

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Русскошойский
детский сад № 8 «Золушка»
_____ / С.В. Сидоркина/
Приказ №29 от «01» сентября 2025г.

**Перспективное 10-дневное меню столовой
МБДОУ «Русскошойский детский сад № 8 «Золушка»**

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ реп. из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,03	6,4	6,30	105	0,21	3
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	7,0	23,0	127	0	311
	Кофейный напиток	150	1,05	1,13	19,05	98	0	692
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	350	11,18	14,73	57,55	375(26,8%)		
Обед	Суп картофельный с бобовыми изделиями	150	3,75	3,3	13,35	99	6,9	139
	Тефтели мясные (говядина)	60	13,1	15,5	12,4	101	2,0	461
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,08	7,32	28,2	150	0	332
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	23,6	93	0,38	639
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	68	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	48	0	0
	Всего:	530	24,4	26,62	100,55	559(39,9%)		
Полдник	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	0	0
	Печенье без начинки	25	1,88	2,95	18,6	92	0	0
	Йогурт	150	4,5	3,75	16,5	79	0	698
	Всего:	275	6,78	7,1	44,9	216(15,4%)		
	Итого за первый день		42,36	48,45	203,0	1150(82,1%)		

День второй

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Яйца вареные	1/40	5,0	4,6	0,3	63	0	337
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,3	6,9	19,0	113	0	311
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,4	135	0,98	693
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,9	34	0	0
	Всего:	355	13,2	15,45	50,6	345 (24,6%)		
Обед	Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной	150	5,66	4,34	12,37	69	22,96	124
	Жаркое по-домашнему (говядина)	175	24,3	11,4	7,0	231	18,3	436
	Доп. гарнир Огурцы соленые	30	0,084	0	0,39	24	0	576
	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,3	62	0	685
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,2	68	0	0
	Всего:	535	32,4	16,2	44,3	454 (32,4%)		
Полдник	Котлета морковная с маслом сливочным	130	3,3	8,25	9,0	90	1,35	236
	Ряженка	150	4,5	3,75	6,3	77	0	698
	Всего:	280	7,8	12	15,3	167 (11,9%)		
	Итого за второй день		53,4	43,65	110,2	966 (69,0%)		

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с маслом слив.	30	0,93	5,9	26,4	124	0	1
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливочным	150	2,55	7,3	11,7	126	0,98	311
	Чай с лимоном	150	0,23	0	11,4	45	2,1	686
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	350	5,31	13,4	58,7	340 (24,3%)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,74	1,5	12,6	72	9,9	140
	Плов из курицы (цыплята)	160	8,9	14,6	20,4	153	2,5	492
	Доп. гарнир Свекла тушеная	30	1,08	2,4	7,2	57	10,4	536
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,3	0	20,6	80	0	638
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,2	68	0	0
	Всего:	520	14,22	18,9	74,0	430 (30,7%)		
Полдник	Пряники	30	1,2	0,7	18,6	96	0	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	13,0	0
	Кефир	150	4,2	3,75	6,0	77	0	698
	Всего:	280	5,8	4,85	34,4	218 (15,6%)		
	Итого за третий день		25,33	37,15	167,1	988 (70,5%)		

День четвертый

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 сыром	30	4,03	6,4	6,30	105	0,21	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,7	14,8	85	0,96	160
	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	2,7	21,7	114	0,45	692
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45	0	0
	Всего:	350	11,57	14,06	51,6	349 (24,9%)		
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	4,03	4,21	10,75	80	0,96	134
Обед	Печень, тушеная в соусе (говяжья)	50	12,8	7,25	2,25	127	7,1	408
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,52	5,4	17,52	131	16,8	520
	Доп. гарнир Зелёный горошек консервированный	30	0,9	0,06	1,89	22	3,0	515
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,2	0	26,9	107	3,9	631
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,2	68	0	0
	Всего:	530	22,65	17,32	72,51	535 (38,2%)		
Полдник	Сырники из творога	110	9,35	8,25	19,55	112	1,3	358
	с молоком сгущенным	20	0,7	0,85	5,6	31	0,2	0
	Йогурт	150	4,5	3,75	18,38	79	0	698
	Всего:	280	14,55	12,85	43,53	222 (15,9%)		
	Итого за четвертый день		48,77	44,23	167,64	1106 (79,0%)		

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			
	Яйца вареные	1/40	5,0	4,6	0,3	63	0	337
	Каша манная молочная с маслом	150	2,2	6,1	15,0	129	0	311
	Какао с молоком сгущенным	150	2,8	3,0	19,1	110	0,3	694
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	360	11,6	13,9	43,6	347(24,8%)		
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,95	3,3	12,21	109	16,2	132
	Гуляш (говядина)	50	6,9	3,3	2	66	0	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,08	7,32	28,2	150	0	332
	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,3	62	0	685
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,2	68	0	0
	Всего:	500	15,28	14,32	66,91	455 (32,5%)		
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	88	0	773
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	13	0
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	92	1,95	697
	Всего:	300	8,4	8,3	45,05	225 (16,1%)		
	Итого за пятый день		35,28	36,52	155,56	1027 (73,3%)		

Вторая неделя

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с маслом слив.	30	0,93	5,9	26,4	124	0	1
	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,3	6,9	19,0	90	0	311
	Кофейный напиток	150	1,05	1,13	19,05	98	0	692
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45		
	Всего:	350	6,88	14,13	73,65	357 (25,5%)		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	150	4,68	3,3	10,74	94	1,53	137
	Рыба отварная (минтай)	50	9,7	0,5	0	44	1,4	369
	Гречка отварная с маслом сливочным	120	8,4	10,8	41,2	140	0	508
	Доп. гарнир Свекла тушеная	30	1,08	2,4	7,2	57	10,48	536
	Сок натуральный (нектар) яблочный	150	1,0	0	18,2	57	4,0	707
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,2	68	0	0
	Всего:	530	27,06	17,4	90,54	460 (32,8%)		
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	110	2,7	5,3	16,0	124	0,14	315
	с соусом молочным	20	1,1	2,8	3,95	12	1,25	595
	Кефир	150	4,2	3,75	6	77	0	698
	Всего:	280	8,0	11,85	25,95	213(15,2%)		
	Итого за шестой день		41,95	43,38	190,14	1030(73,6%)		

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 сыром	30	4,03	6,4	6,30	105	0,21	3
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,1	6,3	19,6	99	0	311
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,4	107	0,98	693
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45		
	Всего:	350	12,43	16,7	59,5	356 (25,4%)		
Обед	Суп картофельный с бобовыми изделиями	150	3,75	3,3	13,35	99	6,9	139
	Тефтели мясные (говядина)	60	13,1	15,5	12,4	101	2,0	461
	Капуста тушеная	120	2,92	5,44	13,12	112	2,0	214
	Доп. гарнир Огурцы соленые	30	0,084	0	0,39	24	0	576
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,3	0	20,6	80	0	638
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,2	68	0	0
	Всего:	540	22,4	24,64	73,06	484 (34,6%)		
Полдник	Оладьи	50	3,97	6,68	22,7	104	0,02	733
	с молоком сгущенным	10	0,3	0	4,95	21	0,01	
	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,3	62	0	685
	Всего:	210	4,24	6,68	38,95	187 (13,4%)		
	Итого за седьмой день		39,07	48,02	171,51	1027(73,3%)		

День восьмой

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.	30	0,93	5,9	26,4	124	0	1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,3	6,9	19,0	113	0	311
	Чай с лимоном	150	0,23	0	11,4	45	2,1	686
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	350	6,06	13,0	66,0	327 (23,3%)		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (минтай)	150	7,2	3,6	9,3	98	11,6	142
	Котлеты рубленые (говядина)	50	7,9	7,2	8	93	0	451
	Рис отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,0	25,6	118	0	330
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,2	0	26,9	107	3,9	631
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,2	68	0	
	Всего:	500	19,9	15,2	83,0	484 (34,6%)		
Полдник	Яйца вареные	1/40	5,0	4,6	0,3	63	0	337
	Ряженка	150	4,5	3,75	6,3	77	0	698
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	0
	Всего:	210	11,08	8,55	16,22	188(13,4%)		
	Итого за восьмой день		37,04	36,75	165,22	999 (71,3%)		

День девятый

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 сыром	30	4,03	6,4	6,30	105	0,21	3
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливочным	150	2,55	7,5	11,7	126	0,98	311
	Кофейный напиток	150	1,05	1,13	19,05	98	0	692
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	350	9,23	15,23	46,25	374 (26,7%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,36	3,29	3,52	79	0	110
	Печень, тушеная в соусе (говяжья)	50	12,8	7,25	2,25	127	7,1	408
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,08	7,32	28,2	150	0	332
	Сок натуральный (нектар) яблочный	150	1,0	0	18,2	57	4,0	707
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,2	68	0	
	Всего:	500	23,44	18,26	65,37	481 (34,3%)	635	
Полдник	Пирожки с повидлом	50	3,9	1,2	46,1	128	0,1	738
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	0	0
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	92	1,95	697
	Всего:	300	8,5	10,0	62,95	265 (18,9%)		
	Итого за девятый день		41,17	43,49	174,57	1120 (80,0%)		

День десятый

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.	30	0,93	5,9	26,4	124	0	1
	Каша манная молочная с маслом	150	2,2	6,1	15,0	129	0	311
	Чай с молоком	150	0,45	0,45	13,0	65	0,45	705
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	350	5,18	12,65	63,6	363 (25,9%)		
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,95	3,3	12,21	109	16,2	132
	Биточки рубленые куриные	50	7,9	7,2	8,0	83	0,12	498
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,52	5,4	17,52	131	16,8	520
	Доп. гарнир Свекла тушеная	30	1,08	2,4	7,2	57	10,48	536
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	23,6	93	3,0	639
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,2	68	0	
	Всего:	530	16,05	18,7	81,73	549 (39,2%)		
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	130	7,0	5,65	7,05	80	10,5	355
	Йогурт	150	4,5	3,75	16,5	79	0	698
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,9	34	0	
	Всего:	295	12,7	9,55	30,45	193 (13,8%)		
	Итого за десятый день		33,93	40,9	175,78	1105 (78,9%)		
Итого в среднем за весь период			39,8	42,3	168,3	1051,8 (75,1%)		