

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ Спутник с. Веселовка
 _____ Лёзова В.С.
 Приказ № 03-ОД от 12.01.2026г

10-дневное осенне-зимнее меню МБДОУ "Спутник" с. Веселовка с 9-часовым режимом работы

День 01	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,3	9,09	39,07	280,12	143,838	1,062	0,108	0,072	0,108
	2.Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,72	3,14	19,64	117,34	30,296	0,864	0,088	0,06	0,436
	3.Чай с лимоном	180	0,04	0	5,13	20,44	1,908	0,054	0	0	1,8
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед	1.Суп рыбный	180	7,46	0,61	14,78	96,48	121,842	1,098	0,144	0,072	14,742
	2.Каша гречневая рассыпчатая	130	9,85	6,33	44,57	274,27	68,406	5,239	0,338	0,156	0
	3.Печень, тушеная в сметане	70	16,15	9,77	10,38	192,76	21,343	6,083	0,28	1,883	28,91
	4.Икра свекольная	50	1,38	2,54	7,6	58,54	20,12	0,94	0,035	0,04	11,015
	5.Компот из сухофруктов	180	0,12	0	16,94	64,9	79,668	0	0	0	0
	6.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,5	36,2	14,6	0,56	0	0	0
	7.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	25	0,72	0,08	0,05	0
Полдник	1.Оладьи со сгущенным молоком	70	9,55	17,57	54,26	407,82	166,901	1,281	0,175	0,259	1,624
	2.Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,14	0,04	25,84	106,14	83,268	0,108	0	0	0,648
	Всего за День 01	1400	58,95	50,29	266,23	1749,61	793,19	20,209	1,278	2,612	69,283

День 02	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
---------	-------	------------	------------	-----------	---------------	-----------------	--------	--------	--------	--------	-------

Завтрак	1.Каша жидкая молочная из манной крупы	180	6,38	6,19	28,26	194,44	171,486	0,414	0,09	0,198	1,638
	2.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,2	39,9	1,1	0,12	0,084	0
	3.Чай с сахаром	180	0	0	8,98	34,11	74,88	0	0	0	0
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,4	0,1	15,7	68	7	1,4	0,01	0,01	2
Обед	1.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,5	36,2	14,6	0,56	0	0	0
	2.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	25	0,72	0,08	0,05	0
	3.Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	7,07	7,19	6,87	121,51	105,48	1,026	0,072	0,09	28,584
	4.Котлеты рубленые, запеченные со сметанным соусом	110	17,97	11,82	9,73	218,23	58,674	1,87	0,121	0,165	1,441
	5.Макароны отварные с маслом	130	4,58	4,61	30,53	184,84	9,516	0,715	0,078	0,026	0
	6.Икра морковная	50	1,1	2,54	5	47,34	16,12	0,66	0,05	0,055	9,015
	7.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,2	61,26	71,604	0,792	0,018	0	3,6
Полдник	1.Омлет натуральный	80	8,31	15,06	1,57	174,86	62,76	1,544	0,048	0,304	0,296
	2.Сок фруктовый	180	0,72	0,18	28,26	122,4	12,6	2,52	0,018	0,018	3,6
	Всего за День 02	1450	51,84	57,12	182,98	1456,99	669,62	13,321	0,705	1	50,174

День 03	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Чай с лимоном	180	0,04	0	5,13	20,44	1,908	0,054	0	0	1,8
	2.Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,67	8,23	22,42	185,88	215,172	0,432	0,09	0,216	1,764
	3.Бутерброд с маслом и сыром	40	5	8,64	9,76	139	158,2	0,88	0,088	0,1	0,104
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед	1.Компот из сухофруктов	180	0,12	0	16,94	64,9	79,668	0	0	0	0

	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,5	36,2	14,6	0,56	0	0	0
	3.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	25	0,72	0,08	0,05	0
	4.Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,31	10,3	17,94	208,17	22,392	2,34	0,162	0,144	21,87
	5.Пюре картофельное	130	3,53	3,73	19,56	128,96	71,786	1,001	0,143	0,156	21,723
	6.Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,08	5,56	3,72	104,92	35,48	0,87	0,14	0,07	10,18
	7.Икра свекольная	50	1,38	2,54	7,6	58,54	20,12	0,94	0,035	0,04	11,015
Полдник	1.Крендель сахарный	70	8,92	11,07	52,34	339,89	106,148	1,554	0,175	0,217	0,91
	2.Какао с молоком	180	4,61	6,28	22,28	160,05	189,54	0,81	0,072	0,234	1,944
	Всего за День 03	1430	52,9	57,55	205,71	1541,55	956,014	12,361	1,015	1,247	81,31

День 04	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,72	3,14	19,64	117,34	30,296	0,864	0,088	0,06	0,436
	2.Чай с сахаром	180	0	0	8,98	34,11	74,88	0	0	0	0
	3.Каша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая	180	6,04	7,59	23,55	185,58	169,47	1,224	0,18	0,198	1,386
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,4	0,1	15,7	68	7	1,4	0,01	0,01	2
Обед	1.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,5	36,2	14,6	0,56	0	0	0
	2.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	25	0,72	0,08	0,05	0
	3.Икра морковная	50	1,1	2,54	5	47,34	16,12	0,66	0,05	0,055	9,015
	4.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,2	61,26	71,604	0,792	0,018	0	3,6
	5.Суп гороховый на курином бульоне	180	9,78	4,68	16,39	148,83	125,118	2,052	0,216	0,108	11,952
	6.Гренки	10	0,76	0,08	4,86	23,8	12,5	0,36	0,04	0,025	0
	7.Каша ячневая рассыпчатая	130	4,32	4,65	27,44	172,31	79,794	0,845	0,117	0,039	0
	8.Гуляш из отварного мяса	70	11,37	12,48	4,28	174	27,3	1,841	0,056	0,119	2,345

Полдник	1.Пудинг творожно-манный запеченный	100	12,84	8,39	14,23	184,81	149,11	0,47	0,05	0,25	0,76
	2.Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0	15,83	64,15	85,176	0,198	0	0,018	93,6
	Всего за День 04	1440	51,89	44,59	189,32	1365,33	887,968	11,986	0,905	0,932	125,094

День 05	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Чай с лимоном	180	0,04	0	5,13	20,44	1,908	0,054	0	0	1,8
	2.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,2	39,9	1,1	0,12	0,084	0
	3.Суп молочный с крупой гречневой	180	5,22	5,94	14,67	131,56	183,888	0,936	0,108	0,216	1,71
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед	1.Огурец соленый с зеленью в заливке	30	0,1	0,1	0,7	3,6	0	0,1	0	0	0,3
	2.Компот из сухофруктов	180	0,12	0	16,94	64,9	79,668	0	0	0	0
	3.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,5	36,2	14,6	0,56	0	0	0
	4.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	25	0,72	0,08	0,05	0
	5.Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	9,68	7,43	14,31	165,29	33,084	1,512	0,108	0,126	14,13
	6.Голубцы ленивые с отварным мясом	160	15,6	24,28	18,12	354,99	90,768	3,12	0,096	0,224	65,648
Полдник	1.Пирожок с повидлом	80	4,83	9,02	51,42	306,6	40,28	1,048	0,112	0,088	0,984
	2.Кофейный напиток на молоке	180	4,13	4,68	19,16	131,77	175,662	0,126	0,054	0,198	1,728
	Всего за День 05	1350	45,29	61,14	183,13	1456,15	700,758	11,476	0,708	1,006	96,3

День 06	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,3	9,09	39,07	280,12	143,838	1,062	0,108	0,072	0,108

	2.Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,72	3,14	19,64	117,34	30,296	0,864	0,088	0,06	0,436
	3.Чай с сахаром	180	0	0	8,98	34,11	74,88	0	0	0	0
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,4	0,1	15,7	68	7	1,4	0,01	0,01	2
Обед	1.Суп рыбный	180	7,46	0,61	14,78	96,48	121,842	1,098	0,144	0,072	14,742
	2.Каша гречневая рассыпчатая	130	9,85	6,33	44,57	274,27	68,406	5,239	0,338	0,156	0
	3.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,5	36,2	14,6	0,56	0	0	0
	4.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	25	0,72	0,08	0,05	0
	5.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,2	61,26	71,604	0,792	0,018	0	3,6
	6.Икра морковная	50	1,1	2,54	5	47,34	16,12	0,66	0,05	0,055	9,015
	7.Бефстроганов из печени	70	12,4	6,48	8,93	142,72	24,052	4,767	0,224	1,421	24,206
Полдник	1.Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,14	0,04	25,84	106,14	83,268	0,108	0	0	0,648
	2.Блинчики со сгущенным молоком	80	5,66	4,66	29,28	178,94	49,64	1,032	0,088	0,104	0
	Всего за День 06	1410	51,01	33,93	245,21	1490,52	730,546	18,302	1,148	2	54,755

День 07	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Чай с лимоном	180	0,04	0	5,13	20,44	1,908	0,054	0	0	1,8
	2.Каша жидкая молочная из манной крупы	180	6,38	6,19	28,26	194,44	171,486	0,414	0,09	0,198	1,638
	3.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,2	39,9	1,1	0,12	0,084	0
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед	1.Компот из сухофруктов	180	0,12	0	16,94	64,9	79,668	0	0	0	0
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,5	36,2	14,6	0,56	0	0	0
	3.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	25	0,72	0,08	0,05	0
	4.Котлеты рубленные, запеченные со сметанным соусом	110	17,97	11,82	9,73	218,23	58,674	1,87	0,121	0,165	1,441

	5.Макароны отварные с маслом	130	4,58	4,61	30,53	184,84	9,516	0,715	0,078	0,026	0
	6.Икра свекольная	50	1,38	2,54	7,6	58,54	20,12	0,94	0,035	0,04	11,015
	7.Свекольник с фасолью и картофелем со сметаной	180	8,96	9,02	13,12	168,64	133,236	1,728	0,108	0,108	12,276
Полдник	1.Сок фруктовый	180	0,72	0,18	28,26	122,4	12,6	2,52	0,018	0,018	3,6
	2.Омлет натуральный с сыром	80	7,4	10,46	2,37	133,34	133,784	1,016	0,048	0,248	0,632
	Всего за День 07	1450	53,12	54,51	184,62	1442,77	716,492	13,837	0,728	0,957	42,402

День 08	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Чай с сахаром	180	0	0	8,98	34,11	74,88	0	0	0	0
	2.Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,67	8,23	22,42	185,88	215,172	0,432	0,09	0,216	1,764
	3.Бутерброд с маслом и сыром	40	5	8,64	9,76	139	158,2	0,88	0,088	0,1	0,104
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,4	0,1	15,7	68	7	1,4	0,01	0,01	2
Обед	1.Икра морковная	50	1,1	2,54	5	47,34	16,12	0,66	0,05	0,055	9,015
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,5	36,2	14,6	0,56	0	0	0
	3.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	25	0,72	0,08	0,05	0
	4.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,2	61,26	71,604	0,792	0,018	0	3,6
	5.Пюре картофельное	130	3,53	3,73	19,56	128,96	71,786	1,001	0,143	0,156	21,723
	6.Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,08	5,56	3,72	104,92	35,48	0,87	0,14	0,07	10,18
	7.Суп с макаронными изделиями	180	9,04	5,12	10,19	123,75	14,832	0,954	0,054	0,072	2,268
Полдник	1.Какао с молоком	180	4,61	6,28	22,28	160,05	189,54	0,81	0,072	0,234	1,944
	2.Ватрушка с творогом	70	7,28	8,17	29,79	219,52	58,499	0,959	0,098	0,14	0,28
	Всего за День 08	1430	49,69	49,31	180,82	1356,59	952,713	10,038	0,843	1,103	52,878

День 09	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,72	3,14	19,64	117,34	30,296	0,864	0,088	0,06	0,436
	2.Чай с лимоном	180	0,04	0	5,13	20,44	1,908	0,054	0	0	1,8
	3.Каша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая	180	6,04	7,59	23,55	185,58	169,47	1,224	0,18	0,198	1,386
Второй завтрак	1.Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед	1.Компот из сухофруктов	180	0,12	0	16,94	64,9	79,668	0	0	0	0
	2.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,5	36,2	14,6	0,56	0	0	0
	3.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	25	0,72	0,08	0,05	0
	4.Икра свекольная	50	1,38	2,54	7,6	58,54	20,12	0,94	0,035	0,04	11,015
	5.Борщ	180	5,98	5,65	7,62	104,81	103,986	1,152	0,054	0,072	20,016
	6.Рагу овощное с мясом	150	11,11	14,23	15,81	237,65	49,185	2,52	0,15	0,18	38,07
Полдник	1.Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0	15,83	64,15	85,176	0,198	0	0,018	93,6
	2.Пудинг творожный	100	14,35	10,96	18,65	232,66	135,34	0,76	0,04	0,25	0,38
	Всего за День 09	1380	44,56	45,31	158,79	1216,87	730,749	11,192	0,657	0,888	176,703

День 10	Блюдо	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Эн.ценн. (ККАЛ)	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Завтрак	1.Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,2	39,9	1,1	0,12	0,084	0
	2.Чай с сахаром	180	0	0	8,98	34,11	74,88	0	0	0	0
	3.Суп молочный с крупой гречневой	180	5,22	5,94	14,67	131,56	183,888	0,936	0,108	0,216	1,71
Второй завтрак	1.Сок яблочный	100	0,4	0,1	15,7	68	7	1,4	0,01	0,01	2
Обед	1.Хлеб ржаной	20	1,32	0,64	8,5	36,2	14,6	0,56	0	0	0
	2.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	25	0,72	0,08	0,05	0
	3.Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	15,2	61,26	71,604	0,792	0,018	0	3,6

	4.Огурец соленый с зеленью в заливке	30	0,1	0,1	0,7	3,6	0	0,1	0	0	0,3
	5.Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	9,68	7,43	14,31	165,29	33,084	1,512	0,108	0,126	14,13
	6.Плов с отварным мясом говядины	150	10,63	12,32	26,39	260,83	27,21	2,22	0,045	0,105	3,375
Полдник	1.Кофейный напиток на молоке	180	4,13	4,68	19,16	131,77	175,662	0,126	0,054	0,198	1,728
	2.Печенье	70	5,25	8,26	52,08	305,2	20,3	1,47	0,056	0,035	0
	Всего за День 10	1330	40,72	48,26	200,07	1391,62	673,128	10,936	0,599	0,824	26,843

Номер ТК
220
2
412
б/н
7
179
93
55
394
б/н
б/н
432
401

Номер ТК

107
1
411
418
б/н
б/н
73
322
219
55
396
229
418

Номер ТК
412
100
52
б/н
394

б/н
б/н
89
339
261
55
92
416

Номер ТК
2
411
272
418
б/н
б/н
55
396
87
123
179
293

249
417

Номер ТК
412
1
101
б/н
б/н
394
б/н
б/н
80
19
440
414

Номер ТК
220

2
411
418
7
179
б/н
б/н
396
55
92
401

Номер ТК
412
107
1
б/н
394
б/н
б/н
322

219
55
5
418
230

Номер ТК
411
100
3
418
55
б/н
б/н
396
339
261
88
416
441

Номер ТК
2
412
272
б/н
394
б/н
б/н
55
62
29
417
250

Номер ТК
1
411
101
418
б/н
б/н
396

б/н
80
34
414
б/н