

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 181»

А.В. Матвеева/

2025 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ «Детский сад № 181»
(весенне-летний период)

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)				Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)		
				Ж		У						
		я	с	я	с	я	с	я	с			
ЗВТРАК	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150/4	200/5	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149,0	187,0	58
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,6	14	76,67	92	253
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
	Итого завтрак	328	415	6,67	8,99	10,23	12,04	41,71	55,75	303,67	387	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое/Сок фруктовый	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	72/130
	Итого второй завтрак	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	
ОБЕД	Суп крестьянский на к/б (м/б) со сметаной	180/5	200/10	2,77	3,08	1,57	1,74	4,88	5,42	58,48	64,98	28
	Суфле куриное с рисом	60/5	70/5	10,3	11,8	9,84	11,6	2,74	3,2	140	164	311
	Рагу овощное	110	130	2,75	3,25	3,73	4,41	10,59	12,52	92,63	109,43	57
	Свекла \Морковь отварная (порционная)	30	40	2,01	2,55	4,66	6,33	4,03	5,87	87,0	90,71	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	80,58	96,7	62
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/30	50/35	1,044 1,98	1,8 2,31	0,36 0,27	0,45 0,31	12,48 11,4	15,6 13,3	59,4 59,7	74,25 69,65	11 10
Итого обед		610	720	19,224	23,75	23,26	28,9	68,12	82,85	577,79	669,72	
ПОСЛЕПОЛДЕННЫЙ ДИНАК	Сырники творожные запеченные (с густённым молоком /соус молочный)	120/ 15/ 20	150/ 20 /30	9,2 0,83	11,2 1,24	10,69 0,69	12,69 1,03	37,1 1,62	40,2 2,42	281,1 23,54	377,87 35,31	130 113
	Ряженка (йогурт)	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251
	Вафля (печенье)	20	30	2,43	2,43	5,58	5,58	24,93	24,93	136,5	136,5	
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
Итого уплотнённый динок		345 350	370 400	17,84	20,54	21,62	24,28	76,85	81,15	539,54	677,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1328	1585	46,64	51,14	54,25	58,99	189,85	223,98	1413,5	1689,99	

Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)				Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)		
				Б		Ж					У	
		я	с	я	с	я	с	я	с			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	4,0	6,2	4,8	7,5	20,1	30,9	215,4	59	
	Какао с молоком	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	90	248	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/7	25/5/10	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	145	3	
		331	420	8,61	12,43	11,28	15,8	40,68	58,52	450,4		
Второго завтрак												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	386	
	Второго второй завтрак	90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой на к/б м/б со сметаной	180/5	200/10	4,59	5,1	1,55	1,72	15,21	16,9	102,82	114,24	43
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	120	150	6,37	7,96	6,52	8,14	11,64	17,55	146,24	182,81	94
	Икра свекольная	40	45	0,7	1,2	2,1	3,6	3,1	5,2	34,5	57,5	21
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04 1,98	2,31 1,8	0,36 0,27	0,31 0,45	12,48 11,4	13,3 15,6	59,4 74,25	69,65 74,25	11 10
Второго обед												
УПЛОТНЁННЫЙ ОБЕД	Капуста тушёная	110	130	4,1	4,8	4,0	4,7	4,3	5,1	18,7	22,1	16
	Котлета рыбная любительская	60	70	8,25	11,0	2,688	3,584	6,678	8,904	84	112	272
	Кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	233
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
Второго уплотнённый обед		350	400	13,67	17,12	6,868	8,464	32,078	36,604	189	233,9	
Второго ужин		1340	1610	38,304	48,924	33,308	41,344	157,888	199,914	1078,688	1341,898	
Всего за день:												

День: третий
Неделя: первая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Возрастная категория: 1,5-5 лет; 5-7 лет													
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из технической карты)	
				Б		Ж							У
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
ЗВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	4,08	6,44	4,08	7,53	25,05	33,38	153,0	193,0	98	
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,6	14	76,67	92	253	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/7	25/5/10	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	3	
		335	425	8,77	12,8	10,56	15,65	46,4	62	335,67	430		
Итого завтрак													
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	386	
		90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (с зеленым горошком) на м/б (к/б)	180	200	1,39	1,74	3,91	4,89	8,79	13,79	67,80	84,75	73	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	150	3,9	4,5	5,3	6,4	19,6	21,9	190,33	263	186	
	Печень по-строгановски (1-3 недели)	60	70	8,64	10,08	3,47	4,05	2,13	2,48	72,91	85,06	102	
	Бефстроганов из отварного мяса (2-4 недели)	60	70	10,04	11,71	9,47	11,05	2,55	2,98	135,49	158,07	91	
	Свежий огурец	с20	30	0,15	0,22	0	0	0,5	0,75	2,8	4,2	14	
	Напиток лимонный	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62	
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04	2,31	0,36	0,31	12,48	13,3	59,4	69,65	11	
		660	785	1,98	1,8	0,27	0,45	11,4	15,6	59,7	74,25	10	
Итого обед											670,96	837,98	
УПЛОТНЁННЫЙ ОБЕД	Пудинг творожный с повидлом	130/11	150/11	14,51	14,92	9,66	12,88	15,91	20,11	153	203,8	117	
	Ряженка (йогурт)	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251	
	Вафля (печенье)	20	30	2,43	2,43	5,58	5,58	24,93	24,93	136,5	136,5		
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10	
		321	371	22,18	23,15	19,9	23,76	54,18	59,2	411,9	474,5		
Итого 3-й день:											989,84	1626,69	
											1052	1699,07	

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи

Наименование блюда

Масса порций
(г)

Б

Ж

У

Энерг.цен.
(ккал)

я

с

я

с

Номер
рецепта
(из
тех.карты)

ВТРАК

Каша рисовая молочная жидкая

150/4

200/5

3,6

5,5

5,6

8,6

21,1

32,4

149,1

229,4

31

Какао с молоком

150

180

1

1,2

1,08

1,3

10,83

13

75

90

248

Бутерброд с маслом

20/4

25/5

1,54

2,3

3,46

4,36

9,75

14,62

78

108

1

324

410

6,14

9

10,14

14,26

41,68

60,02

302,1

427,4

ого завтрак

Молоко кипяченое/Сок фруктовый

150

100

4,4

0,5

3,8

0,1

7,2

10,1

79,5

46

72/130

ого второй завтрак

150

100

4,4

0,5

3,8

0,1

7,2

10,1

79,5

46

Рассольник на м/б со сметаной

180/5

200/10

3,04

3,38

1,71

1,9

11,02

12,24

85,27

94,74

32

Вермишель (макаронные изделия) с маслом

110

130

4,1

4,9

0,5

0,6

21,3

25,2

106,3

125,6

14

Гуляш из отварного мяса

60

70

8,9

12,5

8,7

12,2

7,1

10,0

143,0

200,2

22

1-3 неделя /мес.(зеленый горошек консервир) ,2-4 неделя/мес.(кукуруза консервир)

30

50

0,7

1,2

2,1

3,6

5,2

34,5

57,5

78

Компот из сухофруктов

150

180

0,11

0,15

0,01

0,013

18,32

24,43

72

96

282

Хлеб ржаной и пшеничный

40/30

50/35

1,04

2,31

0,36

0,31

12,48

13,3

59,4

69,65

11

Хлеб ржаной и пшеничный

600

725

22,3

26,87

13,64

19,073

84,72

105,97

560,17

717,94

Капуста тушёная

110

130

4,1

4,8

4,0

4,7

4,3

18,7

22,1

16

Пирожок печеный с картошкой (2 неделя/мес)

60

80

3,10

3,30

1,60

1,80

21,10

21,35

110,70

115,70

451

Сдоба обыкновенная (4 нед/ мес)

60

60

5,6

5,6

1,67

1,67

2,86

2,86

108,81

108,81

466

Венская сдобь (5 нед/мес)

60

60

5,6

5,6

1,67

1,67

2,86

2,86

108,81

108,81

44

Чай с сахаром

150

180

0

0

0

8,98

11,98

30

43

263,264

Итого уплотнённый

320

390

7,2

8,1

5,6

6,5

38,43

159,4

180,8

245,91

Итого за день:

1354

1610

40,04

44,47

33,18

39,933

167,98

214,52

1101,17

1372,14

Итого за день:

1354

1670

42,54

46,77

33,25

39,803

149,74

1099,28

1437,25

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)
				Б		Ж		У				
				я	с	я	с	я	с			
ВТОРОГО ЗАВТРАКА	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	5,1	7,8	6,1	9,5	23,3	35,8	184,3	283,6	30
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,6	14	76,67	92	253
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
		324	410	7,72	11,4	10,64	15,16	44,65	64,42	338,97	483,6	
ВТОРОГО ЗАВТРАКА												
ВТОРОГО ЗАВТРАКА	Молоко кипяченое/Сок фруктовый	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	72/130
	Второго второй завтрак	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	
ВТОРОГО ОБЕДА	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б к/б	180	200	4,09	5,12	4,28	5,35	23,91	27,95	102,60	128,25	87
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	200	10,61	14,12	6,81	9,04	15,09	20,26	164	219	298
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04 1,98	2,31 1,8	0,36 0,27	0,31 0,45	12,48 11,4	13,3 15,6	59,4 59,7	69,65 74,25	11 10
		580	665	18,1	23,8	11,72	15,15	83,13	101,41	468,2	590,15	
ВТОРОГО ОБЕДА	Картофельное пюре	110	130	2,3	2,7	4,8	5,7	12,0	14,2	101,2	119,6	12
	Запеканка рыбная	80	100	13,42	17	6,075	8,1	2,77	3,69	119,25	159	109
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	263,264
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
ВТОРОГО УПЛОТНЁННОГО ОБЕДА		360	430	17,04	21,02	11,55	13,98	31,35	37,47	290,25	361,4	
		1594	1605	47,26	56,72	37,71	44,39	166,33	213,4	1176,92	1481,15	
ВТОРОГО ЗА ДЕНЬ:												

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи

Наименование блюда

[illegible]

ТОГО ЗА ДЕНЬ:

День: седьмой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)
				Б		Ж		У				
				я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	4,5	7,0	6,98	10,4	16,3	25	144,5	222,4	66
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,6	14	76,67	92	253
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/7	25/5/10	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	3
		331	320	9,19	13,36	13,46	18,7	37,65	53,62	327,17	459,4	
		90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	386
Второй завтрак	Фрукты	90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	
Обед	Свекольник на к/б, м/б со сметаной	180/5	200/10	1,31	1,57	2,67	3,2	7,21	8,66	58,2	69,84	91
	Плов из отварной говядины /из отварной птицы	150	200	11,3 11,4	15,1 15,2	11,2 11,4	14,9 15,1	29,5 27,1	39,4 36,1	264 256,4	352 341,9	29 30
	Икра кабачковая	50	60	0,45	0,62	2,35	2,96	2,96	3,74	35,00	46,00	57
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04 1,98	2,31 1,8	0,36 0,27	0,31 0,45	12,48 11,4	13,3 15,6	59,4 59,7	69,65 74,25	11 10
		605	735	27,86	37,05	28,25	36,92	110,9	141,1	815,2	1052,64	
Ужин	Капуста тушёная	110	130	4,1	4,8	4,0	4,7	4,3	5,1	18,7	22,1	16
	Омлет натуральный	60	80	4,71	6,28	5,44	7,25	1,93	2,57	74,96	94,94	229
	Кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	233
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
Итого за день:		340	430	10,13	12,4	9,62	12,13	27,33	33,27	179,96	216,84	
		1331	1545	36,29	48,23	37,98	50,09	155,88	198,34	1078,15 1070,13	1389,81 1379,08	

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи

Наименование блюда

Масса порций
(г)

Пищевые вещества (г)

Энерг.цен.
(ккал)

Номер
рецепта
(из
тех.карты)

		(г)		Б		Ж		У		(ккал)		р рецеп та (из тех.ка рты)
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ЗВТРАК	Каши геркулесовая молочная жидкая	150/4	200/5	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149,0	187,0	58
		150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	248
	Какао с молоком	20/4/7	25/5/10	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	3
	Бутерброд с маслом и сыром	331	420	8,66	11,65	12,17	14,68	40,94	54,75	330	422	

Итого за день:

День: девятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)
				Б		Ж		У				
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ЗВТРАК второй завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	5,1	7,8	6,1	9,5	23,3	35,8	184,3	283,6	30
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,6	14	76,67	92	253
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
		324	410	7,72	11,4	17,82	15,16	44,65	64,42	338,97	483,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК второй завтрак	Молоко кипяченое/Сок фруктовый	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	72/130
		150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	
ДЕНЬ второй обед	Суп гороховый на м/б	180	200	1,66	2,21	1,83	2,44	12,1	16,1	92,9	185,8	88
	Картофельное пюре	110	130	2,3	2,7	4,8	5,7	12,0	14,2	101,2	119,6	12
	Котлета из говядины	60	70	4,5	5,1	5,7	6,1	1,85	1,97	123,6	143,1	152
	Сельдь с луком репчатым	45	60	3,98	5,3	4,88	6,5	0,68	0,91	87	116	24
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04 1,98	2,31 1,8	0,36 0,27	0,31 0,45	12,48 11,4	13,3 15,6	59,4 59,7	69,65 74,25	11 10
		615	725	15,46	19,87	17,84	21,5	70,76	86,38	606,3	807,4	
УПЛОТНЁННЫЙ ДЕНЬ второй ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4,3	5,7	4,0	5,3	14,2	19,0	109,5	146	52
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	263,264
	Ватрушка с повидлом(1 неделя\мес)	60	80	3,82	5,09	2,55	3,40	37,8	50,42	190	253	458
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом(3 неделя мес)	60	80	3,45	4,6	1,40	1,87	33,33	44,44	159,6	212,8	454
	Венская слобь (5 неделя мес)	60	60	5,6	5,6	1,67	1,67	2,86	2,86	108,81	108,81	44
		360	440	8,12	10,79	6,55	8,7	60,98	81,4	439	442	
		420	420	7,75	10,3	5,4	7,17	56,51	75,42	299,1	401,8	
				9,9	11,3	5,67	6,97	26,04	33,84	248,31	297,81	

