2	57,4	235,11	1577,09	34,48		

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
Завтрак	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185
		210	3,79	5,48	23,97	160	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Итого	330	7,58	7,93	41,85	269,2	1,2	
	Итого	410	9,04	8,87	49,45	314,2	1,43	
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№57
		250	2,04	5	14,1	109,7	8,78	
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№274
		220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого		590	20,9	17,8	58,7	481,7	22,1	
	Итого	740	27,56	22,2	73,51	608,74	29,02	
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237
		100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,2	0,048	№351
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	215	9,13	6,71	17,66	168,2	1,588	
		310	18,24	13,42	31,32	318,45	3,167	
		Итого	1285	38,36	32,44	133,31	983,1	27,888
		Итого за день	1640	55,74	44,49	172,38	1318,19	36,677

Принимающие	Наименование блюда	Выход 1-3 г. 3-7 г.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
8 день Завтрак	Суп молочный мясной	200	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	№94
		250	6,5	6,34	20,52	165,25	1,13	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		100	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
Итого	570	9,43	7,6	37,39	256,4	2,1		
2 завтрак	Ряженка	100	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401
		100	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
	Итого	200	4,35	3,75	6,3	76	0,45	
		200	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
Обед	Салат из свеклы	100	0,63	2,73	3,9	42,2	0,6	№333
		100	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8	
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80
		200	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	
	Котлета рыбная запеченная	100	1,25	2,69	6,68	84	2,12	№255
		100	1,16	3,9	9,04	116	3,06	
	Пюре картофельное	100	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321
		100	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	
	Компот из сухофруктов	100	4,13	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		100	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	100	1,54	0,3	10,02	52,2	0	п/п
		100	1,54	0,2	9,66	47,2	0	
	Хлеб пшеничный	100	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		100	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Итого	700	21,2	15,71	93,63	602,45	30,63		
Полдник	Драчена	100	8,77	3,96	120	0,21	№228	
		100	11,69	5,05	160	0,28		
	Огурец консервированный	100	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		100	0	0,51	4,8	14,06		
	Хлеб пшеничный	100	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		100	0,2	9,66	47,2	0		
	Чай с лимоном	100	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		100	0,02	10,2	41	2,83		
Итого	600	8,98	21,1	199,8	12,17			
Итого	600	11,91	25,42	253	17,17			
Итого за день	1200	32,27	140,3	1008,15	38,86			
Итого за день	1200	41	171,1	1248,9	50,67			



## весеннее меню 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
10 день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	№94	
		250	7,4	7,4	22,4	186	1,13		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Итого	390	8,41	13,49	39,53	312,8	0,93		
470		9,91	14,97	47,01	362	1,16			
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3		
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	№82	
		250	2,62	2,75	17,13	104,75	8,25		
	Тефтели мясные с соусом №356	60	9,56	7,04	11,71	148	0,85	№286	
		80	11,78	12,9	14,9	223	1,13		
	Соус сметанный слижком	60	0,97	3,5	4,2	52,5	0,76	№356	
		80	1,3	4,7	5,6	70	1,02		
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,87	4,87	30,91	198	0	№372	
		150	8,6	6,09	38,64	243,7	0		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п.п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
	Итого	675	23,1	20,38	98,76	675,95	23,11		
850		28,84	30,1	123,37	882,85	30,26			
Полдник	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111	0,04	№458	
		50	3,2	2,13	31,5	158,5	0,06		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
	Итого	185	6,81	5,57	29,64	196	2,09		
		230	8,68	7,01	40,57	260,5	2,52		
Итого за день	1400	39,07	39,44	183,03	1248,75	29,13			
Итого за 10 дней	1730	48,33	52,08	229,05	1582,15	37			
	13480	390	353	1610	11045	343			
	16650	498	448	2016	13941	436			
	1348	39	35	161	1105	34			
Среднее за 10 дней	1665	50	45	202	1394	44			

Пронумеровано, прошнуровано

на \_\_\_\_\_ листах, заведующий

МБДОУ №2 г.г. Ленино

С.В. Легостаева Г.



№ п/п	Имя	Фамилия	Дата рождения	Стаж	Средняя зарплата	Средняя зарплата за год	Средняя зарплата за полугодие	Средняя зарплата за квартал	Средняя зарплата за месяц	Средняя зарплата за день	Средняя зарплата за час	Средняя зарплата за минуту	Средняя зарплата за секунду
1	Иванов	Иван	1980	10	1000	10000	5000	1666	333	11	0.45	0.0075	0.000125
2	Петров	Петр	1985	5	1200	6000	3000	1000	200	8	0.33	0.0055	0.000092
3	Сидоров	Сидор	1990	3	1500	4500	2250	750	150	6	0.25	0.0042	0.00007
4	Климов	Клима	1995	1	1800	1800	900	300	60	2	0.08	0.0013	0.000022
5	Васильев	Василий	2000	0.5	2000	1000	500	166	33	1	0.04	0.0007	0.000012

