

Утверждаю

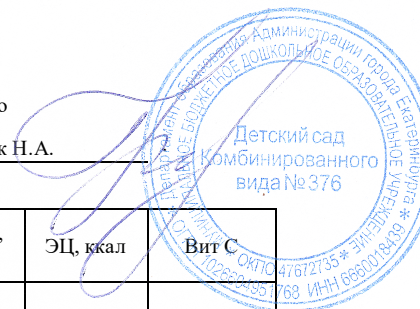
Каличонков Н.А.

30.04.2025

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида № 376

1 день, неделя первая понедельник-10,5ч. Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
	Завтрак						
7.7/4/2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4	4	31,76	200	0,39
7.3/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	70	0,39
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	7	11	107	0,00
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	3	2	0	33	0,00
	Итого за прием	344	11,26	15,16	52,78	410	0,78
	10.30 второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10	46	10,0
	Обед						
7.017	Зеленый горошек	45	1,0	0,2	8,3	90	0,00
7.н145-6	Щи со сметаной	150	1	2	4,5	45	8,13
7.7/8/2	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	9,5	9,5	3,4	160	0,28
7.3/4/3	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,2	16,03	120	0,00
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,07	60	37,6
7.002/1	Хлеб ржаной (йодированный)	30	3	0	19	67	000
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит-мин. доб. «Валитек-8»	35	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	590	20,47	14,92	77,3	596	46,01
	Полдник						
7.н039-1	Запеканка творожная	130	16,19	9,58	17,09	221	0,22
7.10/10/2	Чай	150	0,03	0,01	6,82	101,01	0,00
7.185	Повидло	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
	Итого за прием	300	17,22	9,79	23,91	322,01	0,44
	Итого за день	1384	49,45	39,97	163,98	1374,01	57,23



Утверждаю

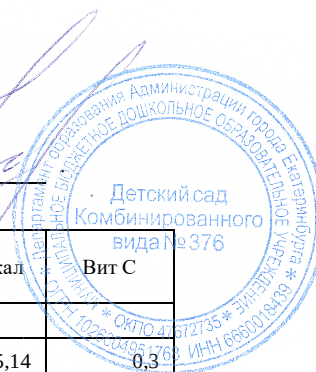
Каличонок Н.А.

30.04.02025

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

2 день, неделя первая вторник 10,5ч. Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
	Завтрак						
7.2/4/2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,09	3,14	16,08	105,14	0,3
7.14/10/1	Какао с молоком	180	2,0	2,0	13,0	96,4	0,52
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2,0	3,0	10,0	106,0	0,00
	Итого за прием	354	7,09	8,14	39,08	307,54	0,82
	10.30 второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,0	46,0	10,0
	Обед						
7.425	Салат из капусты с кукурузой	45	0,81	3,34	5,16	64,0	15,03
7.20/2/3	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,0	2,0	10,0	65,0	4,00
7.1/9	Мясо кур отварное (порционное, без кости)	50	11,0	11,0	5,0	166,0	0,00
7.4//3/2	Картофельное пюре с морковью	130	2,0	3,0	16,0	118,0	32,5
7.15/10/2	Напиток из шиповника	150	0,0	0,0	16,0	67,5	80,0
7.002/1	Хлеб ржаной (йодированный)	30	3,0	0,0	19,0	67,0	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный «Валитек-8»	35	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
	Итого за прием	590	26,3	27,8	79,0	665,0	77,68
	Полдник						
7.109/2	Суп молочный с крупой	150	0,8	30,0	11,8	75,0	2,21
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	8,0	37,0	1,4
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,0	0,0	17,0	80,85	0,00
	Итого за прием	335	2,08	30,0	36,8	192,85	3,61
	Итого за день	1429	35,97	66,07	164,88	1211,39	92,11



Утверждаю
Каличенко Н.А.

30.04.2025

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

3 день, неделя первая среда 10,5ч. Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
	Завтрак						
7.15/4/3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3	4	22	150	0,42
7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	13	96,4	0,52
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	3	10	106	0,00
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	3	2	0	33	0,00
	Итого за прием	344	10,4	20	61	347	0,94
	10.30 второй завтрак						
7.346	Яблоко	100	5,0	5,0	15,0	59,0	2,0
	Обед						
7.014-2	Огурец свежий порционный	30	0,5	0,2	4	34	8,4
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	150	1	2	10	65	4,00
7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3	3	25	160	0,00
7.4/7/3	Рыба тушеная с овощами	60	2	3	16	118	32,5
7.4/1/2	Компот из кураги и изюма	150	0	0	16	67,5	80,0
7.002/1	Хлеб ржаной (йодированный)	30	3	0	19	67	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит-мин.доб. «Валитек-8»	35	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	605	26,8	28	83	699	86,08
	Полдник						
7.356	Снежок	100	4	11	7	102	0,15
7.109/2	Салат из моркови с изюмом, маслом растительным	45	0,8	30,0	11,8	75,0	2,21
7.308/6	Печенье	20	1	1	5	33	0,00
	Итого за прием	165	41,17	15	28,71	236,01	1,55
	Итого за день	1214	79,37	64,0	182,71	1325,01	98,57



Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

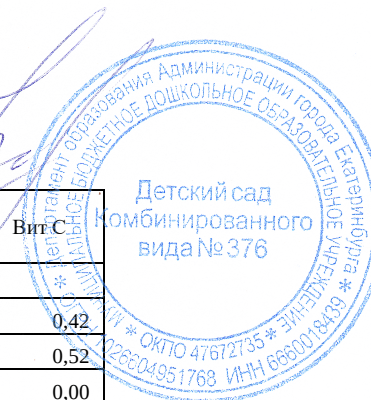
Утверждаю

Каличонков Н.А.

30.04.2025

4 день, неделя первая-четверг- 10,5ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
	Завтрак						
7.11/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3	4	22	150	0,42
7.029	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	13	96,4	0,52
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	3	10	106	0,00
		20	3	2	0	33	0,00
	Итого за прием	344	10	20	61	347	0,94
	10.30 второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	10,0
	Обед						
7.20/1/3	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,5	0	4	34	8,4
7.16/2	Суп картофельный с крупой	200	1	2	10	65	4,00
7.243	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	3	3	25	160	0,00
7.506	Кисель с витаминами и пробиотиками «Витошка»	200	0	0	5	25	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	3	0	19	67	000
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	675	9,5	5	76	405	86,08
	Полдник						
7.18/5	Пудинг из творога с морковью	100	9	15	16	195	0,62
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	1,93	3	16,71	101,01	2,21
7.262	Сгущенное молоко	10	1	1	5	33	0,00
	Итого за прием	260	11,93	19	37,71	236,01	1,55
	Итого за день	1379	79,37	64,0	182,71	1031,01	98,57



Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

Утверждаю

Каличенко Н.А.

30.04.2025

5 день, неделя первая пятница-10,5ч. Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. С
	Завтрак						
7.16 /4/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4	4	21	148	0,42
7.14/10/1	Какао с молоком	180	8	14	45	96	0,52
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	7	11	107	0,00
7.435/2	Сыр	10	23,9	24,7	0,00	42,0	0,00
	Итого за прием	364	37,9	49,7	77	393	0,94
	10.30 второй завтрак						
7.346	Яблоко	100	5	5	15	59	2,0
	Обед						
7.5/2/2	Свекольник со сметаной	150	1,35	3,27	7,57	66	4,8
7.355/4	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,2	1,2	4,8	63,0	0,4
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	1,73	8,00	45,08
7.3/3	Картофельное пюре	150	2,06	2,81	13,76	90,0	7,02
7.002/1	Хлеб ржаной	30	3	0	19	67	000
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит.мин.доб. «Валитек-8»	35	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	575	16,61	7,28	59,86	348	57,3
	Полдник						
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	0,56	3,4	6,45	54	18,03
7.10/10	Чай	150	0,03	0,01	6,82	101,01	0,0
7.015/1	вафли	25	3	2	23	124	0,00
	Итого за прием	225	3,59	5,41	36,27	405,01	18,03
	Итого за день	1264	64,72	70,77	279,01	1205,1	78,27



Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

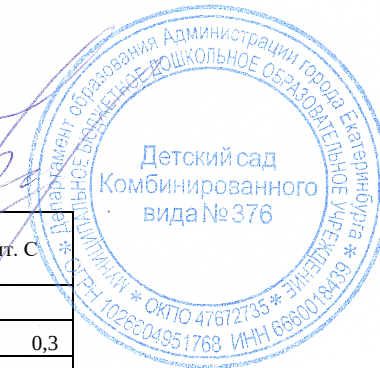
Утверждаю

Каличенко Н.А.

6 день, неделя вторая -понедельник 10,5ч. Дети 1,5-3 лет

30.04.2025

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. С
	Завтрак						
7.8/4/2	Каша геркулесовая я молочная со сливочным маслом	150	3,09	3,14	16,08	105,14	0,3
7.3/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	3,00	4,00	15,00	125	0,39
7.035/12	Батон с маслом сливочным	24	1,00	4,00	12,00	95,15	0,00
7.435/2	Сыр	10	23,9	24,7	0,00	42,0	0,00
	Итого за прием	334	7,09	11,14	44	348,45	0,64
	10.30 второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10	46	10,0
	Обед						
7.017	Зеленый горошек	45	1,0	0,0	10,0	44,0	4,8
7.11/2/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,00	3,00	11,00	90	2,00
7.18/3	Рагу из овощей	150	16,00	3,00	6,00	66,4	21,0
7.114	Котлета из мяса куры	60	0,7	0,7	0,3	117	0,00
7.6/10/2	Компот из сухофруктов	150	1,00	0,01	13,86	47,00	37,55
7.002/1	Хлеб ржаной (йодированный)	30	1,00	3,00	12,00	54,3	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит-мин. «Валитек-8»	35	2,00	0,00	17,00	80,85	0,00
	Итого за прием	650	20,91	9,71	60,16	455,55	60,55
	Полдник						
7.н039-1	Запеканка творожная	130	16,19	9,58	17,09	221,0	0,22
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	101,01	0,00
7.262	Сгущенное молоко	10	1,0	1,0	5,0	33,0	0,0
	Итого за прием	290	3,58	6,19	17,89	138,91	1,73
	Итого за день	1424	32,08	27,14	132,05	988,91	72,92



Десятидневное меню - МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

Утверждаю

Каличенок Н.А.

30.04.2025

7 день, неделя вторая вторник- 10,5ч. Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. С
	Завтрак						
7.11/4/2	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,0	5,0	23,0	174,0	0,42
7.12/10/1	Чай с молоком	180	1,0	1,0	8,0	51,0	0,52
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2,0	7,0	11,0	107,0	0,00
	Итого за прием	354	8,0	13,0	42,0	332,0	0,94
	10.30 второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10	46	10,0
	Обед						
7.014-2	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,05	1,9	13,98	10,0
7.38/8/3	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	150	10,0	8,0	23,0	219,0	4,00
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	4,0	0,0	19,0	79,0	35,00
7.6/11	Соус сметанный	50	1,0	4,0	2,0	53,0	0,00
7.6/2/1	Щи со сметаной	150	2,0	4,0	14,0	98,0	5,37
7.002/1	Хлеб ржаной (йодированный)	30	3,0	0,0	19,0	67,0	000
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит-мин.доб. «Валитек»	35	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
	Итого за прием	665	22,0	16,0	89,0	575,0	44,0
	Полдник						
7.14/7/4	Суфле из рыбы	80	16,19	9,58	17,09	221,0	0,22
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	101,01	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
	Итого за прием	265	8,03	9,01	21,32	187	2,15
	Итого за день	1434	36,5	43,1	163	305,01	57,09



Утверждаю

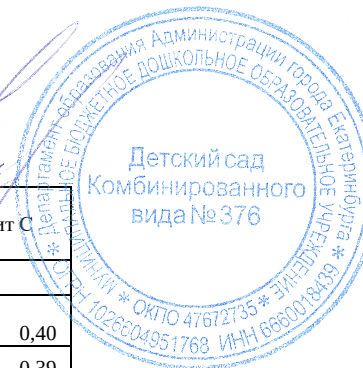
Каличенко Н.А.

30.04.2025

Десятидневное меню - МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

8 день, неделя вторая среда-10,5ч. Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.18/4/2	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,83	4,41	18,51	129	0,40
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,26	2,16	10,02	70	0,39
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	7	11	107	0,00
	Итого за прием	354	8,09	13,57	39,53	306	0,79
10.30 второй завтрак							
7.187/1	Груша	100	1	0,2	20,2	46	10,0
Обед							
7.098	Помидор порционный	30	1,3	0,23	5,9	27,14	8,4
7.25/2\1	Суп пюре из картофеля	150	3,42	1,16	5,51	55,07	4,00
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150	9,42	3,53	6,07	96,59	30,0
7.3/10/2	Компот из яблок и чернослива	150	0,23	0,03	13,57	50	37,59
7.11/8/1	Гуляш из мяса	80	0,7	0,7	0,3	117	0,00
7.002/1	Хлеб ржаной (йодированный)	30	3	0	19	67	000
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит-мин. доб. «Валитек-8»	35	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	625	19,37	4,95	63,05	349,8	0,00
Полдник							
7.077	Сырники из творога	130	13,71	16,59	20,33	317,3	0,2
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	101,01	0,00
7.262	Сгущенное молоко	10	1,0	1,0	5,0	33,0	0,00
	Итого за прием	290	13,75	17,6	32,15	483,01	0,2
	Итого за день	1369	42,2	36,12	139,73	1148,81	10,99



Утверждаю

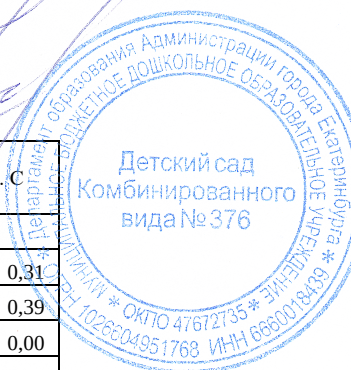
Каличенко Н.А.

30.04.2025

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

9 день, неделя вторая четверг -10,5ч. Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. С
	Завтрак						
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	23,04	150	0,31
7.14/10/2	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	100	0,39
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	7	11	107	0,00
	Итого за прием	344	12,38	15,56	51,22	390	0,7
	10.30 второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый	150	1	1	10	46	10,0
	Обед						
7.375/2	Кукуруза консервированная	45	0,1	0,9	2,9	19	0,00
7.2/2/3	Борщ со сметаной	150	1,3	3,25	7,71	80	6,48
7.н070/3	Жаркое по-домашнему	140	6,62	7,19	10,22	143,57	30,0
7.507/1	Напиток с витаминами «Витошка»	150	0,00	0,00	1,73	8,00	45,08
7.002/1	Хлеб ржаной (йодированный)	30	3	0	19	67	000
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит-мин.доб. «Валитек-8»	35	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	550	13,92	13,44	59,66	423,57	89,96
	Полдник						
7.270/1/0	Биойогурт питьевой	100	4,49	3,19	8,49	84,86	11,8
7.43-2/3/3	Макаронные изделия отварные с сыром	100	1,93	3	16,71	101,01	2,21
7.308/6	Печенье	20	0,6	0,4	0,7	63,34	3,00
	Итого за прием	220	7,02	6,59	25,9	249,21	7,01
	Итого за день	1264	34,32	36,59	146,78	1108,78	107,67



Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

Утверждаю

Каличонок Н.А.

30.04.2025

10 день неделя вторая пятница -10,5ч. Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4	4	21	148	0,42
7.14/10/2	Какао с молоком	150	8	14	45	96	0,52
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	7	11	107	0,00
7.435/2	Сыр	10	23,9	24,7	0,00	42,0	0,00
	Итого за прием	334	37,9	49,7	77	393	0,94
10.30 второй завтрак							
7.346	Яблоко	100	5	5	15	59	2,0
Обед							
7.25/2/2	Уха рыбацкая	150	1,35	3,27	7,57	66	4,8
7.4/8/2	Плов из отварного мяса говядины	180	14	15	28	324	4,0
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	1,73	8,00	45,08
7.002/1	Хлеб ржаной	30	3	0	19	67	000
7.052-1	Хлеб пшеничный вит.мин.доб. «Валитек-8»	35	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	545	16,61	7,28	59,86	348	57,3
Полдник							
7.292/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами	45	1,0	2,0	3,0	31,0	11,8
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	101,01	0,0
7.209	Пряник	25	3	2	23	124	0,00
	Итого за прием	220	3,59	5,41	36,27	405,01	18,03
Итого за день							
		1199	64,72	70,77	279,01	1205,1	78,27

