



СОГЛАСОВАНО: *M.S. Kurmagambetov*



Десятидневное меню для сотрудников детских садов в 2025 году (ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

рецепт	Прием пищи, Наименование блюда		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)					
	Масса порции, гр		Белки		Жиры		Углеводы		Ясли		С		В1		Са		Fe		Mg	
	Дет. сад	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли
1/16 №91	200/15		6,05	6,00	7,18	6,67	21,12	18,34	141,33	123,35	2,19	1,83	0,18	0,14	33,62	26,22	1,92	1,47	8,54	6,40
	180		0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	1/20		1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	1/41,43		2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
1/41,43		10,21	7,84	7,33	7,33	71,43	63,79	353,85	315,89	2,22	1,85	0,24	0,20	64,97	53,26	5,27	4,43	47,40	41,81	
2 день																				
Обед																				
1/16 №93	200		7,96	7,18	9,41	8,54	26,71	22,60	183,36	155,97	12,40	9,37	0,09	0,07	22,3	16,7	1,3	1,00	13,96	8,97
	180		0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	3,60	2,70
	1/20		1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	1/41,43		2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
1/41,43		11,98	11,16	10,23	9,32	76,65	67,77	394,54	347,51	16,94	12,78	0,26	0,21	42,80	35,60	2,98	2,63	42,62	36,73	
3 день																				
Обед																				
1/16 №91	200		2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	9,42	132,04	99,03	5,46	3,10	0,08	0,10	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00
	180		0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	1/20		1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	1/41,43		2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
1/41,43		6,68	5,97	7,15	6,53	62,87	54,87	344,56	291,57	5,49	3,12	0,14	0,16	39,60	33,64	4,85	4,08	61,36	49,41	
4 день																				
Обед																				
1/16 №91	200/5		2,16	1,65	3,79	3,03	9,97	7,51	117,67	98,93	17,68	13,26	0,20	0,06	30,40	23,42	1,31	0,98	18,26	12,43
	180		0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	1/20		1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	1/41,43		2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
1/41,43		6,50	5,86	4,45	3,69	60,28	52,96	330,19	291,47	17,71	13,28	0,26	0,12	61,75	50,46	4,76	3,94	57,12	47,84	

5 день		Масса порции, гр		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							
Обед		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли						
64/16	Свекольник со сметаной на м/к бульоне (говяжий)	200/5	150/5	1,75	1,35	4,75	3,75	11,45	8,63	95,68	73,73	7,04	5,28	0,06	0,05	33,26	25,94	1,08	0,81	24,37	18,38
К №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслидкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				6,09	5,56	5,41	4,41	61,76	54,08	308,20	266,27	7,07	5,30	0,12	0,11	64,61	52,98	4,53	3,77	63,23	53,79

Дата	Применение пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
II неделя																					
1 день																					
Обед																					
86/16	Суп гречневый на м/к бульоне (говяжий)	200	150	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	9,42	132,04	99,03	5,46	3,10	0,08	0,10	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00
84/21	Кисель из концентрата полуслидкий	180	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				6,28	5,67	7,13	6,51	71,92	56,41	350,94	296,36	6,42	3,82	0,14	0,16	46,35	38,70	4,10	3,52	59,56	48,06
2 день																					
Обед																					
84/16	Свекольник со сметаной на м/к бульоне (говяжий)	200/5	150/5	1,75	1,35	4,75	3,75	11,45	8,63	95,68	73,73	7,04	5,28	0,06	0,05	33,26	25,94	1,08	0,81	24,37	18,38
К №93	Напиток "Фруктовый" из свежих яблок	180	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	3,60	2,70
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				5,77	5,33	5,57	4,53	61,39	53,80	306,86	265,27	11,58	8,69	0,23	0,19	53,76	44,84	2,76	2,44	53,03	46,14
3 день																					
Обед																					
81/16	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (говяжий)	200	150	7,96	7,18	9,41	8,54	26,71	22,60	183,36	155,97	12,40	9,37	0,09	0,07	22,3	16,7	1,3	1,00	13,96	8,97
К №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслидкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				12,30	11,39	10,07	9,20	77,02	68,05	395,88	348,51	12,43	9,39	0,15	0,13	53,65	43,74	4,75	3,96	52,82	44,38
4 день																					
Обед																					
87/16	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (говяжий)	200	150	10,50	7,34	9,90	6,45	13,38	10,04	177,67	135,60	12,85	9,82	0,18	0,16	38,08	30,46	2,03	1,62	20,24	15,18
К №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслидкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				14,84	11,55	10,56	7,11	63,69	55,49	390,19	328,14	12,88	9,84	0,24	0,22	69,43	57,50	5,48	4,58	59,10	50,59
5 день																					
Обед																					
82/16	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне (говяжий)	200/5	150/5	2,16	1,65	3,79	3,03	9,97	7,51	117,67	98,93	17,68	13,26	0,20	0,06	30,40	23,42	1,31	0,98	18,26	12,43
К №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслидкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				6,50	5,86	4,45	3,69	60,28	52,96	330,19	291,47	17,71	13,28	0,26	0,12	61,75	50,46	4,76	3,94	57,12	47,84