

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: 2025.12.11 21:51:47 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МАДОУ № 25 "Рябинка"

Балаева Л.Ю.

"11" декабря 2025 г.

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" (весна-лето)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 сад							
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	0,07	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	Рагу из овощей (1 вариант)	150	4,05	9,15	16,35	163,5	N 174П 2018
	Йогурт 2.5% жирности	200	5	5,6	22,4	158	N 468Пермь 2018
	Булочка российская	70	4,78	4,9	33,25	195,94	N 541Пермь 2018
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	10,4	50	
итого за ужин 1		440	15,43	19,95	82,4	567,44	
Итого за День 1 сад		1765	52,65	57,99	250,14	1728,35	
День 2 сад							
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	0,07	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	16,53	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	Помидоры свежие (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	N 145Пермь 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		720	27,4	17,78	76,72	572,25	
Ужин 1	Запеканка из творога	120	23,76	8,56	17,36	240,91	N 541т Москва 2023

	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	36,55	18,04	70,13	588,85	
Итого за День 2 сад		1740	78,76	52,87	203,61	1600,74	
День 3 сад							
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	0,07	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	17,58	60,95	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	Огурец свежий (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	N 145Пермь 2018
	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		780	41,34	30,15	105,35	857,14	
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	14,8	21,44	38,7	405,13	
Итого за День 3 сад		1795	71,74	69,92	236,5	1859	
День 4 сад							
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	0,07	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	14,01	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 свежих помидоров и огурцов	60	0,6	4,86	2,1	54,59	N 18Пермь 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	30,21	27,89	80,83	694,11	
Ужин 1	Овощи в молочном соусе	150	3,3	6,22	10,2	110,23	N 173Пермь2018
	Булочка "Творожная"	70	9,16	4,23	17,36	214,12	N 483Т
	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	19,56	15,75	46,56	476,35	
Итого за День 4 сад		1813	61,9	58,05	220,19	1719,58	
День 5 сад							
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	0,07	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	99,46	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 День 5 сад		1680	57,92	36,03	226,35	1449,97	
День 6 сад							
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	0,07	33,05	N пром.
итого за завтрак 1		435	10,2	11,19	59,41	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	Вареники ленивые	160	26,34	12,4	22	305,37	N 288П 2018
	Напиток из шиповника	200	0,64	0,24	15,14	65,47	N 5413хн Москва 2023
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	249,47	N пром.
итого за ужин 1		420	31,48	18,52	81,78	620,31	
Итого за День 6 сад		1783	67,2	48,97	265,72	1771,93	
День 7 сад							
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	Помидоры свежие (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	N 145Пермь 2018
	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		750	25,38	13,85	89,06	580,29	
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 День 7 сад		1770	56	42,78	233,41	1540,67	
День 8 сад							
Завтрак 1	Каша боярская (пшенная с изюмом)	180	8,82	12,55	37,56	298,38	N 85Пермь 2004
	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		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	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		700	29,9	29,91	92,15	755,62	
Ужин 1	Рагу из овощей (1 вариант)	150	4,05	9,15	16,35	163,5	N 174П 2018
	Булочка ванильная	70	6,18	5,48	33,6	208,82	N 538Пермь 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	16,81	18,93	92,05	606,72	
Итого за День 8 сад		1705	63,55	69,13	280,74	1998,05	
День 9 сад							
Завтрак 1	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,73	4,82	15,91	129,92	N 5417к Москва 2023
	Батон кефирный	30	2,12	0,75	13,75	70	
	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	14,79	16,19	40,73	367,84	
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	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
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	N 467Пермь 2018
итого за ужин 1		410	34,25	28,96	33,97	546,3	
Итого за День 9 сад		1780	83,2	73,11	171,23	1687,19	
День10 сад							
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 свежих помидоров и огурцов	60	0,6	4,86	2,1	54,59	N 18Пермь 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	30,79	18,31	76,85	594,43	
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
	Коржик молочный	60	4,03	5,93	31,41	194,85	N 542 в Москва 2023
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	10,4	50	
итого за ужин 1		410	23,46	13,48	60,4	456,31	
Итого за День10 сад		1783	67,24	45,57	216,17	1542,12	
Итого за весь период		17609	660,17	554,42	2304,06	16897,59	
Среднее значение за период		1760,9	66,02	55,44	230,41	1689,76	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			3,91	3,28	13,64		