

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детский сад «Геремок»
М.Э. Стрелкова
«09» 01 2025 г.
Приказ № 02/01-03

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макароны отв. с маслом и сыром	150/200	9,29/11,17	10,01/10,28	22,71/31,78	218,0/264,0	0,14	204
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
	Чай п/с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Итого за завтрак:	324/415	10,83/13,47	12,75/14,64	41,44/58,38	326,0/415,0	0,14	
Обед:	Суп картофельный на м.б.	150/200	2,4/3,3	2,07/2,3	20,92/25,09	68,21/90,6	6,6/7,92	103
	Каша перловая рассыпчатая	100/150	2,93/4,4	2,82/4,23	20,87/31,31	122/183	0	186
	Сердце в соусе	100/150	19,62	13,77	4,29	288	0,41	б/н
	Кисель фруктовый	150/200	0	0	13,5/18,0	46,5/60,0	0	233
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	540/750	27,55/30,62	19,16/20,9	77,28/100,85	600,31/716,1	7,01/8,33	
Полдник:	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81,0/108,0	1,92/2,6	255
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	147
	Зефир	33/33	0,26	0,03	26,6	107,6	0,3	б/н
	Итого за полдник:	213/273	6,41/8,51	4,42/5,88	46,35/52,94	252,92/301,37	2,2/2,9	
Ужин:	Пирожок печеный с фаршем рыбным и рисом	60/70	6,46/7,53	6,35/7,41	25,21/29,42	158,83/185,3	0,25/0,3	209
	Яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	263
	Кофейный напиток с молоком п/с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Итого за ужин:	250/290	12,64/13,93	12,03/13,31	37,18/43,72	298,5/340,3	1,08/1,3	

День 2

Завтрак:	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	1,46/1,95	84
	Кофейный напиток с молоком п.с	150/180	1,08/1.3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом	24/35	1,54/2,3	3,46	9,75/14,62	78,0/108,0	0	1
	Итого за завтрак:	324/415	7,28/9,81	10,33/12,49	42,2/56,33	305,42/401,0	2,29/2,95	
Обед:	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150/200	3,28/4,1	4.8/7,16	16,76/20,93	116,11/145	6.57/8.2	33
	Жаркое по-домашнему	150/200	5,63/7,5	3,98/5,3	11,0/14,66	170,45/227,2	6,13/8,17	153
	Компот из сухофруктов п/с	180/200	0,43/0,48	0	21.42/23.8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	520/650	11,94/15,38	9,28/13,06	66,79/81,55	543,16/656,7	13,06/16,77	
Полдник:	Сок фруктовый	100/100	0,7	0,2	9,7	46,3	3,6	442
	Печенье	30/30	2,3	2,9	22,9	125,1	0	12
	Итого за полдник:	130/130	3,0	3,1	32,6	171,4	3,6	
Ужин:	Омлет с овощами	100/120	6,26/7,51	14,26/17,11	2,48/2,97	160,0/192,0	3,0/3,36	220
	Чай п.с	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Итого за ужин:	250/300	6,26/7,51	14,26/17,11	11,46/14,95	190,0/235,0	3,0/3,36	
Итого за второй день:		1224	28,48	36,97	153,05	1209,98	21,95	
		1495	23,62	47,76	185,43	1464,10	26,68	

День 3									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак:	Запеканка из творога	100/140	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,27/475,3	0,39/0,54	117
	Соус молочный	30/50	0,78/1,30	1,78/2,97	2,34/3,9	28,99/48,31	0,15/0,24	448
	Кофейный напиток с молоком п/с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46 /4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
	Итого за завтрак:	304/405	16,2/24,5	17,82/25,33	54,9/75,6	526,9/723,61	1,37/1,78	
Обед:	Свекольник со сметаной	170/200	3,38/4,22	5,2/6,5	11,03/13,77	116,11/145,0	7,97/9,95	34
	Рис отварной	120/150	2,99/3,74	4,89/6,1	30,09/37,61	180,56/225,7	0	426
	Птица в соусе с томатом	65/70	6,89/7,42	8,85/9,33	2,4/2,58	97,43/106,0	1,39/1,5	48
	Компот из с.ф. п.с.	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	575/670	12,91/19,16	19,44/22,53	82,64/99,92	550,7/661,2	9,72/11,85	
Полдник:	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	1,92/2,6	255
	Вафли	7/20	5,4/6,8	5,9/6,8	13,7/17,1	66,2/82,7	0,1/0,13	55
	Итого за полдник:	157/220	9,75/12,6	9,4/11,8	20,9/26,7	147,2/190,7	1,93/2,61	
Ужин:	Каша гречневая молочная	150/200	5,23/6,97	7,8/10,4	18,75/25,0	166,8/222,4	0,67/0,9	101/102
	Чай п.с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
							0	
	Итого за ужин:	300/380	5,23/6,97	7,8/10,4	27,77/36,98	196,8/265,4	0,67/0,9	
Итого за третий день:		1336	44,09	54,46	186,21	1421,60	13,69	
		1675	63,23	70,06	239,20	1840,91	17,14	
День 4								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155,0	0,75/1,0	44

	Какао на молоке, п/с	150/180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17	248
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9 30/5/14	3,6/5,06	5,4/7,0	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	3
	Банан	100/100	1,5	0,5	21,0	96,0	8,7	б/н
	Итого за завтрак:	433/529	10,49/13,61	11,34/14,61	56,57/68,61	393,25/486,0	10,42/11,0	
Обед:	Суп рыбный	180/250	18,48/24,64	1,99/2,66	9,9/13,19	245,6/294,1	5,47/7,3	95
	Капуста тушеная	120/150	2,41/3,02	4,52/5,56	8,11/10,14	87,6/109,5	14,64/18,3	200
	Котлета мясная	50/70	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81	161
	Компот из свежих яблок п.с	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	11,92/15,89	45/60	4,95/6,6	240
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	540/720	30,64/40,96	12,86/17,0	52,74/68,54	553,18/697,23	25,64/33,0	
Полдник:	Сок фруктовый	100/100	0,7	0,2	9,7	46,3	3,6	442
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,3/85,7	0	147
	Итого за полдник:	130/140	2,5/3,15	0,84/1,05	21,65/26,44	110,6/132,0	3,6/3,6	
Ужин:	Винегрет овощной	160/240	1,1/1,34	2,13/3,17	9,23/10,1	59,24/70,7	7,95/13,28	8
	Чай п.с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,3/85,7	0	147
	Сельдь с луком	35/35	4,37	4,13	0,74	57,65	0	83
	Итого за ужин:	375/495	7,27/8,16	6,9/8,15	31,5/39,56	211,19/257,05	7,95/13,28	
Итого за четвертый день:		1478 1884	50,9 65,8	31,94 40,81	162,46 203,15	1268,22 1572,28	47,61 60,88	
День 5								
Завтрак:	Каша вязкая молочная манная	150/200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,46/1,95	88
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253

	п.с							
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
	Яблоко	75/75	0,3	0,3	7,4	35,3	7,5	160
	Итого за завтрак:	399/490	7,58/10,11	10,44/13,43	47,64/61,11	333,97/427,3	9,79/10,45	
Обед:	Щи из свежей капусты	150/200	2,95/3,68	4,8/7,07	6,87/8,58	94,49/118,0	15,54/19,41	56
	Рыба тушеная с овощами	70/80	6,7/7,67	3,47/3,97	30,32/34,65	70,88/81,0	2,77/3,07	144
	Пюре картофельное	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142,0	14,36/17,95	206
	Компот из сухофруктов п/с	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	560/680	15,12/18,18	12,96/16,88	90,76/107,25	435,57/525,5	33,03/40,83	
Полдник:	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	1,92/2,6	255
	Ватрушка с повидлом	60/80	3,82/5,09	2,55/3,4	37,8/50,42	190,0/253,0	0,06/0,09	458
	Итого за полдник:	210/280	8,17/10,89	6,3/8,4	45,0/60,02	271/361	1,98/2,69	
Ужин:	Голубцы ленивые	120/150	14,83/17,07	11,81/12,66	13,63/15,46	230,32/253,12	7,8/8,6	45
	Чай п.с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Итого за ужин:	270/330	14,83/17,07	11,81/12,66	22,61/27,44	260,32/296,12	7,8/8,6	
Итого за пятый день:		1439 1780	45,70 56,25	41,51 51,37	206,02 255,82	1300,86 1609,92	52,60 62,57	
День 6								
Завтрак	Каша гречневая	100/150	3,4/5,0	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263,0	0	186

	расыпчатая с сахаром							
	Чай п.с.	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/9 30/5/14	3,6/5,06	5,4/7,0	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	3
	Итого за завтрак:	283/379	7,0/10,06	9,67/13,4	33,33/48,5	311,33/451,0	0,14/019	
Обед	Суп вермишелевый на к.б	170/200	3,57/4,5	5,2/8,3	19,59/24,72	115,8/163,0	6,62/8,35	38
	Рис отварной	120/150	2,99/3,74	4,89/6,1	30,09/37,61	180,56/225,7	0	426
	Печень по-строгановски	60/70	8,09/9,44	7,33/8,55	1,81/2,11	108/126	8,05/9,39	162
	Кисель фруктовый	150/200	0	0	13,5/18,0	46,5/60,0	0	233
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	76,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	540/670	17,25/20,98	17,92/23,55	82,69/104,6	627,46/769,2	14,67/17,74	
Полдник	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	1,92/2,6	255
	Вафли	7/20	5,4/6,8	5,9/6,8	13,7/17,7	66,2/82,7	0,01/0,013	55
	Итого за полдник:	157/220	9,75/12,6	9,65/11,8	21,9/27,3	147,2/190,7	1,93/2,61	
Ужин	Яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	63
	Пирожок печеный с капустой	60/70	4,51/5,15	5,04/5,76	28,47/32,54	189/216	21,6/24,69	43
	Кофейный напиток с молоком п.с.	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14,0	76,67/92,0	0,81/1,0	253
	Итого за ужин:	250/290	10,69/11,55	10,72/11,66	40,44/46,84	328,67/371	22,41/25,69	
Итого за шестой день		1230 1559	44,69 55,19	47,96 60,41	178,36 227,24	1414,66 1781,90	39,15 46,23	

День 8

День 8								
Завтрак	Пудинг творожный	100/120	13,78/16,78	18,23/22,19	29,39/35,78	346,64/422,0	0,27/0,33	128
	Соус молочный	30/50	0,78/1,3	1,78/2,97	2,34/3,9	28,99/48,31	0,15/0,24	448
	Кофейный напиток с молоком п/с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14.62	78/108	0	1
	Итого за завтрак:	304/385	17,9/21,68	24,55/30,82	53,15/68,3	530,03/670,31	1,25/1,6	
Обед	Борщ со сметаной.	150/200	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78	93,69/117,0	7,8/9,74	27
	Макароны отварные	100/150	3,45/5,18	4,65/7,05	28,25/42,37	161,6/243,12	0,01/0,02	104
	Соус красный	35/50	0,48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31,0	0,12/0,39	228
	Котлета из курицы	80/100	17,1/21,3	12,0/15,0	16,6/20,75	233,3/291,6	0,6/0,75	88
	Компот из сухофруктов п/с	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
Полдник	Итого за обед:	585/750	26,88/34,47	23,31/30,58	94,14/121,95	666,89/867,22	8,89/11,3	
	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	1,92/2,6	255
	Печенье	30/30	2,3	2,9	22,9	125,1	0	12
Ужин	Итого за полдник:	180/230	6,65/8,1	6,65/7,9	30,1/32,5	206,1/233,1	1,92/2,6	
	Каша вязкая молочная пшеничная	150/200	5,26/6,44	6,07/7,53	21,29/25,38	159,75/192	1,46/1,95	91
	Чай п.с	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Итого за ужин:	300/380	5,26/6,44	6,07/7,53	30,27/37,36	189,75/235,0	1,46/1,95	
Итого за восьмой день		1369 1745	56,69 70,69	60,58 76,83	207,66 234,64	1592,77 2005,63	13,52 17,45	

День 7

Завтрак	Каша вязкая молочная пшеница	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,75/213	1,46/1,95	96
	Кофейный напиток с молоком п.с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
	Итого за завтрак:	324/415	7,8/10,61	10,61/13,75	42,71/47,01	314,42/413,0	2,29/2,95	
Обед	Суп картофельный с горохом	170/200	6,34/8,8	4,12/6,85	17,51/22,09	118,87/180,0	4,83/6,1	36
	Овощное рагу	150/180	2,23/2,67	4,04/4,82	10,16/12,19	86,67/104,0	14,33/17,2	77
	Шницель рыбный	70/80	6,83/7,8	3,81/4,35	24,8/28,3	99,75/114	0,37/0,42	134
	Компот из сухофруктов п/с	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/84,5	0	148
	Итого за обед:	610/710	18,43/23,05	12,47/16,62	91,59/96,35	461,89/672,5	15,06/18,02	
Полдник	Сок фруктовый	100/100	0,7	0,2	9,7	46,3	3,6	442
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,3/85,7	0	147
	Мармелад	20/20	0,56	0,66	15,46	70,8	0	5
	Итого за полдник:	150/160	3,06/3,71	1,5/1,71	37,71/41,9	181,4/202,8	3,6	
Ужин	Омлет натуральный	80/100	7,21/9,01	10,01/12,51	1,79/2,24	125,0/156,25	0,39/0,49	110
	Чай п/с	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Итого за ужин:	230/280	7,21/9,01	10,01/12,51	10,77/14,22	255,0/299,25	0,39/0,49	
Итого за седьмой день		1314 1565	36,50 46,38	27,44 44,60	182,78 200,08	1212,71 1587,55	21,34 25,06	

День 9

Завтрак	Суп молочный рисовый	150/200	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117,0/156,0	0,88/1,17	43
	Какао с молоком п.с	150/180	1,0/1,2	1,08/1,3	10,83/13,0	75/90	0,83/1,17	248
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9 30/5/14	3,6/5,06	5,4/7,0	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	3
	Яблоко	75/75	0,3	0,3	7,4	35,3	7,5	160
	Итого за завтрак:	408/504	9,22/12,32	11,75/15,23	41,69/53,3	333,3/426,3	9,35/10,03	
Обед	Суп картофельный с клецками	170/200	4,12/5,2	5,63/7,1	15,13/19,9	139,6/169,09	4,24/5,35	37
	Капуста тушенная с мясом	200/220	9,0/10,0	7,5/8,2	7,36/10,8	255,0/280,0	10,0/21,0	200
	Компот из с.ф. п/с	180/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/21,6	75,6/98,5	0	148
	Итого за обед:	590/670	16,15/18,98	13,63/15,9	61,61/76,1	551,2/637,59	10,36/21,4	
Полдник	Сок	100/100	0,7	0,2	9,7	46,3	3,6	442
	Батон	30/40	1,8/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,3/85,7	0	147
	Итого за полдник:	130/140	2,5/3,15	0,84/1,05	22,25/26,44	110,6/132,0	3,6	
Ужин	Сырники из творога	110/150	6,34/11,2	7,2/12,69	22,68/40,2	281,1/498,3	0,31/0,43	130
	Соус молочный	30/50	0,78/1,3	1,78/2,97	2,34/3,9	28,99/48,31	0,15/0,24	448
	Чай п.с.	150/180	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Итого за ужин:	290/380	7,12/12,5	8,98/15,66	34,0/56,08	440,09/589,61	0,46/0,67	
Итого за девятый день		1418 1694	34,99 46,95	35,20 47,84	159,55 211,92	1435,19 1785,50	23,77 35,70	

День 10

Завтрак	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями	150/200	4,76/6,35	6,68/8,51	16,4/21,86	140,25/187	1,46/1,95	93
	Кофейный напиток с молоком п/с	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
	Банан	100/100	1,5	0,5	21,0	96,0	8,7	б.н.
	Итого за завтрак:	424/515	8,88/11,45	11,72/14,67	58,82/71,48	390,92/483,0	10,99/11,65	
Обед	Суп овощной	150/250	1,15/1,9	3,51/5,86	7,55/12,6	69,14/115,2	0	23
	Пюре картофельное	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142,0	14,36/17,95	206
	Соус красный	35/50	0,48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31,0	0,12/0,39	228
	Биточки рыбные	70/80	6,83/7,8	3,81/4,35	24,8/28,3	99,75/114	0,37/0,42	134
	Компот из свежих яблок п.с	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	11,92/15,89	45,0/60,0	4,95/6,6	240
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	17,7/22,16	75,6/94,5	0	148
	Итого за обед:	565/780	13,62/16,9	13,5/18,16	78,58/100,1	524,79/656,7	19,8/25,36	
Полдник	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	1,92/2,6	255
	Ватрушка с повидлом	60/80	3,82/5,09	2,55/3,4	37,8/50,42	190,0/253,0	0,06/0,09	458
Ужин	Итого за полдник:	210/280	8,17/10,89	6,3/8,4	45,0/60,02	271,0/361,0	1,98/3,5	
	Голубцы ленивые	120/150	14,83/17,07	11,81/12,66	13,63/15,46	230,32/253,12	7,8/8,6	45
	Чай п/с	150/180	1,8/2,45	0,64/0,85	8,98/11,98	30/43	0	263
	Итого за ужин:	300/360	4,03/5,12	4,68/5,67	19,14/24,17	116,67/147,0	14,33/17,2	
Итого за десятый день		1499	34,70	36,20	201,54	1303,38	47,10	
		1935	44,36	46,90	255,77	1647,70	57,71	
Итого за весь период		13634 17060	434,17 539,00	418,62 541,00	1839,88 2269,14	13694,72 17068,26	289,37 368,71	

Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
От 1г.до 3-х лет	350	450	200	400
От 3-х до 7-ми лет	400	600	250	450