

Утверждаю:
 И.о. заведующего МБДОУ
 «Куженерский детский сад №1
 «Красная шапочка»
 В.Н. Лежнина
 28 октября 2025г.

Перспективное 10-дневное меню столовой
 МБДОУ «Куженерский детский сад №1 «Красная шапочка»
 (возрастная категория от 3 до 7 лет)

День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
	Бутерброд с сыром	20/5/15	4,7	7,9	7,3	123	0,25	3
	Каша вязкая молочная (манная)	150	3,6	6,1	22,8	166	0	302
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,6	705
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	420	12,18	15,84	61,98	448 (25%)		
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	2,95	5,35	17,8	133	1,6	134
	Гуляш (говядина)	70	6,9	3,3	2,0	66	3,1	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,4	6,1	23,5	163	0	332
	Доп. гарнир Огурцы соленые	50	0,07	0	0,33	20	0	576
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0	638
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	17,47	15,29	99,41	626 (35%)		
Полдник	Суп молочный с крупой	150	6,2	7,9	13,92	113	0,8	236
	Кофейный напиток	180	1,4	1,5	25,4	117	2,8	686
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	350	9,12	9,56	49,04	278 (15%)		
	Соль йодированная на весь день	5	0	0	0	0		
	Итого за первый день	1505	38,77	40,69	210,43	1352 (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 из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливоч	150	4,2	7,8	19,8	172		302
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4	148	0,4	694
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	420	15,18	16,64	60,08	455 (25%)		
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/20	3,0/0,3	4,5/2,0	20,1/0,3	108/21	27	132
	Голубцы ленивые	70	6,38	6,23	3,0	107	9,3	№372 Сб.г.Пермь, 2013г.
	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	109	16,2	520
	Доп.гарнир Зеленый горошек	50	1,5	0,1	3,15	36	5	515
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,6	0	29,0	102	0,7	638
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	17,63	17,87	98,53	621 (35%)		
Полдник	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	13	
	Печенье без начинки	50	2,25	3,54	22,3	82	0	
	Кисель из повидла, джема	200	0	0	38,4	148	9,4	647
	Всего:	350	2,65	3,94	70,5	275 (15%)		
	Соль йодированная на весь день	5	0	0	0	0		
	Итого за второй день	1505	35,46	38,45	229,11	1351 (75%)		

День третий

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры изборника за2004год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с джемом	20/5/15	1,7	2,8	19,7	111	0,5	2
	Каша вязкая молочнаяс маслом (пшениная)	150	4,3	6,9	23,8	180	0	302
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,6	705
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	420	9,88	11,54	75,38	450(25%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/20	2/0,3	5,2/2,0	13,4/0,3	85/21		110
	Жаркое по-домашнему	150/70	20,85	9,75	6,0	198	18,3	436
	Доп. гарнир	50	1,2	3,8	6,5	66	0,64	78
	Икра свекольная							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,8	124	0,5	639
	Хлеббжаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	28,7	21.29	86,38	632(35%)		
Полдник	Пирожки с капустой	150	4,6	3,5	31,4	159	0,6	738
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	113	2,6	697
	Всего:	350	10,5	10,3	41,3	272(15%)		
	Соль йодированная на весь день	5	0	0	0	0		
	Итого за третий день	1505	49,08	43,13	203,06	1354(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.	25/15	1,3	8,2	37	115	0	1
	Каша вязкая молочная гречневая	150	4,5	7,0	23,2	180		302
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	82		685
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	420	8,28	15,44	89,78	449(25%)		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (гов)	200	4,8	5,1	16,7	121	2,5	137
	Котлета (говядина)	70	4,0	3,6	4,0	65	0	451
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	112	67,8	214
	Доп. гарнир Свекла вареная	50	1,5	0,1	9,1	52	10,0	32
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	5,2	631
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	18,05	16,24	110,08	630(35%)		
Полдник	Баранки	50	4,24	0,78	30,52	105	0	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	86	8,7	
	Кисло-молочный продукт «Снежок»	200	5,6	6,4	6,6	86	0	
	Всего:	350	11,34	7,68	58,12	277(15%)		
	Соль йодированная на весь день	5	0	0	0	0		
	Итого за четвертый день	1505	37,67	39,36	257,98	1356(75%)		

День пятый

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(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 молочнаяс маслом (рисовая)	150	2,2	6,0	23,7	163	0	302
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,6	692
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	420	11,98	14,44	67,28	450(25%)		
Обед	Уха с перловой крупой (минтай)	200	3,0	4,1	20,4	112	10,6	181
	Рыба отварная (минтай)	70	7,7	0,3	0	17	1,4	508
	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	2,6	6,3	29,7	244	0	332
	Доп.гарнир Зеленый горошек	50	1,5	0,1	3,15	36	5	515
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,4	0	19,4	86	0,7	638
	Хлеббржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	18,95	11,34	101,03	633(35%)		
Полдник	Вафли	50	1,6	1,4	30,05	164		
	Фрукты свежие (груша)	100	0,6	0,6	14,7	45	19,5	
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	2,8	686
	Всего:	350	2,5	2,0	59,95	269(15%)		
	Соль йодированная на весь день	5	0	0	0	0		
	Итого за пятый день	1505	33,43	27,78	228,26	1352(75%)		

День шестой

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб.за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/15	4,7	7,9	7,3	123	0,25	3
	Каша вязкая молочная (манная)	150	3,6	6,1	22,8	166	0	302
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,6	705
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	420	12,18	15,84	61,98	448(25%)		
Обед	Суп с клецками	200	2,4	4,6	11,0	95	4,2	155
	Печень, тушенная в соусе (говядина)	70	12,85	7,25	2,25	115	28,4	408
	Каша рассыпчатая (гречка) смасломсливочным	150	8,4	10,8	41,2	141	0	508
	Доп.гарнир Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	47	12,2	77
	Компот из плодов или Ягод сушеных (чернослив)	200	0,4	0	19,4	102	0	638
	Хлебржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	28,5	25,89	106,73	638(35%)		
Полдник	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	13	
	Пряники	50	2,4	1,4	32,8	140	0	
	Соки овощные, плодовые, ягодные (яблочный)	200	1,0	0	13,2	86	4	707
	Всего:	350	3,8	1,8	55,8	271(15%)		
	Соль йодированная на весь день	5	0	0	0	0		
	Итого за шестой день	1505	44,48	43,53	224,51	1357(75%)		

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21,0	118	0,1	2
	Каша вязкая молочная с маслом (пшеничная)	150	4,5	6,1	24,9	178	0	302
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	82		685
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	420	8,18	9,44	75,48	450(25%)		
Обед	Щи со свежей капустой	200	2,0	4,2	10,0	88	31,0	124
	Бобовые отварные с Маслом сливочным	150	9,4	4,6	22,3	170	0	330
	Тефтели мясные (говядина)	70	4,1	4,9	3,9	51	1	461, 462
	Доп. гарнир Свекла тушеная	50	3,76	5,14	14,18	54	1,27	536
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,8	124	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	23,61	19,38	110,56	625(35%)		
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,7	14,8	75	1,0	160
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4	148	0,4	694
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	370	9,42	8,86	49,92	271(15%)		
	Соль йодированная на весь день	5	0	0	0	0		
	Итого за седьмой день	1525	41,21	37,68	235,96	1346(75%)		

День восьмой

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры изборника за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Яйцо вареное	1\40	5,0	4,6	0,3	63	0	213
	Каша вязкая из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливоч	150	4,2	7,8	19,8	172		302
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4	148	0,4	694
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	420	15,18	16,64	60,08	455(25%)		
Обед	Суп картофельный с Макаронными изделиями, Курица (цыплята)	180 20	2,9 6,2	2,5 1,1	21,0 0	106 42	16,5 0,01	140
	Птица отварная	70	9,5	3,7	0,2	73	5,8	487
	Макаронные изделия отварные смаслом	150	3,4	6,1	23,5	163	0	332
	Доп.гарнир Огурцы соленые	50	0,07	0	0,33	20	0	576
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,6	0	29,0	86	0,7	638
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	26,42	13,94	102,41	628(35%)		
Полдник	Фрукты свежие (груша)	100	0,6	0,6	12,7	45	19,5	
	Пряники	50	2,4	1,4	32,8	138	0	
	Соки овощные, плодовые, ягодные (яблочный)	200	1,0	0	13,2	86	4	707
	Всего:	350	4	2	58,7	269(15%)		
	Соль йодированная на весь день	5	0	0	0	0		
	Итого за восьмой день	1505	45,6	32,58	221,19	1342(75%)		

День девятый

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб.за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом слив.	20/30	2,6	16,4	74	107	0	1
	Каша вязкая молочнаяс маслом (рисовая)	150	2,2	6,0	23,7	163	0	302
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	130	0	692
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	420	7,72	24,06	132,82	448(25%)		
Обед	Суп картофельный с Рыбными фрикадельками (сельдь)	20/180	3,5	6,1	12,9	119	19,3	142
	Тефтели рыбные (сельдь)	70	8,0	7,0	8,6	124	0,8	394
	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	109	16,2	520
	Доп. Гарнир. Капуста тушенная	50	1,8	2,3	4,4	42	67,8	214
	Компот из плодов или Ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0	638
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	19,55	20,44	96,28	638(35%)		
Полдник	Сырники из творога с соусом	150	14,9	10,4	15,6	214	0,5	358
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	13	
	Всего:	350	15,2	10,4	30,8	274(15%)		
	Соль йодированная на весь день	5	0	0	0	0		
	Итого за девятый день	1495	42,47	54,9	259,90	1360(75%)		

День десятый

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры изборника за2004год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21,0	118	0,1	2
	Каша вязкая молочная с маслом (пшениная)	150	4,3	6,9	23,8	180	0	302
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,6	705
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	420	9,38	11,84	76,68	457(25%)		
Обед	Суп картоф. с бобовыми	200	6,1	5,6	22,3	168	11,5	139
	Плов из курицы (цыплята)	220	6,2	5,9	9,0	132	2,5	492
	Доп.гарнир Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	47	12,2	77
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	5,2	631
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	16,95	14,74	99,98	627(35%)		
Полдник	Пирожки с повидлом	150	3,9	2,2	36,1	191	0,1	738
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	82		685
	Всего:	350	4,1	2,2	51,1	273(15%)		
	Соль йодированная на весь день	5	0	0	0	0		
	Итого за десятый день	1505	30,43	28,78	227,76	1357(75%)		