

Десятидневное меню МБДОУ-детский сад комбинированного вида № 376

Утверждаю

Каличонок Н.А.

1 день, неделя первая понедельник-12ч. Дети 3-7 лет

30.04.2025

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. С
	Завтрак						
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248	0,52
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	6	10	21	194	0,07
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	2	2	14	32	0,00
	Итого за прием	465	17,06	20,69	90,71	563	1,11
	10.30 второй завтрак						
7.031/2	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	46	10
	Обед						
7.017/2	Зеленый горошек	50	1,1	0,21	9,3	98	0,00
7.н145	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	2,54	6,01	53	10,85
7.8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	13,11	12,9	5,88	192	0,87
4.3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,04	20,03	170	0,00
7.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	50,16
7.003	Хлеб ржаной	40	2	0	19	67	0,00
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	760	24,79	20,17	86,52	744	61,08
	Полдник						
7.н039/1	Запеканка творожная	150	16,19	9,58	17,09	221	0,22
7.354	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
	Повидло	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Итого за прием	370	16,23	5,46	26,18	256	0,22
	Ужин						
7.354	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
7.1/3/4	Картофель отварной	150	8	8	32	150	8,00
	Итого за прием	400	10,04	8,01	54,09	239	8
	Итого за день	2175	67,52	74,49	253,16	1712	81,20



2 день, неделя первая вторник 12ч.-Дети с 3-7 лет

30.04.2025

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит.С
	Завтрак						
7.2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,8	42,4	248	0,52
7.14/10/4	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	6,91	11,84	47,47	292	0,07
	Итого за прием	445	16,81	21,14	112,77	675	1,11
	10.30 второй завтрак						
7.031/2	Сок фруктовый	180	1,00	0,2	20,20	46,0	10,00
	Обед						
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	0,81	3,34	5,16	64	15,03
7.20/2	Суп –лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38
7.1/9/1	Мясо кур отварное (порционное, без кости)	80	12,2	13,1	13,96	175	0,46
7.4/3/1	Картофельное пюре с морковью	180	3,39	4,93	20,51	130	9,84
7.15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит.-мин. «Валитек-8»	40	4,00	0,00	50,1	231	0,00
7.003	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69	0,00
	Итого за прием	800	22,67	22,15	108,52	787	115,14
	Полдник						
7.184	Хлеб пшеничный	25	4	0	50,1	231	0,00
7.109/1	Суп молочный с крупой	200	0,8	30	11,8	75	2,21
7.354	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35,00	1,4
	Итого за прием	425	4,08	30	71	341	3,93
	Ужин						
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	45,38	300	0,90
7..062/1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
7.354	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35,00	1,4
	Итого за прием	430	12,3	8,19	67,48	389	2,3
	Итого за день	2280	62,24	56,99	232,87	1981	128,39



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
	Завтрак						
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,0	6,0	32,0	206	0,42
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	126	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3,0	3,0	18,0	117	0,00
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	2,0	2,0	14,0	32,0	0,00
	Итого за прием	465	15,0	15,0	84,0	468,0	1,17
	10.30 второй завтрак						
7.346	Яблоко	100	5,0	5,0	15,0	59,0	2,0
	Обед						
7.014-4	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,05	1,9	13,98	10,0
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	200	4,0	3,0	15,0	99,0	0,48
7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,0	4,0	30,0	162,0	0,00
7.н164/1	Рыба тушеная с овощами в томате (горбуша)	80	9,0	2,0	3,0	78,0	1,41
7.4/10	Компот из кураги и изюма	200	3	4	18	71	50,16
7.003	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69,0	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит.-мин.доб. «Валитек-8»	40	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
	Итого за прием	760	25,0	13,0	96,0	531,0	52,05
	Полдник						
7.356	Снежок	150	6,0	12,0	12,0	116,0	1,4
7.308	Печенье	30	3,0	2,0	23,0	124,0	0,00
7.109/1	Салат из моркови с изюмом, маслом растительным	60	0,8	30,0	11,8	75,0	2,21
	Итого за прием	240	9,08	44,0	46,8	315,0г	3,61
	Ужин						
7.н132	Макаронные изделия отварные	200	5,3	3,8	32,4	188	0,00
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
7.354	Чай с сахаром	200	0	0	12	46	0,00
	Итого за прием	450	7,3	3,8	57,4	288	0,00
	Итого за день	2015	60,23	49,7	309,31	1671,01	66,83



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.1/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7	9	28	213	0,42
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	126	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,00
	Итого за прием	445	14	16	66	456	0,94
10.30 второй завтрак							
7.031/2.	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	46	2,00
Обед							
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1	0	10	44	4,8
7.16/2	Суп картофельный с крупой	200	7,2	4,1	13	119	6,95
7.н243/1	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	6	6	5	99	1,67
7.506	Кисель с витаминами и пробиотиком «Витошка»	200	0	0	5	25	20,0
7.003	Хлеб ржаной (йодированный)	40	3	0	19	67	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит.-мин. добавкой «Валитек-8»	40	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	740	14	10,1	77	661	65,20
Полдник							
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью	150	9	15	16	195	0,62
7.354	Чай с сахаром	200	6	12	12	116	1,4
7.351	Сгущенное молоко	20	7,35	8,7	57,35	327,68	2,02
	Итого за прием	370	22,5	35,7	85,35	638,68	2,02
Ужин							
7.2/3/1	Картофель в молоке	200	8	8	32	150	8,00
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
7.354	Чай с сахаром	200	6	12	12	116	1,4
	Итого за прием	450	16	20	57	320	9,4
	Итого за день	2185	67,5	82	305,55	2118,68	78,66



Десятидневное меню МБДОУ-детский сад комбинированного вида № 376

5 день, неделя первая - пятница-12ч.

Утверждаю

Каличонков Н.А.

30.04.2025

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. С
	Завтрак						
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	6,0	8,0	29,0	189,0	0,42
7.14/10	Какао с молоком	200	4,0	4,0	20,0	126,0	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3,0	3,0	18,0	117,0	0,00
7.435/8	Сыр	15	8,0	9,0	0,00	110,00	0,23
	Итого за прием	460	21,0	24,0	66,0	537,0	1,17
	10.30 второй завтрак						
7.346	Яблоко	100	5,0	5,0	15,0	59,0	2,0
	Обед						
7.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,0	4,0	11,0	96,0	5,2
7.4/8/1	Биточки рыбные (горбуша)	80	11,0	1,6	6,4	84,0	0,3
7.3/3/1	Картофельное пюре	180	4,0	5,0	17,0	135,0	3,86
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	19,0	108	50,08
7.003	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69,0	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит. мин. добавкой «Валитек-8»	40	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
	Итого за прием	740	22,64	11,08	79,7	546	59,44
	Полдник						
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок	50	0,56	3,4	6,45	54,0	18,03
7.354	Чай с сахаром	200	6,0	12,0	12,0	116,0	1,4
7.015/1	Вафли	25	3,0	2,0	23,0	124,0	0,0
	Итого за прием	275	1136	18,2	29,45	231,0	19,69
	Ужин						
7.362/1	Пюре гороховое с маслом сливочным	200	8	8	55	325	0,00
7.354	Чай с сахаром	200	6	12	12	116	1,4
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	450	16	20	80	495	1,4
	Итого за день	2025	56,3	55,2	270,2	1765,7	103,22



6 день, неделя вторая вторник- дети 12ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. С
Завтрак							
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,24	6,64	29,25	206	0,42
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,00	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным	45	6,91	11,84	47,47	292	0,07
7.435/8	Сыр	15	4,00	4,00	0,00	52,00	0,21
	Итого за прием	460	21,16	25,36	90,08	639	1,22
10.30 второй завтрак							
7.031/2	Сок фруктовый	180	1,00	0,2	20,2	46,0	10,0
Обед							
7.017/2	Зеленый горошек	50	1,0	0,0	10,0	44,0	4,8
7.11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,21	1,41	6,45	46,35	4,85
7.18/3/1	Рагу из овощей	180	11,4	11,1	5,2	166,0	0,0
7.114	Котлета из мяса куры	80	6,37	4,53	38,89	200	0,00
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,00	108	50,08
7.062	Хлеб Крестьянский (Валитек-8)	40	4,00	0,00	50,1	231	0,00
7.003	Хлеб Чусовской (йодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69	0,00
	Итого за прием	800	25,65	17,52	132,94	820,35	54,03
Полдник							
7.н039/1	Запеканка творожная	150	16,19	9,58	17,09	221,0	0,22
7.351	Сгущенное молоко	20	7,35	8,7	57,35	327,68	0,0
7.354	Чай с сахаром	200	6,0	12,0	12,0	116,0	1,4
	Итого за прием	370	13,97	11,37	92,67	588,91	3,01
Ужин							
7.2/3/1	Картофель в молоке	180	4,00	4,7	24,3	150	10,6
7.354	Чай с сахаром	200	5,00	12,00	12,00	116	1,4
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,00	13,00	54,00	0,00
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	2,00	2,00	14,00	32,00	0,00
	Итого за прием	450	13,00	18,7	63,3	352	12,00
	Итого за день	2260	78,24	77,74	398,73	2501,25	81,61



Десяти дневное меню МБДОУ-детский сад комбинированного вида № 376

Утверждаю

Каличонок Н.А.

30.04.2025

7 день неделя вторая вторник-Дети 12ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. С
	Завтрак						
7.11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6	6	31	211	0,42
7.118/2	Чай с молоком	200	1	1	11	61	0,26
7.035/2	Батон с маслом сливочным 40/5	45	6	10	21	194	0,07
	Итого за прием	445	13	17	63	466	0,75
	10.30 второй завтрак						
7.031/2.	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	46	10
	Обед						
7.014-4	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,05	1,9	13,98	10,00
7.6/2	Щи со сметаной	200	2	4	14	98	5,37
7.36/8	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	200	15	14	31	309	18,0
7.6/11	Соус сметанный	50	5	4	19	79	35,0
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	4	0	19	52,6	0,00
7.003	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит. мин. добавкой «Валитек-8»	40	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	780	24,79	20,17	86,52	744	61,8
	Полдник						
7.354	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
7.14/7	Суфле из рыбы	80	16,19	9,58	17,09	221	0,22
7.184	Хлеб пшеничный	25	2,02	0	13	50	0,00
	Итого за прием	305	18,23	9,59	39,18	306	0,22
	Ужин						
7.10/3	Морковь тушеная	150	1	4	10	90	0,39
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	50	0,00
7.354	Чай с сахаром	200	5	6	9	106	0,26
	Итого за прием	390	8	10	32	246	0,65
	Итого за день	2100	64	60	212	1478	72,87 с



Десяти дневное меню МБДОУ-детский сад комбинированного вида № 376

Утверждаю

Каличенко Н.А.

30.04.2025

8 день неделя вторая среда- 12ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. С
	Завтрак						
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172,0	0,53
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	126,0	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3,0	5,0	21,0	115,0	0,00
	Итого за прием	445	12,1	14,9	65,7	401	1,05
	10.30 второй завтрак						
7.187/1	Груша	100	1,0	0,2	20,2	46,0	10,0
	Обед						
7.098/1	Помидор порционный	35	1,29	0,23	5,91	27,14	1,0
7.25/2	Суп пюре из картофеля	200	1,0	4,0	11,0	96,0	5,2
7.151-5	Макаронные изделия отварные	180	8,86	4,07	5,92	100,1	1,78
7.11/8/1	Гуляш из мяса	80	0,3	0,0	18,1	70,0	50,12
7.3/10/4	Компот из чернослива и яблок	200	0,3	0,0	18,1	70,0	50,12
7.003	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69,0	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит. мин. добавкой «Валитек-8»	40	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
	Итого за прием	775	16,45	8,3	81,23	414,24	58,01
	Полдник						
7.6/5/1	Сырники из творога	150	17,1	9,5	20,3	237	0,18
7.354	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,0	35,0	0,0
7.351/1	Сгущенное молоко	40	77,7,2	8,7	57,33	327,6	1,0
	Итого за прием	340	24,48	18,2	86,63	599,6	0,18
	Ужин						
7.4/6	Омлет с картофелем запеченный	80	1,93	3,0	16,71	101,01	2,21
7.062	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	13,0	5,0	0,00
7.354	Чай с сахаром	200	,0	6,0	9,0	106,0	0,26
	Итого за прием	440	8,93	9,0	38,71	257,01	0,65
	Итого за день	2100	62,96	50,6	292,47	1717,85	69,89



Десятидневное меню МБДОУ-детский сад комбинированного вида № 376

9 день, неделя вторая четверг 12 ч.

Утверждаю

Каличонков Н.А.

30.04.2025

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. С
	Завтрак						
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	4,0	29,0	155,0	0,52
7.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3,0	3,0	21,0	115,0	0,00
	Итого за прием	445	12,9	10,5	69,9	407,0	1,04
	10.30 второй завтрак						
7.031/2.	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	46,0	10,0
	Обед						
7.375	Кукуруза консервированная	50	0,1	0,9	2,9	19,0	0,0
7.2/2	Борщ со сметаной	200	3,0	4,0	10,9	94,0	5,30
7.н070/5	Жаркое по-домашнему	200	15,0	16,0	23,0	330,0	32,00
7.507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0,0	0,0	1,73	8,0	50,08
7.003	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69,0	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит. мин. добавкой «Валитек-8»	40	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
	Итого за прием	725	22,1	20,9	65,53	572,0	87,38
	Полдник						
7.270/1/5	Биойогурт питьевой	150	4,99	3,19	8,49	84,86	1,4
7.308	Печенье	30	3	2	23	124	0,00
7.42/3/3	Макаронные изделия отварные с сыром	100	0,6	0,4	0,7	63,34	3,0
	Итого за прием	280	8,59	5,59	32,19	272,2	4,4
	Ужин						
7.44/3/1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	8	8	55	325	0,00
7.032/1	Чай с сахаром	200	6	12	12	116	1,4
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	450	16	20	80	495	1,4
	Итого за день	2080	56,3	55,2	270,2	1765,7	103,22



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит. С
	Завтрак						
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,0	6,0	24,0	171,0	0,53
7.14/10	Какао с молоком	200	4,0	4,0	20,0	126,0	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3,0	3,0	18,0	117,0	0,00
7.435/8	Сыр	15	8,0	9,0	0,00	110,00	0,23
	Итого за прием	460	23,0	29,0	65,0	601,0	1,35
	10.30 второй завтрак						
7.346	Яблоко	100	5,0	5,0	15,0	59,0	2,0
	Обед						
7.30/2	Уха рыбацкая	200	1,0	4,0	11,0	96,0	5,2
7.4/8/1	Плов из отварного мяса	200	19,0	20,0	38,0	392,0	1,2
7.6\10,	Компот из сухофруктов	200	3,0	4,0	18,0	71,0	50,16
7.003	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69,0	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит. мин. добавкой «Валитек-8»	40	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
	Итого за прием	680	24,64	24,48	94,3	719,0	50,08
	Полдник						
7.292/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	1,0	2,0	3,0	31,0	11,8
7.354	Чай с сахаром	200	6,0	12,0	12,0	116,0	1,4
7.209	Пряник	25	4,8	2,8	11,0	61,0	0,26
	Итого за прием	285	1136	18,2	29,45	231,0	19,69
	Ужин						
7.362/1	Пюре гороховое с маслом сливочным	200	8	8	55	325	0,00
7.354	Чай с сахаром	200	6	12	12	116	1,4
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	450	16	20	80	495	1,4
	Итого за день	1975	56,3	55,2	270,2	1765,7	103,22

