

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 3 до 7 лет)
День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рец. из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	4,70	7,90	7,30	123	0,25	3,00
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	7,0	23,0	180	0	311
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	130	0	692
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,9	34	0	
	Всего:	400	11,8	16,55	62,6	467 (25,9%)		
	Суп картофельный с бобовыми изделиями	200	4,96	4,48	17,84	134	9,2	139
Обед	Тефтели мясные (говядина)	70	9,28	10,94	8,81	103	2,36	462
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	35,25	225	0	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,4	124	0,5	639
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,4	13,2	68	0	0
	Всего:	670	23,63	25,17	115,7	699 (38,8%)		
Полдник	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	0	0
	Печенье без начинки	25	1,88	2,95	18,6	109	0	0
	Йогурт	200	6,0	5,0	22,0	104	0	698
	Всего:	325	8,28	8,35	52,4	258 (14,3%)		
	Итого за первый день		43,71	50,07	230,7	1424 (79,1%)		

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	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	172	0	311
	Какао с молоком	200	3,7	4,0	15,4	143	1,3	693
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	68	0	0
	Всего:	420	14,4	15,8	48,5	446 (24,8%)		
Обед	Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной	200	2,3	6,3	10,3	111	0	124
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	27,8	13,04	8,0	204	18,3	436
	Доп. гарнир	50	0,14	0	0,66	40	0	576
	Огурцы соленые							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	82	0	685
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,4	13,2	68	0	0
	Всего:	680	32,63	19,74	47,16	505 (28,0%)		
Полдник	Котлета морковная с маслом сливочным	150	5,6	10,3	15,4	181	0,05	236
	Ряженка	200	6,0	5,0	8,4	100	0	698
	Всего:	350	11,6	15,3	23,8	281 (15,6%)		
	Итого за второй день		58,63	58,4	119,46	1232 (68,4%)		

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.	10/25	1,3	8,2	37	115	0	1
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливочным	150	4,61	5,6	20,35	165	0,98	311
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	2,8	686
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	405	7,81	14,0	81,75	385 (21,4%)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,0	16,8	96	23,7	140
	Плов из курицы (цыплята)	220	13,1	21,4	29,9	210	0,07	492
	Доп. гарнир Свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	95	17,4	536
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0	20,6	106	0	638
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,4	13,2	68	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	68	0	0
	Всего:	730	22,11	28,1	106,3	643 (35,7%)		
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	200	6,0	5,0	8,0	100	0	698
	Всего:	330	7,6	6,1	36,4	241 (13,4%)		
	Итого за третий день		37,52	48,2	224,45	1269 (70,5%)		

День четвертый

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 сыром	10/25	4,7	7,9	7,3	123	0,25	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112	3,68	160
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	18,7	152	0,6	692
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Хлеб ржаной	15	1,09	0,19	6,6	34	0	0
	Всего:	470	15,49	18,21	61,56	466 (25,9%)		
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	3,25	7,35	21,35	135	1,62	134
	Печень, тушеная в соусе (говяжья)	70	12,8	7,25	2,25	103	7,1	408
	Картофель отварной	150	3,0	7,6	23,7	164	31,0	520
	Доп. гарнир Зелёный горошек консервированный	50	1,5	0,1	3,15	36	5,0	515
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0	35,8	142	5,2	631
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,4	13,2	68	0	0
	Всего:	700	22,89	22,7	99,45	648 (36,0%)		
Полдник	Сырники из творога	130	17,3	14,8	27,9	112	1,3	358
	с молоком сгущенным	20	1,4	1,7	11,2	62	0,2	
	Йогурт	200	6,0	5,0	22,0	104	0	698
	Всего:	350	24,7	21,5	61,1	278 (15,4%)		
	Итого за четвертый день		63,08	62,41	222,11	1392 (77,3%)		

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	200	2,9	8,1	20,0	172	0	311
	Какао с молоком сгущенным	200	2,8	3,0	19,1	148	0,4	694
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0	0
	Всего:	480	13,9	16,1	57,8	473 (26,3%)		
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3,0	7,6	16,7	129	0,98	132
	Гуляш (говядина)	70	9,66	4,62	2,8	92	0	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	35,25	225	0	332
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	82	0	685
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,4	13,2	68	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	68	0	0
	Всего:	680	22,55	22,07	96,75	664 (36,9%)		
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	5,3	4,34	25,48	124	0	773
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	13	0
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	123	2,6	697
	Всего:	370	11,3	11,14	44,68	292 (16,2%)		
	Итого за пятый день		47,75	49,31	199,23	1429 (79,4%)		

Вторая неделя

День шестой

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 маслом слив.	10/25	1,3	8,2	37	115	0	1
	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,3	6,9	19	168	0	311
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,21	130	0	692
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	405	7,6	16,80	90,41	458 (25,4%)		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	200	6,72	4,88	17,84	146	2,5	137
Обед	Рыба отварная (минтай)	70	13,6	0,7	0	62	2,0	369
	Гречка отварная с маслом сливочным	150	8,4	10,8	41,2	207	0	508
	Доп. гарнир Свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	95	17,4	536
	Сок натуральный (нектар) яблочный	200	1,0	0	18,2	76	4,0	707
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,4	13,2	68	0	0
	Всего:	700	33,71	20,78	102,44	654 (36,3%)		
Полдник	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	150	7,6	16,2	30,4	140	2,69	315
	Кефир	200	6,0	5,0	8,0	100	0	698
	Всего:	350	13,6	21,2	38,4	240 (13,3%)		
	Итого за шестой день		54,91	58,78	231,25	1352 (75,1%)		

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	10/25	4,7	7,9	7,3	123	0,25	3
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,4	6,6	27,4	207	0	311
	Какао с молоком	200	3,7	4,0	15,4	143	1,3	693
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	405	14,4	18,70	59,3	518 (28,8%)		
Обед	Суп картофельный с бобовыми изделиями	200	4,96	4,48	17,84	134	9,2	139
	Тефтели мясные (говядина)	70	9,28	10,94	8,81	103	2,36	462
	Капуста тушеная	150	3,66	6,78	16,38	149	16,95	214
	Доп. гарнир Огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	40	0	576
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0	23,6	106	0	638
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,4	13,2	68	0	0
	Всего:	700	20,53	22,6	80,49	600 (33,3%)		
Полдник	Оладьи	65	5,45	5,3	24,3	135	0,05	733
	с молоком сгущенным	20	0,6	0	9,9	52	0,02	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	13	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	82	0	685
	Всего:	385	6,6	5,7	59,0	294 (16,3%)		
	Итого за седьмой день		41,53	47,0	198,79	1412 (78,4%)		

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	10/25	1,3	8,2	37	115	0	1
	Каша пшенная молочная с маслом	180	3,3	6,9	19	186	0	311
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	2,8	686
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,25	11,5	56	0	0
	Всего:	440	6,9	15,35	82,7	417 (23,2%)		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками(минтай)	200	12,0	6,0	15,5	163	19,3	142
	Котлеты рубленые (говядина)	70	11,0	10,0	11,2	93	0	451
	Рис отварной с маслом сливочным	150	2,4	4,0	25,6	118	0	330
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0	35,8	142	5,2	631
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,4	13,2	68	0	
	Всего:	650	27,74	24,0	101,3	584 (32,4%)		
	Яйца вареные	1/40	5,0	4,6	0,3	63	0	337
	Ряженка	200	6,0	5,0	8,4	100	0	698
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	0
	Всего:	260	12,58	9,8	18,32	211(11,7%)		
Итого за восьмой день			47,22	49,15	202,32	1212 (67,3%)		

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	10/25	5,2	7,5	7,3	123	0,25	3
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливочным	150	3,4	10,0	15,6	165	0,98	311
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	130	0	692
	Хлеб ржаной	15	1,09	0,19	6,6	34	0	0
	Всего:	400	11,09	19,19	54,9	452 (25,1%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,3	5,4	13,5	106		110
	Печень, тушеная в соусе (говяжья)	70	12,8	7,25	2,25	103	7,1	408
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	35,25	225	0	332
	Сок натуральный (нектар) абрикосовый	200	1,0	0	27,4	111	8,0	707
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,4	13,2	68	0	
	Всего:	650	23,39	22,2	91,6	613 (34,0%)		
Полдник	Пирожки с повидлом	50	3,9	1,2	46,1	148	0,1	738
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	0	0
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	123	2,6	697
	Всего:	350	9,9	8,0	65,3	316 (17,5%)		
	Итого за девятый день		44,38	49,39	211,8	1381 (76,7%)		

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 сливочным	10/25	1,3	8,2	37	115	0	1
	Каша манная молочная с маслом	150	2,2	6,8	15,0	147	0	311
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	1,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	405	6,7	16,8	78,5	394 (21,9%)		
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3,0	7,6	16,7	129	0,98	132
	Биточки рубленые куриные	70	9,3	6,75	3,1	112	0,17	498
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,1	7,6	23,7	145	0	203
	Доп. гарнир Свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	95	17,4	536
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,4	124	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,4	13,2	68	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,9	34	0	
	Всего:	715	21,09	26,5	107,0	707 (39,3%)		
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	150	13,5	9,2	13,5	189	0,04	355
	Йогурт	200	6,0	5,0	22,0	104	0	698
	Всего:	350	19,5	14,2	35,5	293 (16,3%)		
	Итого за десятый день		47,29	57,5	221,0	1394 (77,4%)		
Итого в среднем за весь период			48,7	57,8	206,1	1349,7 (75,0%)		