

Утверждено
заведующий МБДОУ №1 "Малыш"
Е.Т. Хурдаян

Примерное 10-дневное меню на летне-осенний период с 01.01.2025г

День 1								
завтрак:	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	267
	Каша пшеничная вязкая	100	4,24	3,84	18,58	125,8	0,62	225
	Салат из капусты с раст.маслом	30	0,576	3,024	2,367	39,07	14,5	12
	Бутерброд с сыром и маслом	45	6,9	9	10	149	0,1	63
	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5	136
2-й завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75,8	1,05	470
	Итого за завтрак	515	30,166	26,509	46,997	489,63	20,77	
обед:	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	0,4	127
	Вермишель с маслом	100	3,7	3,3	19,7	123	0	256
	Сосиски отварные	60	9,6	13,2	0,072	147	25,8	99
	Икра баклажанная(варка)	40	0,675	2,052	2,772	32,7	1,327	52
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573
	Сок	125	0,625	0,125	12,625	53,75	2,5	501
	Итого за обед	595	25,84	21,857	82,229	618,05	30,027	
полдник	Вареники ленивые	100	12,7	7,9	13,8	177	0,2	289
	Кофейн.напит.с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Вафли	12	0,3504	0,4	9,3	42,5	0	152
	Итого за полдник	292	15,57	10,55	35,34	298,7	0,83	
Итого за перв. день	Итого за день	1402	71,576	58,916	164,566	1406,38	51,627	
День 2								
завтрак:	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	205	7,16	8,48	29,14	221,6	7,6	234
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
	Кисель из яблок свежих	150	0,3	0,2	17,85	73,5	0,6	476
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
	Итого за завтрак	490	9,46	20,08	66,79	488,1	18,2	
обед:	Щи со сметаной	200	1,68	1,3	7,38	49,32	19,74	32
	Каша рассып.гречнев.	90	5,11	3,82	22,62	145,3	0	202
	Курица отварная	80	17,808	11,368	0	185	1,072	110
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,452	2,476	1,888	31,64	8,168	14

Утверждено
заведующий МБДОУ №1 «Малыш»
Е.Т.Хурдаян

10-дневное меню на зимне-весенний период с 01.01.2025г

День								
1								
завтр ак:	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	267
	Каша пшенная вязкая	100	4,24	3,84	18,58	125,8	0,62	225
	Салат из капусты с раст.маслом	30	0,576	3,024	2,367	39,07	14,5	12
	Бутерброд с сыром и маслом	45	6,9	9	10	149	0,1	63
	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5	136
2-й завтр	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75,8	1,05	470
	Итого за завтрак	515	30,166	26,509	46,997	489,63	20,77	
обед:	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	0,4	127
	Вермишель с маслом	100	3,7	3,3	19,7	123	0	256
	Сосиски отварные	60	9,6	13,2	0,072	147	25,8	99
	Свекла тушеная	40	0,652	1,2	3,268	27,42	0,508	61
	Хлеб пшенич	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573
	Сок	125	0,625	0,125	12,625	53,75	2,5	501
	Итого за обед	595	25,817	21,005	82,725	612,77	29,208	
полдн ик	Вареники ленивые	100	12,7	7,9	13,8	177	0,2	289
	Кофейн.напит.с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Вафли	12	0,3504	0,4	9,3	42,5	0	152
	Итого за полдник	292	15,57	10,55	35,34	298,7	0,83	
Итого за перв. день	Итого за день	1402	71,553	58,064	165,062	1401,1	50,808	
День 2								
завтр ак:	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочая	205	7,16	8,48	29,14	221,6	7,6	234
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
	Кисель из концентрата	150	0	0	11,25	45	0	484
2-й завтр	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	10	156
	Итого за завтрак	490	9,26	20,98	71,39	508,6	17,6	
обед:	Щи со сметаной	200	1,68	1,3	7,38	49,32	19,74	32
	Каша рассып.гречнев.	90	5,11	3,82	22,62	145,3	0	202
	Курица отварная	80	17,808	11,368	0	185	1,072	110
	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2,44	3	35,6	2,16	22

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021679

Владелец Хурдаян Евгения Торосовна

Действителен с 28.05.2024 по 28.05.2025