



Утверждаю:  
Заведующий МДОУ  
«Увинский детский сад №12»  
Н.В.Бушмелева.

# Десятидневное меню

САД

МДОУ «Увинский детский сад № 12»

2024г. — 2025г.

Ува 2024г.

**1-день**

<b>Прием пищи</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>С</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная вязкая овсяная «Геркулес» с маслом с сахаром	180/5/5	3,2	5,63	21,62	149,62	
Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	
Батон с маслом (Порционно).	25/5	2,25	5,24	13,94	111,85	
<b>Итог завтрака</b>	<b>400</b>	<b>9,12</b>	<b>14,06</b>	<b>51,38</b>	<b>368,47</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Сок	120	0,5		10,1	42,7	2
<b>Итог 2 завтрака</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>2</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из отварной свеклы.	50	0,72	3,05	4,18	47	3,8
Суп картофельный с бобовыми на к/б.	180	1,71	2,79	9,81	71,1	5,8
Тефтели мясные (1-ый вариант), с соусом сметанным с луком.	80/40	11,78	12,91	14,9	223	1,13
Капуста тушеная.	130	2,61	4,9	8,78	94,9	15,86
Кисель из вишни.	180	0,13	0,04	24,91	99,72	1,66
Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,6	71,1	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,35	70	
<b>Итог обеда</b>	<b>725</b>	<b>21,69</b>	<b>24,38</b>	<b>91,53</b>	<b>676,82</b>	<b>28,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кокроки с картофелем и луком.	70	4,13	8,05	24,85	183,4	3,93
Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
<b>Итог полдника</b>	<b>250</b>	<b>9,61</b>	<b>12,93</b>	<b>33,92</b>	<b>285,4</b>	<b>6,39</b>
<b>Всего за день:</b>						
	<b>1495</b>	<b>40,92</b>	<b>51,37</b>	<b>186,93</b>	<b>1373,39</b>	<b>36,64</b>
<b>Рекомендуется:</b>		35,1	39,0	169,65	1170	32,5 -
		—	—	—	-	40
		43 2	48 0	208 8	1440	

## 2-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	180/5/5	2,38	4,37	30,2	169,87	
Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
Батон с маслом (порционно).	25/5	2,25	5,24	13,94	111,85	
<b>Итог завтрака</b>	<b>400</b>	<b>7,3</b>	<b>11,95</b>	<b>58,45</b>	<b>370,72</b>	<b>0,03</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Фрукты. (Яблоки)	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Итог 2 завтрака</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови (осень-зима)	50	0,63	0,07	11,14	47,65	2,02
Винегрет овощной ( весна-лето).	50	0,68	3,08	4,22	47,4	5,12
Борщ с капустой, картофелем, сметаной на к/б.	180/10	1,31	3,53	9,18	73,8	7,4
Котлеты рыбные любительские.	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06
Пюре картофельное с маслом.	130/4	3,06	4,8	20,43	137,25	18,17
Компот из урюка.	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,6	71,1	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,35	70	
<b>Итог обеда</b>	<b>699</b>	<b>21,3</b>	<b>13,01</b>	<b>103,72</b>	<b>618,4</b>	<b>31,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным.	100/20	15,14	10,76	24,33	255	0,19
Чай.	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
<b>Итог полдника</b>	<b>300</b>	<b>15,2</b>	<b>10,78</b>	<b>34,32</b>	<b>295</b>	<b>0,22</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1499</b>	<b>44,2</b>	<b>36,14</b>	<b>206,29</b>	<b>1328,12</b>	<b>41,26</b>
<b>Рекомендуется:</b>		35,1	39,0	169,65	1170	32,5
		—	—	—	-	-
		43 2	48 0	208 8	1440	40

**3-день**

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный с маслом.	100/3	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
Батон с джемом (порционно).	25/18	2,2	1,6	24,3	120,3	
<b>Итог завтрака</b>	<b>326</b>	<b>16,69</b>	<b>18,99</b>	<b>35,61</b>	<b>378,55</b>	<b>2,95</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Фрукты (бананы)	130	1,8	0,6	25,22	112,8	12
<b>Итог 2 завтрака</b>	<b>130</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,22</b>	<b>112,8</b>	<b>12</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из белокочанной капусты (осень-зима)	50	0,57	1,63	3,14	30,2	8,55
Икра кабачковая (весна-лето)	40	0,4	2,8	2,8	38,8	
Суп картофельный с крупой на к/б.	180	2,02	2,36	11,81	76,5	5,94
Печень по-Строгановски с соусом сметанным с слуком.	50/50	6	19	4,4	211,8	8,45
Макаронные изделия отварные с маслом.	130/4	4,92	3	23,6	141,05	
Компот из сливы.	180	0,29	0,11	21,42	86,4	1,55
Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,35	70	
<b>Итог обеда</b>	<b>679</b>	<b>16,11</b>	<b>26,49</b>	<b>78,72</b>	<b>615,95</b>	<b>24,49</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Винегрет овощной.	130	1,77	8,01	10,97	123,24	13,32
Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,6	71,1	
Чай без сахара.	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Кондитерские изделия(кексы)	28	1,68	6,16	15,68	124,04	
<b>Итог полдника</b>	<b>368</b>	<b>5,94</b>	<b>14,49</b>	<b>51,24</b>	<b>358,38</b>	<b>13,35</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1503</b>	<b>40,54</b>	<b>60,57</b>	<b>190,79</b>	<b>1465,68</b>	<b>52,79</b>
<b>Рекомендуется:</b>		35,1	39,0	169,65	1170	32,5
		—	—	—	-	-
		43,2	48,0	208,8	1440	40

**4-день**

<b>Прием пищи</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>С</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная пшённая жидкая с маслом и сахаром	180/5/5	3,89	5,13	27,77	173,25	
Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
Батон с маслом (порционно).	25/5	2,25	5,24	13,94	111,85	
<b>Итог завтрака</b>	<b>400</b>	<b>8,81</b>	<b>12,71</b>	<b>56,02</b>	<b>374,1</b>	<b>0,03</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Кефир	120	2,9	2,5	4	50	0,7
<b>Итог 2 завтрака</b>	<b>120</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>0,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы с сыром.	50	2,26	3,93	3,63	59	2,86
Суп «Агырчишды» со сметаной на к/б.	180/10	3,78	2,16	10,26	75,6	21,6
Рыба, тушенная с овощами.	40/40	7,8	3,57	3,04	84	2,98
Пюре картофельное с морковью и маслом.	130/4	2,86	4,62	18,01	124,5	13,65
Компот из сухофруктов.	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,35	70	
<b>Итог обеда</b>	<b>669</b>	<b>19,41</b>	<b>14,69</b>	<b>74,27</b>	<b>515,7</b>	<b>41,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Рагу из овощей.	150	2,23	4,03	10,15	86,67	14,32
Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,67	79	90
Хлеб пшеничный.	30	1,98	0,33	12,3	60	
<b>Итог полдника</b>	<b>360</b>	<b>4,82</b>	<b>4,61</b>	<b>41,12</b>	<b>225,67</b>	<b>104,32</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1549</b>	<b>35,94</b>	<b>34,51</b>	<b>175,41</b>	<b>1165,47</b>	<b>146,5</b>
<b>Рекомендуется:</b>		35,1	39,0	169,65	1170	32,5
		—	—	—	-	-
		43,2	48,0	208,8	1440	40

**5-день**

<b>Прием пищи</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>С</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью.	180	5,18	4,7	16,96	130,68	0,83
Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Батон с сыром (порционно).	25/11	3,84	3,3	13,88	89,32	
<b>Итог завтрака</b>	<b>396</b>	<b>11,87</b>	<b>10,41</b>	<b>45,2</b>	<b>311</b>	<b>2</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Сок.	120	0,5		10,1	42,7	2
<b>Итог 2 завтрака</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>2</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови с изюмом (осень — зима).	50	0,8	3,06	6,65	57,5	3,86
Салат из зеленого горошка консервированного (весна - лето)	30	8,95	1,56	1,88	25,08	3,3
Суп картофельный с клецками на к/б.	180	1,51	2,41	8,73	62,82	4,14
Голубцы «Уралочка» с соусом сметанным с томатом.	160/40	14,82	11,04	23,07	251	20,57
Компот из урюка.	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,6	71,1	
Хлеб ржаной.	35	2,31	0,39	14,35	70	
<b>Итог обеда</b>	<b>675</b>	<b>22,27</b>	<b>17,22</b>	<b>92,38</b>	<b>615,02</b>	<b>28,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с повидлом.	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08
Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
<b>Итог полдника</b>	<b>250</b>	<b>9,94</b>	<b>7,86</b>	<b>53,19</b>	<b>324</b>	<b>2,54</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1441</b>	<b>44,58</b>	<b>35,49</b>	<b>200,87</b>	<b>1292,72</b>	<b>35,47</b>
<b>Рекомендуется:</b>		35,1 — 43,2	39,0 — 48,0	169,65 — 208,8	1170 - 1440	32,5 - 40

6-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	180/5/5	2,7	4,28	23,67	144	
Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Батон с маслом (порционно).	25/5	2,25	5,24	13,94	111,85	
<b>Итог завтрака</b>	<b>400</b>	<b>8,62</b>	<b>12,71</b>	<b>53,43</b>	<b>362,85</b>	<b>1,43</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Сок	120	0,5		10,1	42,7	2
<b>Итог 2 завтрака</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>2</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови.	50	0,63	0,05	5,32	29,25	2,4
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком.	50	4,54	6,16	4,19	90,34	32,75
Суп «Пуштышды» на к/б.	180	4,14	2,88	8,82	77,4	8,6
Тефтели мясные (2-ой вариант) с соусом сметанным с томатом.	80/40	11,47	14,53	15,55	241,6	0,63
Пюре из бобовых с маслом.	130/4	11,82	5,94	30,36	221	
Кисель из вишни.	180	0,13	0,04	24,91	99,72	1,66
Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,6	71,1	
Хлеб ржаной.	35	2,64	0,44	16,4	80	
<b>Итог обеда</b>	<b>729</b>	<b>30,26</b>	<b>24,18</b>	<b>115,96</b>	<b>820,07</b>	<b>13,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожки с морковью и изюмом.	70	3,56	4,43	22,4	121,3	0,11
Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
<b>Итог полдника</b>	<b>250</b>	<b>9,04</b>	<b>9,31</b>	<b>31,47</b>	<b>223,3</b>	<b>2,57</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1499</b>	<b>48,42</b>	<b>46,2</b>	<b>210,96</b>	<b>1448,92</b>	<b>19,29</b>
<b>Рекомендуется:</b>		35,1	39,0	169,65	1170	32,5
		—	—	—	-	-
		43,2	48,0	208,8	1440	40

**7-день**

<b>Прием пищи</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>С</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная вязкая «Дружба».	180	5,59	6,96	24,94	180,9	1,75
Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
Батон с маслом (порционно).	25/5	2,25	5,24	13,94	111,85	
<b>Итог завтрака</b>	<b>390</b>	<b>10,51</b>	<b>14,54</b>	<b>53,19</b>	<b>381,75</b>	<b>1,78</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Сок	120	0,5		10,1	42,7	2
<b>Итог 2 завтрака</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>2</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови.	50	0,72	5,01	4,35	65,33	4,55
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной на к/б.	180/10	1,26	3,51	6,1	61,02	13,3
Чорыг селянка (рыба в омлете).	80	14,17	3,86	2,57	102	0,82
Каша вязкая ячневая с маслом.	130/4	2,81	3,66	18,04	117	
Компот из сухофруктов.	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,6	71,1	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,35	70	
<b>Итог обеда</b>	<b>699</b>	<b>24,1</b>	<b>16,75</b>	<b>84,99</b>	<b>589,05</b>	<b>19,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сырники с морковью с молоком сгущенным.	100/20	14,09	11,55	21,12	245	0,73
Чай без сахара	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
<b>Итог полдника</b>	<b>300</b>	<b>14,15</b>	<b>11,57</b>	<b>31,11</b>	<b>285</b>	<b>0,76</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1509</b>	<b>49,26</b>	<b>42,86</b>	<b>179,39</b>	<b>1298,5</b>	<b>23,57</b>
<b>Рекомендуется:</b>		35,1	39,0	169,65	1170	32,5
		—	—	—	-	-
		43,2	48,0	208,8	1440	40

**8-день**

<b>Прием пищи</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>С</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет с зелёным горошком.	140	9,2	12,18	5,19	165	3,53
Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
Батон с джемом.(порционно)	25/18	2,2	1,6	24,3	120,3	
<b>Итог завтрака</b>	<b>363</b>	<b>16,88</b>	<b>18,66</b>	<b>38,56</b>	<b>387,3</b>	<b>5,99</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Снежинка.	100	2,6	3,2	11	83	
<b>Итог 2 завтрака</b>	<b>100</b>	<b>2,6</b>	<b>3,2</b>	<b>11</b>	<b>83</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из белокочанной капусты. (осень - зима).	50	0,57	1,63	3,14	30,2	8,55
Икра кабачковая (весна — лето).	40					
Суп картофельный с мясными фрикадельками.	180/25	7,03	4,91	13,69	126,07	5,88
Запеканка картофельная с печенью.	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8
Компот из слив.	180	0,29	0,11	21,42	86,4	1,55
Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,35	70	
<b>Итог обеда</b>	<b>630</b>	<b>22,33</b>	<b>16,54</b>	<b>78,3</b>	<b>549,67</b>	<b>19,78</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный с ячневой крупой.	180	5	4,64	16,52	127,98	0,83
Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,6	71,1	
<b>Итог полдника</b>	<b>390</b>	<b>7,49</b>	<b>4,96</b>	<b>41,11</b>	<b>239,08</b>	<b>0,86</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1483</b>	<b>49,3</b>	<b>43,36</b>	<b>168,97</b>	<b>1259,05</b>	<b>26,63</b>
<b>Рекомендуется:</b>		35,1 — 43,2	39,0 — 48,0	169,65 — 208,8	1170 - 1440	32,5 - 40

9-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	180/5/5	4,93	5,15	30,24	184,68	
Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Батон с маслом (порционно).	25/5	2,25	5,24	13,94	111,85	
<b>Итог завтрака</b>	<b>400</b>	<b>10,03</b>	<b>12,8</b>	<b>58,54</b>	<b>387,53</b>	<b>1,17</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Бананы. (Сок)	100	1,5	0,5	21,02	94	10
<b>Итог 2 завтрака</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,02</b>	<b>94</b>	<b>10</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы с сыром.	50	2,26	3,93	3,63	59	2,86
Суп картофельный с домашней лапшой на к/б.	180	2,1	2,2	12,11	76,68	5,9
Суфле из рыбы.	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
Пюре картофельное с морковью и маслом.	130/4	2,86	4,62	18,01	124,5	13,65
Компот из урюка.	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
Хлеб ржаной.	35	2,31	0,39	14,35	70	
<b>Итог обеда</b>	<b>659</b>	<b>22,54</b>	<b>18,48</b>	<b>76,37</b>	<b>561,78</b>	<b>22,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Салат «Космос».	130	7,63	19,01	7,49	232,78	60,07
Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,67	79	90
Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,6	71,1	
Кексы, печенье, пряник.						
<b>Итог полдника</b>	<b>340</b>	<b>10,67</b>	<b>19,56</b>	<b>40,76</b>	<b>382,88</b>	<b>150,07</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1499</b>	<b>44,74</b>	<b>51,34</b>	<b>196,69</b>	<b>1426,19</b>	<b>184,15</b>
<b>Рекомендуется:</b>		35,1	39,0	169,65	1170	32,5
		—	—	—	-	-
		43,2	48,0	208,8	1440	40

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная вязкая гречневая с маслом и сахаром.	180/5/5	5,24	5,45	29,07	186,75	
Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Батон с сыром (порционно).	25/12	3,84	3,3	13,88	89,32	
<b>Итог завтрака</b>	<b>407</b>	<b>12,75</b>	<b>11,94</b>	<b>58,77</b>	<b>383,07</b>	<b>1,43</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Сок.	120	0,5		10,1	42,7	2
<b>Итог 2 завтрака</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>2</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови (осень-зима).	50	0,63	0,05	5,32	29,25	2,4
Винегрет овощной (весна-лето).	50	0,68	3,08	4,22	47,4	5,12
Рассольник «Ленинградский» со сметаной на к/б.	180/10	1,5	3,69	11,95	86,94	5,44
Капуста тушеная с мясом.	170	7,65	6,38	6,26	216,75	16,15
Компот из сухофруктов.	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,6	71,1	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,35	70	
<b>Итог обеда</b>	<b>655</b>	<b>14,92</b>	<b>10,83</b>	<b>77,46</b>	<b>506,64</b>	<b>24,35</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с картофелем.	70	7,01	7,61	40,33	257,86	0,81
Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
<b>Итог полдника</b>	<b>250</b>	<b>12,49</b>	<b>12,49</b>	<b>49,4</b>	<b>359,86</b>	<b>3,27</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1432</b>	<b>40,66</b>	<b>35,26</b>	<b>195,73</b>	<b>1292,27</b>	<b>31,05</b>
<b>Рекомендуется:</b>		35,1	39,0	169,65	1170	32,5
		—	—	—	-	-
		43,2	48,0	208,8	1440	40

