УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МАДОУ № 25 "Рябинка"

Балаева Л.Ю.

"03" октября 2025 г.



Подписано цифровой подписью:
Балаева Лариса Юрьевна
DN: cn=Балаева Лариса Юрьевна,
o=МАДОУ № 25, ou=Заведующий
МАДОУ № 25,
email=bsk_du25@mail.ru, c=RU
Дата: 2025.10.03 10:08:47 +07'00'

Рацион питания и цикличное 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 1,5-3, 3-7 лет в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении "Детский сад комбинированного вида № 25 "Рябинка" (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День11 - сад осень-зима							
Завтрак 1	Каша "Дружба"	200	5,28	10,31	27,68	224,6	N 225П 2018
	Батон кефирный	30	2,55	0,9	16,5	84	
	Масло сливочное несоленое	5	0,04	3,63	0,06	33,05	N пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,02	6,58	27,2	N 543 гн Москва 2023
итого за завтрак 1		435	8,01	14,86	50,83	368,85	
Завтрак 2	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	N пром.
итого за завтрак 2		200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,25	13,31	80,99	N 77Т 2011
	Гуляш из говядины	90	15,29	14,86	3,5	208,77	N 542м Москва 2023
	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,79	196,78	N 541г Москва 2023
	Компот из смородины	180	0,25	0,1	7,51	31,92	N 547хн Москва 2023
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,6	75	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,4	24	112	
итого за обед		690	28,21	22,98	96,71	705,46	
Ужин 1	Винегрет овощной	60	0,8	6,12	3,96	73,8	N 47Пермь 2018
	Яйцо вареное	60	7,65	6,9	0,45	94,49	N 266Пермь 2018
	Коржик молочный	60	4,03	5,93	31,41	194,85	N 542 в Москва 2023
	Напиток из шиповника	200	0,64	0,24	15,14	65,47	N 5413хн Москва 2023
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	10,4	50	
итого за ужин 1		400	14,72	19,5	61,37	478,6	
Итого за День11 - сад осень-зима		1725	51,94	57,53	229,1	1639,51	
День12 - сад осень-зима							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	200	4,8	5	16,44	130	N 138П 2018
	Батон кефирный	30	2,55	0,9	16,5	84	
	Масло сливочное несоленое	5	0,04	3,63	0,06	33,05	N пром.
	Сыр	15	3,5	4,4		53,8	N 541з
	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11,01	81,07	N 5421гн Москва 2023
итого за завтрак 1		450	14,29	16,52	44,02	381,92	
Завтрак 2	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,72	N пром.
итого за завтрак 2		130	0,52	0,52	12,74	57,72	
Обед	Икра морковная	60	1,26	3,3	5,58	57	N 54Пермь 2018
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,72	5,66	10,13	110,35	N 542с Москва 2023
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	N 374П 2018
	Печень по - строгановски	90	12,96	5,19	3,19	109,36	N 102М 2007
	Компот из кураги	180	0,88	0,05	14,08	60,24	N 542 хн Москва 2023
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,6	75	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,4	24	112	

итого за обед		750	28,45	21,05	81,73	625,95	
Ужин 1	Запеканка из творога	120	23,76	8,56	17,36	240,91	N 541т 2022
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,42	4,47	44,6	N 407П 2018
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	N 467Пермь 2018
	Булочка школьная	70	6,02	2,06	39,7	201,34	N 549в Москва 2023
итого за ужин 1		440	36,54	18,03	70,13	588,85	
Итого за День12 - сад осень-зима		1770	79,8	56,13	208,61	1654,44	
День13 - сад осень-зима							
Завтрак 1	Каша ячневая вязкая	200	7,58	10,58	33,46	259,4	N 220Пермь 2018
	Батон кефирный	30	2,55	0,9	16,5	84	
	Масло сливочное несоленое	5	0,04	3,63	0,06	33,05	N пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,47	10,92	78,53	N 5423гн Москва 2023
итого за завтрак 1		435	13,35	17,57	60,94	454,98	
Завтрак 2	Банан	150	2,25	0,75	31,5	141,75	
итого за завтрак 2		150	2,25	0,75	31,5	141,75	
Обед	Суп картофельный с рыбой	230	10,19	3,61	14,77	132,25	N 117Пермь 2018
	Птица в соусе с томатом	120	17	18,3	3,8	248	N 364Пермь 2018
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,33	35,93	233,67	N 544 г Москва 2023
	Кисель из облепихи	180	0,24	1,03	10,68	52,92	N 5424хн Москва 2023
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,6	75	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,4	24	112	
итого за обед		750	41,13	30,12	104,78	853,84	
Ужин 1	Овощи отварные (морковь,свекла)	60	0,74	2,11	3,03	34,28	N 153Пермь 2018
	Омлет натуральный	130	10,22	11,78	4,19	162,38	N 77м
	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,13	8,58	50,27	N 544 гн Москва 2023
	Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,2	N пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	10,4	50	
итого за ужин 1		430	14,79	21,44	38,69	405,13	
Итого за День13 - сад осень-зима		1765	71,52	69,89	235,92	1855,7	
День14- сад осень-зима							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	6,88	32,62	214,6	N 233Пермь 2018
	Батон кефирный	30	2,55	0,9	16,5	84	
	Масло сливочное несоленое	5	0,04	3,63	0,06	33,05	N пром.
	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11,01	81,07	N 5421гн Москва 2023
итого за завтрак 1		435	11,53	14	60,2	412,72	
Завтрак 2	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	N пром
итого за завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,06	4,5	75,6	N 34П 2018
	Рассольник ленинградский	200	1,58	0,28	10,72	51,8	N 97П 2018

	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	N 434Пермь 2018
	Жаркое по-домашнему	220	22,08	20,64	18,95	349,6	N 549м Москва 2023
	Компот из вишни	180	0,28	0,06	9,2	38,52	N 546 хн Москва 2023
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,6	75	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,4	24	112	
итого за обед		738	30,45	29,09	83,23	715,12	
Ужин 1	Рагу из овощей (1 вариант)	150	4,05	9,15	16,35	163,5	N 174П 2018
	Булочка "Творожная"	70	9,16	4,23	17,36	214,12	N 483Т
	Йогурт 2.5% жирности	200	5	5,6	22,4	158	N 468Пермь 2018
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	10,4	50	
итого за ужин 1		440	19,81	19,28	66,51	585,61	
Итого за День14- сад осень-зима		1813	62,39	62,77	242,54	1849,85	
День15- сад осень-зима							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,49	4,54	17,86	134,22	N 5419к Москва 2023
	Батон кефирный	30	2,55	0,9	16,5	84	
	Масло сливочное несоленое	5	0,04	3,63	0,06	33,05	N пром.
	Сыр	15	3,5	4,4		53,8	N 541з
	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,47	10,92	78,53	N 5423гн Москва 2023
итого за завтрак 1		450	14,76	15,94	45,35	383,6	
Завтрак 2	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,72	N пром.
итого за завтрак 2		130	0,52	0,52	12,74	57,72	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	230	2,15	3,58	12,52	90,88	N 36Пермь 2004
	Биточек из курицы	70	13,35	3,01	9,36	117,99	N 5428м Москва 2023
	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,17	130,74	N 200П 2004
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42		17,81	72,96	N 541хн Москва 2023
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,4	24	112	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,6	75	
итого за обед		700	25,33	12,29	99,45	599,57	
Ужин 1	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,08	4,13	7,01	113,43	N 298Пермь 2018
	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	6,39	26,13	N 542 гн Москва 2023
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,52	N пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	10,4	50	
итого за ужин 1		400	17,31	7,28	68,8	409,08	
Итого за День15- сад осень-зима		1680	57,92	36,02	226,34	1449,97	
День16- сад осень-зима							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,47	6,64	36,26	234,8	N 229Пермь 2018
	Батон кефирный	30	2,55	0,9	16,5	84	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,02	6,58	27,2	N 543 гн Москва 2023
	Масло сливочное несоленое	5	0,04	3,63	0,06	33,05	N пром.
итого за завтрак 1		435	10,2	11,18	59,4	379,05	
Завтрак 2	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	N пром.

итого за завтрак 2		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Обед	Суп из овощей	200	1,41	1,96	8,09	55,52	N 5417с Москва 2023
	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	N 434Пермь 2018
	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,79	196,78	N 541г Москва 2023
	Котлеты,биточки, шницели рубленые	70	10,9	8,2	11,2	162,2	N 282Т
	Соус томатный	50	0,57	1,63	2,28	26,15	N 420Пермь2018
	Компот из смородины	180	0,25	0,1	7,51	31,92	N 547хн Москва 2023
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,6	75	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,4	24	112	
итого за обед		728	24,12	18,86	101,73	672,17	
Ужин 1	Сырники творожные, запеченные	160	27,48	21,54	20,9	399,71	N 83М 2007
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,42	4,47	44,6	N 407П 2018
	Напиток из шиповника	200	0,64	0,24	15,14	65,47	N 5413хн Москва 2023
итого за ужин 1		410	29,4	24,2	40,51	509,77	
Итого за День16- сад осень-зима		1773	65,12	54,65	224,45	1661,39	
День17- сад осень-зима							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	200	4,8	5	16,44	130	N 138П 2018
	Масло сливочное несоленое	5	0,04	3,63	0,06	33,05	N пром.
	Батон кефирный	30	2,55	0,9	16,5	84	
	Сыр	15	3,5	4,4		53,8	N 541з
	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11,01	81,07	N 5421гн Москва 2023
итого за завтрак 1		450	14,29	16,52	44,02	381,92	
Завтрак 2	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,72	N пром.
итого за завтрак 2		130	0,52	0,52	12,74	57,72	
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,11	11,77	N 11Т
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,17	2,77	18,5	119,6	N 547с Москва 2023
	Котлеты рыбные любительские	70	8,82	1,05	3,99	60,9	N 307Пермь 2018
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	N 374П 2018
	Соус молочный к блюдам	50	1,67	3,1	3,17	47,25	N 402П 2018
	Компот из кураги	180	0,88	0,05	14,08	60,24	N 542 хн Москва 2023
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,6	75	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,4	24	112	
итого за обед		760	25,7	16,29	91,6	588,76	
Ужин 1	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,63	4,95	28	175,17	N 230П 2018
	Ватрушки с повидлом	70	4,08	1,63	40,6	193,57	N 527Пермь 2018
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	N 467Пермь 2018
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	10,4	50	
итого за ужин 1		440	15,81	11,88	87,6	520,74	
Итого за День17- сад осень-зима		1780	56,32	45,22	235,95	1549,14	
День18- сад осень-зима							

Завтрак 1	Каша боярская (пшенная с изюмом)	180	8,82	12,55	37,56	298,38	N 85Пермь 2004
	Масло сливочное несоленое	5	0,04	3,63	0,06	33,05	N пром.
	Батон кефирный	30	2,55	0,9	16,5	84	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,47	10,92	78,53	N 5423гн Москва 2023
итого за завтрак 1		415	14,59	19,54	65,04	493,96	
Завтрак 2	Банан	150	2,25	0,75	31,5	141,75	
итого за завтрак 2		150	2,25	0,75	31,5	141,75	
Обед	Салат из моркови с зел¸ным горошком	60	1,14	4,86	3,48	62,4	N 25Пермь 2018
	Свекольник	230	2,09	3,01	13,27	88,49	N 5418с Москва 2023
	Плов из отварной птицы	220	22,09	25,02	28,6	427,21	N 372Пермь 2018
	Кисель из облепихи	180	0,24	1,03	10,68	52,92	N 5424хн Москва 2023
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,6	75	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,4	24	112	
итого за обед		760	31,04	34,77	95,63	818,02	
Ужин 1	Рагу из овощей (1 вариант)	150	4,05	9,15	16,35	163,5	N 174П 2018
	Фарш картофельный с луком	25	0,52	1	2,92	22,77	N 553Пермь 2018
	Тесто дрожжевое простое	45	3,25	1,01	22,14	110,7	N 530П 2018
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	4,98	4	31,7	184,4	N 468Пермь 2018
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	10,4	50	
итого за ужин 1		440	14,4	15,46	83,51	531,37	
Итого за День18- сад осень-зима		1765	62,28	70,52	275,68	1985,1	
День19 сад осень-зима							
Завтрак 1	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,73	4,82	15,91	129,92	N 5417к Москва 2023
	Батон кефирный	30	2,55	0,9	16,5	84	
	Масло сливочное несоленое	5	0,04	3,63	0,06	33,05	N пром.
	Сыр	15	3,5	4,4		53,8	N 541з
	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11,01	81,07	N 5421гн Москва 2023
итого за завтрак 1		450	15,22	16,34	43,48	381,84	
Завтрак 2	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,6	N пром.
итого за завтрак 2		200	1	0	25,4	105,6	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,83	111,94	N 37Пермь 2004
	Бигус	220	23,65	23,76	5,5	329,99	N 328П 2018
	Компот из вишни	180	0,28	0,06	9,2	38,52	N 546 хн Москва 2023
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,6	75	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,4	24	112	
итого за обед		720	33,16	27,96	71,13	667,45	
Ужин 1	Запеканка морковная с творогом	120	12,88	6,24	21,6	194,39	N 279Пермь
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	N 467Пермь 2018
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,42	4,47	44,6	N 407П 2018
	Булочка ванильная	70	6,18	5,48	33,6	208,82	N 538Пермь 2018
итого за ужин 1		440	25,83	19,14	68,26	549,81	

Итого за День19 сад осень-зима		1810	75,21	63,44	208,28	1704,7	
День20 сад осень-зима							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,59	31,23	209,2	N 226П 2018
	Батон кефирный	30	2,55	0,9	16,5	84	
	Масло сливочное несоленое	5	0,04	3,63	0,06	33,05	N пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,47	10,92	78,53	N 5423гн Москва 2023
итого за завтрак 1		435	11,99	13,59	58,71	404,78	
Завтрак 2	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	N пром.
итого за завтрак 2		200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,06	4,5	75,6	N 34П 2018
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	N 101Пермь 2018
	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	N 434Пермь 2018
	Рагу из курицы	220	23,06	7,73	19,27	238,76	N 5427м Москва 2023
	Кисель из смородины	180	0,2	0,07	11	45,48	N 5423хн Москва 2023
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,6	75	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,4	24	112	
итого за обед		738	31,03	19,51	79,25	615,44	
Ужин 1	Рыба, запеченная в омлете	130	16,38	6,11	10,01	161,2	N 299Пермь 2018
	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,13	8,58	50,27	N 544 гн Москва 2023
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	10,4	50	
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	249,47	N пром.
итого за ужин 1		410	23,94	13,42	73,63	510,94	
Итого за День20 сад осень-зима		1783	67,96	46,72	231,79	1617,76	
Итого за весь период		17664	650,45	562,89	2318,66	16967,55	
Среднее значение за период		1766,4	65,05	56,29	231,87	1696,75	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			3,83	3,32	13,67		
	норма		73	69	275	1963	
	% выполнения		89	82	84	86	