

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 181»

А.В. Матвеева/

«*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

Возрастная категория	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Б				Ж				У		Энерг.цен. (ккал)		номер рецепта (из тех.карты)
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с					
ЗВТРАК	до завтрака	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				
			328	415	6,67	8,99	10,23	12,04	41,71	55,75	303,67	387					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	до 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				
			150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46					
		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				
ПЕРЕД		Рагу овощное	110	130	2,75	3,25	3,73	4,41	10,59	12,52	92,63	109,43	57				
		Морковь отварная дольками\ Свекла отварная дольками	30 30	60 60	0,4 0,5	0,8 0,9	1 0,1	2 0,1	2,1 2,6	4,1 5,2	18,8 12,6	37,6 25,2	54-273 54-283				
		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				
ДО ПОСЛЕДНЕГО ОБЕДА			610	740	20,124	24,39	16,87	20,61	67,04	83,64	522,19	641,81					
		Сырники творожные запеченные (с сгущённым 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					
ДО ПОСЛЕДНЕГО УПЛОТНЁННОГО ОБЕДА		Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10				
			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					

Home

ТОГО ЗА ДЕНЬ:

День: третий
Неделя: первая

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

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	
ЗАВТРАК	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	
того завтрак												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	386
	того второй завтрак	90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	
ЕД	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
				1,98	1,8	0,27	0,45	11,4	15,6	59,7	74,25	10
		660	785	27,52	32,81	22,78	27,15	77,7	95,1	670,96	837,98	
ПЛОТНЕННЫЙ РАЦИОН	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
	того уплотнённый рацион	321	371	22,18	23,15	19,9	23,76	54,18	59,2	411,9	474,5	
того ЗА ДЕНЬ:		1351	1621	49,64	58,56	44,22	55,91	165,04	222,72	989,84	1626,69	
				50,63	59,57	50,22	62,91	185,92	223,58	1052	1699,07	

День: четвертый

Неделя: первая

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

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					
ЗАВТРАК	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	
Итого 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	
	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
ВТОРОЙ ОБЕД	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.(Горох отварной консервир) 2-4 неделя/мес.(Кукуруза отварная консервир)	40	50	0,44	0,8	0,04	0,05	3,92	4,9	22	27,5	131
	Компот из сухофруктов	40	50	0,88	1,1	0,16	0,2	4,48	5,6	23,2	29	133
	Хлеб ржаной и пшеничный	150	180	0,11	0,15	0,01	0,013	18,32	24,43	72	96	282
Итого обед		40/30	50/35	1,04	2,31	0,36	0,31	12,48	13,3	59,4	69,65	11
				1,98	1,8	0,27	0,45	11,4	15,6	59,7	74,25	10
		615	725	20,49	26,94	11,75	15,723	90,02	111,27	570,87	716,94	
ВТОРОЙ ОБЕД	Капуста тушёная	110	130	4,1	4,8	4,0	4,7	4,3	5,1	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
Итого уплотнённый обед	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	54-2гн
		320	390	7,2	8,1	5,6	6,5	34,38	38,43	159,4	180,8	
		450	450	9,7	10,4	5,67	6,37	16,14	19,94	157,51	245,91	
		1354	1610	40,04	44,47	33,18	39,933	167,98	214,52	1101,17	1372,14	
Итого за день:			1670	42,54	46,77	33,25	39,803	149,74	196,03	1099,28	1437,25	

День: шестой

Неделя: вторая

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

Прием пищи

Наименование блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Б		Ж		У		Энерг. цен. (ккал)		Р рецепта (из тех.карты)
		Пищевые вещества (г)										
		я	с	я	с	я	с	я	с			
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150/4	200/4	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201	84
	Какао с молоком	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	248
	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	390	9,27	12,47	12,27	16,03	41,36	55,33	331,57	436	
Итого 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	
ПЕРВЫЙ ОБЕД	Щи на м/б на к/б со сметаной	180/5	200/10	1,62	1,94	1,71	2,05	11,3	13,55	66,75	80,1	88
	Гороховое пюре	120	150	4,2	6,3	2,3	3,5	12,5	18,8	113	170	211
	Котлета куриная	60	70	14,77	18,46	3,48	4,35	12,64	15,8	140,6	175,75	322/370
	Огурец консервированный, Огурец свежий	20к 20с	30к 30с	0,56 0,15	0,84 0,22	0 0	0 0	0,26 0,5	0,39 0,75	3,22 2,8	4,83 4,2	19 14
	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
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
		605	725	24,7	32,32	8,12	10,66	81,33	102,49	527,98	677,78	
ВТОРОЙ ОБЕД	Запеканка творожная с изюмом	120	150	12,51	15,78	9,77	13,07	18,05	25,37	205,63	275,9	117
	Соус молочный сладкий	20	30	0,83	1,25	0,69	1,04	1,62	2,43	23,54	35,31	113
	Йогурт (ряженка)	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
	Печенье (вафля)	20	30	2,43	2,43	5,58	5,58	24,93	24,93	136,5	136,5	
		320	380	21,15	25,13	20,72	24,67	57,8	66,335	488,07	558,01	
Итого второй обед												
		1381	1555	58,81	69,36	43,4	51,46	186,93	233,115	1421,09	1708,76	
Итого за день:												

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				
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	
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	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 промышленного производства	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	
Уплотнённый обед	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
Уплотнённый дник		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	
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)

У

Энерг.цен.
(ккал)

Номер
рецепта (из
тех.карты)

	(г)		Б		Ж		У		(ккал)		Р рецеп та (из тех.ка тех.ка рты)
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ТРАК	150/4	200/5	5,1	7,8	6,1	9,5	23,3	35,8	184,3	283,6	30
	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,6	14	76,67	92	253
	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	
завтрак											

ЕД			180	200	1,66	2,21	1,83	2,44	12,1	16,1	92,9	185,8	88
			110	130	2,3	2,7	4,8	5,7	12,0	14,2	101,2	119,6	12
			60	70	4,5	5,1	5,7	6,1	1,85	1,97	123,6	143,1	152
			45	60	3,98	5,3	4,88	6,5	0,68	0,91	87	116	24
Молоко кипяченое/Сок фруктовый			150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
			40/30	50/35	1,04	2,31	0,36	0,31	12,48	13,3	59,4	69,65	11
					1,98	1,8	0,27	0,45	11,4	15,6	59,7	74,25	10
			615	725	15,46	19,87	17,84	21,5	70,76	86,38	606,3	807,4	

ПЛОТНЁННЫЙ ОДНИК			150	180	4,3	5,7	4,0	5,3	14,2	19,0	109,5	146	52
			150	180	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	54-2гн
			60	80	3,82	5,09	2,55	3,40	37,8	50,42	190	253	458
			60	80	3,45	4,6	1,40	1,87	33,33	44,44	159,6	212,8	454
Молоко кипяченое/Сок фруктовый			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	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	
Молоко кипяченое/Сок фруктовый			1434	1660	32,8	38,46	43,23	43	215,06	246,59	1411,27	1720,5	
			1449	1595	35,71	57,73	44,86	43,93	208,17	236,32	1323,87	1738,8	

ТОГО ЗА ДЕНЬ:

День: десятый

Неделя: вторая

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

Прием пищи

Наименование блюда

Масса порций
(г)

Б

Ж

Состава (г)

У

Энерг.цен.
(ккал)

Номер
рецепта (из
тех.карты)

ЗВТРАК

Каша манная молочная жидкая
Кофейный напиток на молоке
Бутерброд с маслом

150/4
150
20/4
324

200/5
180
25/5
410

4,0
1,08
1,54
6,62

6,2
1,3
2,3
9,8

4,8
1,08
3,46
9,34

7,5
1,3
4,36
13,16

20,1
11,6
9,75
41,45

30,9
14
14,62
59,52

140
76,67
78
294,67

215,4
92
108
415,4

го завтрак

ВТОРОЙ ЗАВТРАК
второй завтрак

Молоко кипяченое/Сок фруктовый

150
150

100
100

4,4
4,4

0,5
0,5

3,8
3,8

0,1
0,1

7,2
7,2

10,1
10,1

79,5
79,5

46
46

72/130

ЕД

Суп с клецками на к/б м/б со
сметаной
Капуста тушеная с мясом
Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной и пшеничный

180/5
180
150
40/30
580

200/10
200
180
50/35
665

2,18
8
0,38
1,04
1,98
13,58

2,18
10
0,45
2,31
1,8
16,74

2,84
6,2
0
0,36
0,27
9,67

2,84
8,2
0
5,31
5,45
11,8

14,29
8,8
20,25
12,48
11,4
67,22

14,29
10,8
24,3
13,3
15,6
78,29

91,5
260
82,5
59,4
59,7
553,1

91,5
280
99
69,65
74,25
614,4

86
200
62
11
10

ого обед

ПЛОТНЕННЫЙ
ОДНИК

Запеканка творожно-морковная (1-3
неделя)
Лапшевник с творогом соус
молочный сладкий (2-4 неделя)
Ряженка (йогурт)
Батон
Печенье (вафля)

150
140
20
20
330
1384

150
150
20
30
350
1525

17,0
12,21
4,06
1,32
2,43
24,81
20,02

17,0
12,21
4,35
1,32
2,43
25,1
20,31

15,0
11,66
4,48
0,18
5,58
25,24
21,9

15,0
1,66
4,8
0,18
5,58
25,56
22,22

22,8
31,2
5,6
7,6
24,93
60,93
69,33

22,8
31,2
6
7,6
24,93
61,33
69,73

300
283
82,6
39,8
136,5
558,9
541,9

300
283
88,5
39,8
136,5
561,8
541,8

240
212
251
10
10

ого уполотнённый
одник

ТОГО ЗА ДЕНЬ: