



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ МКДОУ ДЕТСКИЙ САД №10 "АЛЕНУШКА"

2025 ГОД

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетиче ская ценность	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																
Завтрак																
177	Каша рисовая с изюмом	200	6	11.7	50.9	333	0.16		0	0		16.6	0	0		1.8
376	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0		6	0	0		0.4
	Итого:	450	6.2	11.7	64.9	361	0.16	0	0	0		22.6	0	0		2.2
Второй завтрак																
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0		32	22	0.1		44
	Итого:	150	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0		32	22	0.1		44
обед																
75	икра свекольная	60	0.93	4.8	5.53	70	0.03	2.2	0	0		26.52	0	0		0.49
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5.1	8.05	6.6	125.63	0	0	0	16.93		0	0	18.4		1.04
234	Шницель рыбный натуральный	80	11.36	6.31	48.59	110.86	0.08	1.54	0	0		53.38	0	0		0.71
228	соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31	0	0	0	0		0	0	0		0.7
125	картофель отварной	150	3.1	6.99	20.84	166.96	0	21.55	0	0		27.33	0	31.16		1.33
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0		8	26	5.6		0.36
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминация)	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	0		11.46	0	3.64		0.57
	Итого:	820	23.76	29.09	126.5	709.42	0.15	27.12	0	16.93		126.69	26	58.8		5.2
Полдник																
	Пирожок печеный с капустой	60	4.5	7.08	44.94	250.26	0	0	0	0		0	0	0		0
965	Какао с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0.08	2.6	0.02	0		240	180	28		0.2
	Итого:	260	7.67	9.76	60.84	350.86	0.08	2.6	0.02	0		240	180	28		0.2
	Итого за весь день	1680	38.43	51.35	271.84	1515.28	0.39	49.72	0.02	16.93		421.29	228	86.9		51.6
ДЕНЬ ВТОРОЙ																
Завтрак																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14		15
181	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	6.11	10.72	32.38	251	0	1.17	0	0		133.77	20.3	0		0.47
	Хлеб цельнозерновой обогащенный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0		8	26	5.6		0.36
14	масло сливочное	5	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0		2.4	3	0		0.02

382	Кофейный напиток с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
	итого:	450	12.74	22.38	66.84	521.37	0.04	2.76	40	0	296.39	49.3	26.94	1.33
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8
	итого:	200	1	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8
обед														
75	икра морковная	60	0.93	4.88	5.53	70	0.03	2.2	0	0	26.52	0	0	0.49
	Суп картофельный с													
103	макаронными изделиями	200	6.13	6.86	13.71	141.14	0	6.85	0	0	33.38	0	21.96	0.88
268	биточки из мяса говядины	80	13.21	19.36	11.46	275.2	0	0.28	0	0	34.52	0	44.63	2.24
228	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31	0	0	0	0	0	0	0	0.1
302	каша пшеничная рассыпчатая	150	4.83	5.84	33.5	215.84	0.126	0	0	0	9.93	39.17	12.52	0.64
	хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7
	итого:	820	28.92	39.85	116.05	951.75	0.196	10.06	0	0	144.83	65.17	102.17	10.11
Полдник														
431.432	ОЛАДЫ с повидлом	80/20	3.44	5.73	19.04	1.8	0.17	0.24	0	0	67.52	94.8	25.6	1.47
376	Ряженка	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого:	280	3.64	5.73	33.04	29.8	0.17	0.24	0	0	73.52	94.8	25.6	1.87
	итого за весь день	1750	46.3	67.96	236.13	1587.72	0.406	17.06	40	0	528.74	219.27	154.71	16.11
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	Суп молочный из вермишели	80	8.24	13.33	0.72	137.15	0	0.16	0	0	50.98	0	10.7	1.48
14	масло сливочное	5	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	хлеб ржаной	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
376	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого:	410	10.99	21.45	31.6	316.92	0.04	0.16	40	0	67.38	29	16.3	2.26
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	100	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
	итого:	100	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
обед														
231	икра морковная	60												
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6.53	8.18	11.84	156.03	0	9.66	0	0	52.74	0	28.28	1.74
322	птица отварная	80	18.55	10.74	36.45	316	0.14	6.48	52	0	34.47	198.7	54	2.18
	каша перловая рассыпчатая	150	8.74	4.9	43.06	269	0.28	0	0.33	0	17.23	2.86	138.75	4.66
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминация)	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	0	11.46	0	3.64	0.57
	итого:	770	36.4	24.81	133.2	946	0.46	17.97	52.33	0	123.9	227.56	230.27	9.51
Полдник														
219	Ватрушка с творогом	80	14.11	11.15	13.14	201.7	0	53.76	0	0	138.75	19.34	0	0.51
965	Какао с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0.08	2.6	0.02	0	240	180	28	0.2
	итого:	280	17.28	13.83	29.04	302.3	0.08	56.36	0.02	0	378.75	199.34	28	0.71

итого за весь день		1610	65.47	60.89	213.44	1659.22	0.58	94.49	92.35	0	602.03	477.9	274.67	56.48
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	каша вязкая овсяная молочная	200	3.09	5.07	32.09	177	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб цельный гидрообогатенный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
14	сыр Российский	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
382	Кофейный напиток с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
	итого:	450	9.72	16.73	66.55	447.37	0.04	1.59	40	0	162.62	29	26.94	0.86
Второй завтрак														
389	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	1	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8
	итого:	120	1	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8
обед														
75	капуста тушеная	60	0.93	4.8	5.53	70	0.03	2.2	0	0	26.52	0	0	0.49
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7.86	7.1	13.4	135.47	0	8.94	0	0	36.66	0	28.38	3.6
288	рагу из мяса птицы	230	20	18.8	12	320	0.12	0	0.6	0	25.84	187.23	27.99	1.9
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
349	компот из сухофруктов (с-витаминация)	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7
	итого:	770	43.13	37.43	139.5	1096.81	0.51	11.87	0.93	0	154.73	242.09	223.09	16.41
Полдник														
376	вареники ленивые со сметаной	80/20	2.88	1.66	46.62	201.48	0	0	0	0	0	0	0	0
	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого:	260	3.08	1.66	60.62	229.48	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого за весь день	1600	56.93	55.82	286.87	1858.46	0.55	17.46	40.93	0	337.35	281.09	250.03	20.47
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	омлет натуральный	80	5.43	5.23	33.38	193	0	0	0	0	0	0	0	0
	икра кабачковая	80	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
14	хлеб ржаной	40	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
376	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого:	400	8.18	13.35	64.26	372.77	0.04	0	40	0	16.4	29	5.6	0.78
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	100	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
	итого:	100	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
обед														
75	икра свекольная	60	0.93	4.88	5.53	70	0.03	2.2	0	0	26.52	0	0	0.49
104/105	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	12.96	8.48	10.96	185.75	0	7.9	0	0	32.7	0	38.37	1.73
196	тефтели из говядины	80	12.5	11	6.97	177.22	0	0.28	0	0	43.15	0	55.79	2.8

228	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
302	каша пшеничная рассыпчатая	150	3.058	4.52	30.56	175.09	0.025	0	22.5	0	2.18	51.25	15.84	0.44			
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36			
354	Кисель плодоягодный (С-витаминация)	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	0	11.46	0	3.64	0.57			
	ИТОГО:	820	32.718	31.82	98.96	844.03	0.095	12.21	22.5	0	124.01	77.25	119.24	6.49			
Полдник																	
289/314	Печенье весовое	60	6.4	4.93	27.97	208.4	0.11	0.35	0	0	62.93	0	0	0.53			
965	Какао с молоком	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	0.02	0	240	180	28	0.2			
	ИТОГО:	260	12.2	9.93	37.57	316.4	0.19	2.95	0.02	0	302.93	180	28	0.73			
	ИТОГО за весь день	1580	53.898	55.9	220.39	1627.2	0.325	35.16	62.52	0	475.34	308.25	152.94	52			
ДЕНЬ ШЕСТОЙ																	
Завтрак																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
218	Каша рисовая с изюмом	200	6.75	8.68	52.87	304.52	0.09	0	0		7.49	47.51	22.68	1.23			
382	чай с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48			
	ИТОГО:	400	14.83	12.22	70.45	423.12	0.09	1.59	0	0	159.71	47.51	44.02	1.71			
Второй завтрак																	
389	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	1	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8			
	ИТОГО:	120	1	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8			
обед																	
75	квч морковная	60	0.93	4.8	5.53	70	0.03	2.2	0	0	26.52	0	0	0.49			
101	Борщ с фасолью и картофелем	200	4.66	6.83	5.08	101.87	0	7.94	0	0	30.98	0	11.34	0.57			
234	тефтели рыбные	80	11.36	6.31	48.59	110.86	0.08	1.54	0	0	53.38	0	0	0.71			
	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31	0	0	0	0	0	0	0	0.1			
125	картофель отварной	150	3.1	6.99	20.84	166.96	0	21.55	0	0	27.33	0	31.16	1.33			
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36			
349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	0	11.46	0	3.64	0.57			
	ИТОГО:	820	25.79	28.74	141.73	771.43	0.19	35.06	0	0	165.67	52	57.34	9.43			
Полдник																	
	оладьи со стуженным молоком	80/15	4.5	7.08	44.94	250.26	0	0	0	0	0	0	0	0			
376	Какао с молоком	200	0.15	0	10.5	21	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3			
	ИТОГО:	280	4.65	7.08	55.44	271.26	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3			
	ИТОГО за весь день	1620	46.27	48.04	287.82	1550.61	0.28	40.65	0	0	343.88	109.51	101.36	14.24			
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																	
Завтрак																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6.11	10.72	32.38	251	0	1.17	0	0	133.77	20.3	0	0.47			
	Хлеб цельный подоробогащенный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36			
14	масло сливочное	5	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02			
376	Кофейный напиток с молоком	200	0.15	0	10.5	21	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3			

	ИТОГО:	445	8.81	18.84	59.76	423.77	0.04	1.17	40	0	148.67	49.3	5.6	1.15
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	100	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
	ИТОГО:	100	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
обед														
75	икра свекольная	60	0.93	4.88	5.53	70	0.03	2.2	0	0	26.52	0	0	0.49
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.53	8.18	11.84	156.03	0	9.66	0	0	52.74	0	28.28	1.74
268	Биточки из мяса говядины	80	13.21	19.36	11.46	275.2	0	0.28	0	0	34.52	0	44.63	0
228	Соус красный основной	50	0.69	1.95	3.09	31	0	0	0	0	0	0	0	0.1
202/203	каша пшеничная рассыпчатая	150	5.46	5.79	30.45	195.7	0	0	0	0	12.14	0	8.14	0.81
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминизация)	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	0	11.46	0	3.64	0.57
	ИТОГО:	820	29.4	41.15	104.22	932.9	0.07	13.97	0	0	145.38	26	90.29	4.07
Полдник														
	пирожки печеные с картофелем	80	4.5	7.08	44.94	250.56	0	0	0	0	0	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.78	0	14	0.13
	ИТОГО:	280	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.78	0	14	0.13
	Итого за весь день	1645	42.18	49.95	199.48	1551.27	0.11	36.44	40	0	451.83	97.3	109.99	49.35
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	омлет натуральный	80	3.09	5.07	32.09	177	0	0	0	0	0	0	0	0
14	икра кабачковая	80	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	хлеб ржаной	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
382	чай с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	152.22	0	1.59	0	0	0	21.34	0.48
	ИТОГО:	400	9.72	16.73	66.55	447.37	152.26	0	41.59	0	10.4	29	26.94	0.86
Второй завтрак														
389	фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	120	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8
	ИТОГО:	200	120	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8
обед														
321	капуста тушеная	60	1.54	1.98	6.02	41.65	0	9.23	0	0	33.41	0	13.01	0
102	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	7.86	7.1	13.44	135.47	0	8.94	0	0	36.66	0	28.38	3.6
322	плов из птицы	230	12.07	12.63	12.6	212	0.07	0.53	0	0	15.2	110.6	18.3	1.45
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	0	11.46	0	3.64	0.57
	ИТОГО:	820	32.04	31.36	73.91	594.09	0.11	20.53	0	0	104.73	136.6	68.93	5.98
Полдник														
431.432	сырники из творога со ступенным молоком	80/15	3.44	5.73	19.04	1.8	0.13	0.18	0	0	50.64	71.1	19.2	1.1
965	Какао с молоком	200	0.15	0	10.5	21	0.08	2.6	0.02	0	240	180	28	0.2
	ИТОГО:	280	3.59	5.73	29.54	22.8	0.21	2.78	0.02	0	290.64	251.1	47.2	1.3

	итого за весь день	1700	165.35	53.82	190.2	1149.06	152.58	27.31	41.61	0	419.77	426.7	143.07	10.94
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	каша вязкая молочная из крупы пшеничной	200	8.24	13.33	0.72	137.15	0	50.98	0	0	50.98	0	10.7	1.48
14	хлеб цельный йодобогатенный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	0	0	0.36
376	сыр Российский	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	Кофейный напиток с молоком	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого:	450	10.99	21.45	31.6	316.92	0.04	50.98	40	0	67.38	3	10.7	2.26
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	100	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
	итого:	100	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
обед														
75	икра свекольная	60	1.05	4.84	6.05	73.33	0.03	6.4	0	0	20.1	0	0	0.8
82	суп по-домашнему с клецками	200	5.12	8.024	9.24	136.84	0	0.13	0	0	49.12	0	21.63	1.35
289	птица отварная	150/80	21.4	25.9	29.2	436	0.28	24	3.08	3.9	75.8	565.6	110	7.8
	макаронные изделия отварные с маслом	150	23.3	3.6	0.4	112	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	60	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминация)	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	0	11.46	0	3.64	0.57
	итого:	770	53.45	43.354	86.74	963.14	0.35	32.36	3.08	3.9	164.48	591.6	140.87	10.88
Полдник														
423	булочка ванильная	80	9.25	7.15	16.83	168.8	0.05	0.13	44.9	0	133.22	132	18.43	0.77
966	чай с сахаром	200	5.8	5	8.4	108	0.04	0.6	0.8	0	248	184	28	0.2
	итого:	280	15.05	12.15	25.23	276.8	0.09	0.73	45.7	0	381.22	316	46.43	0.97
	итого за весь день	1600	80.29	77.754	163.17	1650.86	0.48	104.07	88.78	3.9	645.08	932.6	198.1	58.11
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	7.89	7.48	40.48	250.75	0.27	1.96	0	0	194.1	0	0	1.51
14	масло сливочное	5	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	Хлеб цельный йодобогатенный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
382	чай с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
	итого:	445	14.52	19.14	74.94	521.12	0.31	3.55	40	0	356.72	29	26.94	2.37
Второй завтрак														
389	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	1	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8
	итого:	120	1	0	20.2	84.8	0	4	0	0	14	10	0	2.8
обед														
75	икра морковная	60	0.93	4.88	5.53	70	0.03	2.2	0	0	26.52	0	0	0.49
87	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	6.88	6.73	11.47	138.05	0	7.29	0	0	36.24	0	37.88	1.02
196	тефтели из говядины	80	12.5	11	6.97	177.22	0	0.28	0	0	43.15	0	55.79	1.07

