



Утверждаю:

И.О.заведующего МБДОУ

«Кузнецкий детский сад №1

детский сад №1 «Красная шапочка»

В.Н. Лежнина

2025г.

Перспективное 10-дневное меню столовой
МБДОУ «Кузнецкий детский сад №1 «Красная шапочка»
(возрастная категория от 1,5 до 3 лет)

День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г/мм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
	Бутерброд с сыром	15/5/10	3,5	5,9	5,5	85	0,19	3
	Каша вязкая молочная (манная)	150	3,6	6,1	22,8	166	0	302
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	13,0	55	0,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	350	9,82	13,36	51,02	354 (25%)		
Обед	Суп крестьянский с крупой	170	2,5	4,55	15,1	116	1,4	134
	Гуляш (говядина)	50	4,9	2,35	1,4	56	2,2	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	2,5	4,5	17,2	132	0	332
	Доп. гарнир Огурцы соленые	30	0,04	0	0,2	12	0	576
	Компот из плодов или Ягод сушеных (изюм)	150	0,3	0	20,55	80	0	638
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	560	12,74	11,76	73,37	488 (35%)		
Полдник	Суп молочный с крупой	130	5,4	6,8	12	96	0,7	236
	Кофейный напиток	150	1,16	1,2	21,17	97	2,8	686
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,8	4,86	22	0	
	Всего:	290	7,32	8,8	38,03	215 (15%)		
	Соль йодированная на весь день	3	0	0	0	0		
	Итого за первый день	1203	29,88	33,92	162,42	1057 (75%)		

День второй

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо вареное	1/40	5,0	4,6	0,3	63	0	337
	Каша вязкая изовсяныххлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливоч	140	3,9	7,2	18,48	132	0	302
	Какао с молоком сгущенным	150	2,8	3,0	19,0	111	0,3	694
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	350	13,22	14,96	47,5	354 (25%)		
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	160/10	2,7/0,27	4,0/1,8	17,87/0,27	99/20	24	132
	Голубцы ленивые	50	4,56	4,45	2,1	92	6,6	№372 Сб.г.Пермь, 2013г.
	Пюре картофельное	120	1,54	3,3	10,7	89	11,9	520
	Доп.гарнир Зеленый горошек	30	0,9	0,06	1,9	22	3	515
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,45	0	21,75	77	0,7	638
	Хлеббржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	560	12,92	13,97	73,51	491 (35%)		
Полдник	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,3	42	13	
	Печенье без начинки	35	1,57	2,47	15,6	57	0	
	Кисель из повидла, джема	150	0	0	28,8	111	9,4	647
	Всего:	280	1,95	2,85	53,7	210 (15%)		
	Соль йодированная на весь день	3	0	0	0	0		
	Итого за второй день	1193	28,09	31,78	174,71	1055 (75%)		

День третий

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб.за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с джемом	15/5/10	1,3	2,1	14,7	73	0,37	2
	Каша вязкая молочнаяс маслом (пшениная)	150	4,3	6,9	23,8	180	0	302
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	13,0	55	0,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	350	8,32	10,36	61,22	356(25%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	170/10	1,89/0,27	4,9/1,8	12,66/0,27	85/20		110
	Жаркое по-домашнему	150	14,2	6,6	4,09	145	12,5	436
	Доп. гарнир	40	0,7	2,28	3,9	52	0,38	78
	Икра свекольная							
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	23,85	93	0,4	639
	Хлебржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	560	20,01	15,94	63,69	487(35%)		
Полдник	Пирожки с капустой	130	4,0	3,0	27,2	132	0,6	738
	Молоко кипяченое	150	4,4	5,1	7,4	81	2,6	697
	Всего:	280	8,4	8,1	34,6	213(15%)		
	Соль йодированная на весь день	3	0	0	0	0		
	Итогозатретийдень	1193	36,73	34,4	159,51	1056(75%)		

День четвертый

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб.за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с маслом слив.	20/10	0,98	6,15	27,75	77	0	1
	Каша вязкая молочная гречневая	150	4,5	7,0	23,2	180		302
	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,25	51		685
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	350	7,15	13,31	71,92	356(25%)		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (гов)	170	4,08	4,3	14,2	109	2,5	137
	Котлета (говядина)	50	3,4	3,06	3,4	58	0	451
	Капуста тушеная	120	2,8	5,06	11,8	89	49,7	214
	Доп. гарнир Свекла вареная	30	0,9	0,06	5,46	32	6,0	32
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,15	0	26,85	107	3,9	631
	Хлебржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	560	13,83	12,84	80,63	487(35%)		
Полдник	Баранки	35	3,0	0,55	21,36	72	0	
	Фрукты свежие (банан)	95	1,4	0,47	19,95	80	8,3	
	Кисло-молочный продукт «Снежок»	150	4,2	4,8	5,0	64	0	
	Всего:	280	8,6	5,82	46,31	216(15%)		
	Соль йодированная на весь день	3	0	0	0	0		
	Итого за четвертый день	1193	29,58	31,97	198,86	1059(75%)		

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Яйцо вареное	1/40	5,0	4,6	0,3	63	0	213
	Каша вязкая молочная с маслом (рисовая)	140	2,0	5,6	22,1	131	0	302
	Кофейный напиток с молоком	150	1,9	2,7	21,5	112	0,6	692
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	350	10,42	13,06	53,62	354(25%)		
Обед	Уха с перловой крупой (минтай)	170	2,55	3,5	17,3	105	9,01	181
	Рыба отварная (минтай)	60	5,5	0,2	0	15	1,4	508
	Каша рассыпчатая (ячневая)	120	1,9	4,6	21,8	195	0	332
	Доп. гарнир Зеленый горошек	30	0,9	0,06	1,9	22	3	515
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0,3	0	14,55	65	0,5	638
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	570	13,65	8,72	74,47	494(35%)		
Полдник	Вафли	35	1,1	0,98	21,0	124		
	Фрукты свежие (груша)	95	0,57	0,57	14,0	42	18,5	
	Чай с лимоном	150	0,2	0	11,4	45	2,1	686
	Всего:	280	1,87	1,55	46,4	211(15%)		
	Соль йодированная на весь день	3	0	0	0	0		
	Итого за пятый день	1203	25,94	23,33	174,49	1059(75%)		

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с сыром	15/5/10	3,5	5,9	5,5	85	0,19	3
	Каша вязкая молочная (манная)	150	3,6	6,1	22,8	166	0	302
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	13,0	55	0,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	350	9,82	13,36	51,02	354(25%)		
Обед	Суп с клецками	170	2,04	3,9	9,35	85	3,6	155
	Печень, тушенная в соусе (говядина)	60	9,18	5,18	1,6	98	20,3	408
	Каша рассыпчатая (гречка) с маслом сливочным	120	6,16	7,92	30,2	113	0	508
	Доп. гарнир Икра кабачковая	30	0,42	1,6	3,2	32	7,3	77
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,45	0	21,75	77	0,7	638
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	570	20,75	18,96	85,02	497 (35%)		
Полдник	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,3	42	13	
	Пряники	35	1,7	0,98	22,96	98	0	
	Соки овощные, плодовые, ягодные (яблочный)	150	0,75	0	9,9	64	3	707
	Всего:	280	2,83	1,36	42,16	204(15%)		
	Соль йодированная на весь день	3	0	0	0	0		
	Итого за шестой день	1203	33,4	33,68	178,2	1055(75%)		

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с повидлом	15/5/10	0,9	2,3	15,75	83	0,08	2
	Каша вязкая молочная с маслом (пшеничная)	150	4,5	6,1	24,9	178	0	302
	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,25	51		685
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	350	7,07	8,56	61,62	360(25%)		
Обед	Щи со свежей капустой	170	1,7	3,57	8,5	84	26,4	124
	Бобовые отварные с маслом сливочным	120	6,9	3,37	16,35	136	0	330
	Тефтели мясные (говядина)	50	2,9	3,5	2,78	46	0,71	461, 462
	Доп. гарнир Свекла тушеная	30	2,25	3,1	8,5	35	0,76	536
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	23,85	93	0,4	639
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	560	16,7	13,9	78,9	486(35%)		
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,64	4,07	12,8	71	0,87	160
	Какао с молоком сгущенным	150	2,8	3,0	19,0	111	0,3	694
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,8	4,86	22	0	
	Всего:	290	7,2	7,87	36,66	204(15%)		
	Соль йодированная на весь день	3	0	0	0	0		
	Итого за седьмой день	1203	30,97	30,33	177,18	1050(75%)		

День восьмой

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб.за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо вареное	1/40	5,0	4,6	0,3	63	0	213
	Каша вязкая из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливоч	140	3,9	7,2	18,48	132	0	302
	Какао с молоком сгущенным	150	2,8	3,0	19,0	111	0,3	694
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	350	13,22	14,96	47,5	354(25%)		
Обед	Суп картофельный с макароннымиизделиями, курица(цыплята)	160 10	2,58 3,1	2,2 0,55	18,67 0	98 21	14,66 0,005	140
	Птица отварная	50	6,79	2,6	0,14	56	5,8	487
	Макаронные изделия отварные смаслом	120	2,5	4,5	17,2	132	0	332
	Доп.гарнир Огурцы соленые	30	0,07	0	0,33	20	0	576
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0,3	0	14,55	65	0,5	638
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	560	17,84	10,21	69,81	484(35%)		
Полдник	Фрукты свежие (груша)	95	0,57	0,57	14,0	42	18,5	
	Пряники	35	1,68	0,98	22,96	98	0	
	Соки овощные, плодовые, ягодные (яблочный)	150	0,75	0	9,9	68	3	707
	Всего:	280	3	1,55	46,86	208(15%)		
	Соль йодированная на весь день	3	0	0	0	0		
	Итого за восьмой день	1193	34,06	26,72	164,17	1046(75%)		

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с маслом слив.	20/10	0,98	6,15	27,75	77	0	1
	Каша вязкая молочная с маслом (рисовая)	140	2,0	5,6	22,1	131	0	302
	Кофейный напиток	160	1,1	1,2	20,3	102	0	692
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	350	5,6	13,11	79,87	358(25%)		
Обед	Суп картофельный с Рыбными фрикадельками (сельдь)	170	3,0	5,18	10,96	110	16,4	142
	Тефтели рыбные (сельдь)	50	5,7	5,0	6,1	93	0,57	394
	Пюре картофельное	120	1,54	3,3	10,7	89	11,9	520
	Доп. Гарнир. Капуста тушеная	30	1,08	1,38	2,6	25	40,68	214
	Компот из плодов или Ягод сушеных (изюм)	150	0,3	0	20,55	80	0	638
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	560	14,12	15,22	69,83	489(15%)		
Полдник	Сырники из творога с соусом	130	12,9	9,0	13,52	165	0,4	358
	Чай с лимоном	150	0,23	0	11,4	45	9,75	
	Всего:	280	13,13	9,0	24,92	210(15%)		
	Соль йодированная на весь день	3	0	0	0	0		
	Итого за девятый день	1193	32,85	37,33	174,62	1057(75%)		

День десятый

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб.за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с повидлом	15/5/10	0,9	2,3	15,75	74	0,07	2
	Каша вязкая молочная с маслом (пшениная)	150	4,3	6,9	23,8	180	0	302
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	13,0	55	0,45	705
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	350	7,92	10,56	62,27	357(25,5%)		
Обед	Суп картоф. с бобовыми	180	5,49	5,04	20,07	142	10,35	139
	Плов из курицы (цыплята)	130	3,66	3,5	5,3	78	1,5	492
	Доп.гарнир Икра кабачковая	30	0,42	1,6	3,2	32	7,3	77
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,15	0	26,85	107	3,9	631
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	550	13,47	10,68	83,8	497(35,5%)		
Полдник	Пирожки с повидлом	130	3,4	1,9	31,3	160	0,09	738
	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,25	51		685
	Всего:	280	3,55	1,9	42,55	211(15%)		
	Соль йодированная на весь день	3	0	0	0	0		
	Итого за десятый день	1183	24,94	23,14	188,62	1065(76%)		