

«Утверждено»
Заведующий МДОУ «Шулкинский детский сад «Березка»
_____ Кириллова Н.А.
Приказ № 48 от 01.09.2025

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МДОУ «ШУЛКИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3/3-7)

с. Шулка

И, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3г./3-7 л	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 350/400	350/415	6,47/8,44	9,83/13,9	34,21/44,7	251,25/337,5	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150/180	5,25/6,3	6,06/7,3	21,2/25,4	159,75/191,7	96/2004
	Чай с сахаром	180/200	0	0	5,7/6,5	23,5/26,8	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	20/35	1,22/2,14	3,77/6,6	7,31/12,8	68/119	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	150/180	0,3/0,4	0	22,8/27,4	79,2/95	
	Сок фруктовый в ассортименте	150/180	0,3/0,4	0	22,8/27,4	79,2/95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450/600	530/693	14,59/18,93	11,4/14,28	103,9/129	451,8/581,8	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150/6/4/ 200/8/5	2,1/2,8	3,6/4,8	5,8/7,8	70,4/93,7	27/2004
	Рыба тушеная с овощами	60/80	6,75/9	3,46/4	34,6/40,4	63/84	144/2004
	Рис отварной	120/150	3/3,7	3,8/4,8	29,2/36,5	162,8/203,5	54-6г-2020
	Компот из свежих плодов (яблок)	150/200	0,1/0,13	0,1/0,13	17,9/23,8	73,2/97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,4/20,5	82,4/103	
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	260/310	16,5/17,63	13,4/13,26	27,0/29,61	446,1/624,2	
	Вареники ленивые отварные с маслом	100/130	14,0/21,0	11,3/16,9	14,3/21,1	365/533	
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,5/2,8	2,1/2,4	12,7/14,3	81,1/91,2	
Итого за 1 день		1290/1598	37,87/45,4	34,63/41,44	187,91/230,71	1228,35/1638,5	

И, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3г./3-7 л	Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	норма не менее 350/400	350/425	6,91/10,21	8,51/14,01	33,1/47,1	247/375,1	
	Каша вязкая ячневая молочная	130/180	4,2/5,8	4,8/ 6,6	15,8/21,8	132,6/183,6	99/2004
	Чай с лимоном	180/10/5/ 180/10/5	0,11/0,11	0,001	9,3/9,3	37,3/37,3	391,393/2012
	Бутерброд с сыром	15/5/5/ 30/5/15	2,6/4,3	3,7/7,4	8/16	77,1/154,2	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	100/150	2,9/4,35	3,2/4,8	4/6	60,3/90,5	
	Кисломолочный продукт (Ряженка)	100/150	2,9/4,35	3,2/4,8	4/6	60,3/90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450/ 600	557/680	20,73/25,43	17,74/21,85	76,99/93,5	558,2/680,9	
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150/7 200/10	3,1/ 4,1	4,2/5,6	11,4/15,2	104,7/139,6	37/2004
	Гуляш из говядины	60/70	10,1/11,9	9,8/11,5	2,4/2,8	139,2/162,3	54-2м-2020
	Макароны отварные	120/150	4,5/5,7	3,3/4,2	21,8/27,3	130,2/163	
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180/200	0,39/0,43	0	24,99/27,7	101,7/113	376/2012
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,4/20,5	82,4/103	ТГН
ПОЛДНИК	норма не менее 220/250	200/280	3,9/7,6	3,55/7,1	57,8/97,4	177,2/291	
	Сок фруктовый в ассортименте	150/180	0,3/0,4	0	22,8/27,4	79,2/95	399/2012
	Пряник	50/100	3,67,2	3,55/7,1	35/70	98/196	ТГН
Итого за 2 день		1207/1535	33,54/46,39	34,52/49,56	167,59/238,6	1042,77/1437,5	

І, ІІІ неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3г./3-7 л	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 350/400	360/430	9,65/11,6	9,83/11,9	51/59,1	306,7/355,9	
	Каша вязкая манная молочная	150/200	4,65/6,2	5,53/7,3	18,8/25	112/149,3	88/2004
	Какао с молоком	180/200	3,6/4	3,2/3,5	16,5/18,4	106,9/118,8	397/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6/20/4/6	1,4/1,4	1,1/1,1	15,7/15,7	87,8/87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	150/180	4,58/5,5	4,1/4,92	7,58/9,1	85/102	
	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5,5	4,1/4,92	7,58/9,1	85/102	400/2012
ОБЕД	норма не менее 450/600	560/693	15,43/20,06	13,05/18,59	75,32/92,32	497,4/624,11	
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150/6/4/ 200/8/5	2,46/3,28	3,6/4,8	12,58/16,76	87,2/116,11	33/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	40/20/60/20	7,5/10	4,8/8	6,9/9,3	112,5/150	286,355/2012
	Картофельное пюре	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	206/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180/200	0,39/0,43	0	24,99/27,7	101,7/113	376/2012
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,4/20,5	82,4/103	ТТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	207/259	6,2/6,8	4,5/5,1	39,0/42,9	223/247,6	
	Чай с молоком	150/7/ 200/9	2,2/2,8	1,9/2,5	11,9/15,8	74/98,6	391,394/2012
	Сдоба обыкновенная	50/50	4/4	2,6/2,6	27,1/27,1	149/149	466/2012
Итого за 3 день		1277/1562	35,86/43,96	31,48/40,51	172,9/203,42	1112,1/ 1329,61	

И, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3г./3-7 л	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	норма не менее 350/400	360/470	12,5/17,2	10,4/14,9	48,5/59,2	311,5/401,5	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150/200	5,2/6,9	6/8	21,3/28,4	124,6/166,1	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	160/200	2,5/3,1	2,1/2,6	12,7/15,8	81,1/101,3	395/2012
	Яйцо вареное	20/40	2,4/4,8	2/4	0,15/0,3	28,3/56,6	54-60-2020
	Хлеб пшеничный/батон	30/30	2,4/2,4	0,3/0,3	14,7/14,7	77,5/77,5	Тгн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	150/180	0,3/0,4	0	0,44/27,4	79,2/95	
	Сок фруктовый в ассортименте	150/180	0,3/0,4	0	22,8/27,4	79,2/95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450/600	565/700	16,12/24,35	15,42/19,78	65,26/80,05	490,6/610,6	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15 200/20	1,2/1,6	1,5/2,0	8,8/11,8	54/72	
	Жаркое по - домашнему	180/230	11,89/19,02	13,48/17,23	15,07/20,05	252,45/322,6	
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180/200	0,39/0,43	0	24,99/27,7	101,7/113	376/2012
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,4/20,5	82,4/103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	205/250	1,41/2,27	0,95/1,67	38,97/61,3	164,5/258,7	
	Напиток из плодов шиповника	180/200	0,61/0,67	0,25/0,27	18,67/20,7	79/87,7	398/2012
	Кондитерское изделие (Вафли)	25/50	0,8/1,6	0,7/1,4	20,3/40,6	85,5/171	Тгн
Итого за 4 день		1280/1600	30,33/44,22	26,77/36,35	153,17/277,95	1045,8/1365,8	

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3г./3-7 л	Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 350/400	358/408,00	8,58/10,12	12,45/14,47	38,01/43,41	296,95/343,70	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150/200	4,76/6,3	6,38/8,4	16,4/21,8	140,25/187	93/2004
	Чай с молоком	180/8/180/8	2,6/2,6	2,3/2,3	14,3/14,3	88,7/88,7	391,394/2012
	Бутерброд с маслом	15/5/15,5	1,22/1,22	3,77/3,77	7,31/7,31	68/68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	100/140	2,9/4	3,2/4,5	4,0/5,6	60,3/84,5	
	Кисломолочный продукт (Снежок)	100/140	2,9/4	3,2/4,5	4,0/5,6	60,3/84,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450/600	570/740	14,86/18,94	14,49/21,33	66,96/84,16	480,23/626,2	
	Салат из свеклы отварной	30/60	0,4/0,8	1,3/2,7	2,3/4,6	23/45,6	54-13з-2020
	Суп крестьянский с крупой с на к/б	170/200	1,8/1,68	2,38/4,6	9,88/9,16	79,33/93	
	Рыба отварная	60/80	7,48/9,98	6,08/8,11	6,03/8,04	108,7/145	
	Картофельное пюре	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	206/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	150/200	0,1/0,13	0,1/0,13	17,9/23,8	73,2/97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,4/20,5	82,4/103	ТТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	210/260	9,12/9,64	8,17/9,47	32,88/35,4	242,11/270,41	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60/60	4,54/4,54	4,07/4,07	25,3/25,3	157,11/157,11	417/2008
	Молоко кипяченое	150/200	4,58/5,1	4,1/5,4	7,58/10,1	85/113,3	400/2012
Итого за 5 день		1238/1548	35,46/42,7	38,31/49,77	141,85/168,57	1079,59/1324,81	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3г./3-7 л	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	норма не менее 350/400	390/400	9,62/15,3	8,58/12,7	45,40/50,6	324,09/349,9	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150/150	5,3/5,3	6/6	21,3/21,3	124,6/124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180/180	2,8/2,8	2,4/2,4	14,3/14,3	91,2/91,2	395/2012
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
	Хлеб пшеничный/батон	20/30	1,62/2,4	0,18/0,3	9,8/14,7	51,69/77,5	Тгн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	150/180	0,3/0,4	0	22,8/27,4	79,2/95	
	Сок фруктовый в ассортименте	150/180	0,3/0,4	0	22,8/27,4	79,2/95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450/600	547/690	16,59/22,53	12,85/18,45	74,79/96,91	467,1/611,9	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150/7/ 200/10	3,2/4,3	2,9/3,9	13,1/17,51	78,9/105,6	36/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	40/20/ 60/20	7,5/ 10	4,8/ 8	6,9/ 9,3	112,5/ 150	286,355/2012
	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	3,6/4,5	4,8/6	17,5/21,9	112,2/140,3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180/200	0,39/0,43	0	24,99/27,7	101,7/113	376/2012
	Хлеб ржаной	30/50	1,9/3,3	0,33/0,55	12,3/20,5	61,8/103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	230/280	4,21/7,81	3,80/7,35	53,67/88,67	177/275,00	
	Напиток из плодов шиповника	180/180	0,61/0,61	0,25/0,25	18,67/18,67	79/79	398/2012
	Пряник	50/100	3,6/7,2	3,55/7,1	35/70	98/196	Тгн
Итого за 6 день		1317/1550,00	30,72/46,04	25,23/38,50	196,66/263,58	1047,29/1331,80	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3г./3-7 л	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 350/400	355/420	5,71/8,01	5,91/8,21	40,8/54,7	257,7/352,6	
	Каша вязкая ячневая молочная	130/180	4,2/5,8	4,8/6,6	15,8/21,8	132,6/183,6	99/2004
	Чай с лимоном	180/10/5/ 180/10/5	0,11/0,11	0,01/0,01	9,3/9,3	37,3/37,3	391,393/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6/ 30/5/10	1,4/2,1	1,1/1,6	15,7/23,6	87,8/131,7	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	100/150	2,9/4,35	3,2/4,8	4/6	60,3/90,5	
	Кисломолочный продукт (Ряженка)	100/ 150	2,9/4,35	3,2/4,8	4/6	60,3/90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450/600	530/713	19,2/27,19	19,34/27,41	62,27/85,72	530/685,29	
	Икра морковная	30/50	20,8/34,8	1,41/2,35	1,77/2,96	20,8/34,8	
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150/6/4/ 200/8/5	2,2/2,95	3,6/4,8	5,2/6,87	70,9/94,49	56/2004
	Плов из птицы	160/210	15/21,47	13,9/19,69	25,1/35,69	304/376	
	Компот из свежих плодов (яблок)	150/200	0,1/0,13	0,1/0,13	17,9/23,8	73,2/97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	30/40	1,9/2,64	0,33/0,44	12,3/16,4	61,8/82,4	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	200/250	6,76/8,60	8,35/11,00	25,50/32,70	204,16/267,90	
	Печенье весовое	50/70	3,7/5	5,7/7,8	11,7/16,2	115/161	Тгн
	Какао с молоком	150/180	3,06/3,6	2,65/3,2	13,8/16,5	89,16/106,9	397/2012
Итого за 7 день		1185/1533	34,57/48,15	36,8/51,42	132,57/179,12	1052,16/1396,29	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3г./3-7 л	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 350/400	353/409	9,1/11,3	11/15,3	40,3/51,1	312,8/410,3	
	Каша вязкая кукурузная молочная	140/150	3,9/4,2	5/5,4	18/19,3	147/157,5	92/2004
	Чай с молоком	180/8/ 200/9	2,6/2,8	2,3/2,5	14,3/15,8	88,7/98,6	391,394/2012
	Бутерброд с сыром	15/5/5/ 30/5/15	2,6/4,3	3,7/7,4	8/16	77,1/154,2	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	150/180	0,3/0,4	0	22,8/27,4	79,2/95	
	Сок фруктовый в ассортименте	150/180	0,3/0,4	0	22,8/27,4	79,2/95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450/600	537/670	10,89/14,57	6,99/20,69	68,89/85,56	600,4/736,6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150/7 200/10	3,2/4,3	2,9/3,9	13/17,51	78,9/105,6	38/2004
	Рагу овощное	120/150	4,8/6	0,96/2,3	27,6/32,34	300/351,56	
	Курица отварная	50/70	3,0/4,2	2,8/3,9	4,8/6,7	58/84	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180/200	0,39/0,43	0	24,99/27,7	101,7/113	376/2012
	Хлеб ржаной	30/40	1,9/2,64	0,33/0,44	12,3/16,4	61,8/82,4	ТГН
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	220/260	5,43/6,21	3,33/3,45	39,07/43,97	140,74/166,55	
	Булочка школьная	50/50	5,2/5,2	1,8/1,8	34/34	172,6/172,6	
	Напиток из шиповника	150/180	0,61/0,61	0,25/0,25	18,67/18,67	79/79	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,62/2,4	0,18/0,3	9,8/14,7	51,69/77,5	
Итого за 8 день		1260/1519	26,22/32,98	23,12/41,24	174,36/211,33	1133,14/1408,45	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3г./3-7 л	Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 350/400	350/400,00	8,77/10,32	12,53/14,57	38,01/43,41	299,45/346,2	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150/200	4,75/6,3	6,36/8,4	16,4/21,8	140,25/187	93/2004
	Кофейный напиток с молоком	180/180	2,8/2,8	2,4/2,4	14,3/14,3	91,2/91,2	395/2012
	Бутерброд с маслом	20/20	1,22/1,22	3,77/3,77	7,31/7,31	68/68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	150/180	0,3/0,4	0	22,8/27,4	79,2/95	
	Сок фруктовый в ассортименте	150/180	0,3/0,4	0	22,8/27,4	79,2/95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450/600	550/664	19,39/25,53	13,45/17,76	79,69/96,2	501,8/625	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150,7/ 200/10	3,2/4,3	2,9/3,9	13,1/17,51	78,9/105,6	36/2004
	Тефтели рыбные (горбуша)	60/80	9,4/12,5	6,9/9,2	7,5/10	129,2/172,3	54-9p-2020/ 54-2coyc-2020
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/150	4,5/5,7	3,3/4,2	21,8/27,3	130,2/163	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180/180	0,39/0,39	0,02/0,02	24,99/24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	30/40	1,9/2,64	0,33/0,44	12,3/16,4	61,8/82,4	ТТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	200/250	7,95/11,55	8,35/11,9	41/76	188,5/286,5	
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	150/150	4,35/4,35	4,8/4,8	6/6	90,5/90,5	251/2004
	Пряник	50/100	3,6/7,2	3,55/7,1	35/70	98/196	ТТН
Итого за 9 день		1247/1490,00	36,41/47,80	34,33/44,23	181,50/243,01	1068,95/1352,70	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3г./3-7 л	Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	норма не менее 350/400	368/404	8,22/8,9	7,48/9,1	42,1/57,4	275,99/365,9	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150/150	4/4	5/5	18/18	135,6/135,6	84/2004
	Чай с молоком	180/8/ 200/9	2,6/2,8	2,3/2,5	14,3/15,8	88,7/98,6	391,394/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6 30/5/10	1,62/2,1	0,18/1,6	9,8/23,6	87,8/131,7	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	100/140	2,9/4	3,2/4,5	4,0/5,6	60,3/84,5	
	Кисломолочный продукт (Снежок)	100/140	2,9/4	3,2/4,5	4,0/5,6	60,3/84,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450/600	510/650	18,9/23,53	18,93/22,88	65,3/87,3	476,6/611,4	
	Суп-Уха	150/180	3,2/3,7	3,9/4,7	15,2/18,3	90,2/108,2	41/2004
	Гуляш из говядины	60/70	10,1/11,9	9,8/11,5	2,4/2,8	139,2/162,3	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	3,6/4,5	4,8/6	17,5/21,9	112,2/140,3	186/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	150/200	0,1/0,13	0,1/0,13	17,9/23,8	73,2/97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	30/50	1,9/3,3	0,33/0,55	12,3/20,5	61,8/103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	200/250	7,06/8	5,25/6,1	40,9/45,5	238,16/267,8	
	Сдоба обыкновенная	50/50	4/4	2,6/2,6	27,1/27,1	149/149	466/2012
	Какао с молоком	150/200	3,06/4	2,65/3,5	13,8/18,4	89,16/118,8	397/2012
Итого за 10 день		1178/1444	37,08/44,43	34,86/42,58	152,3/195,8	1051,05/1329,6	
Итого за 10 дней		12479/ 15379	338,06/442,07	323,97/438,11	1660,81/ 2212,09	10861,2/ 13915,06	
Среднее значение за период		1247,9/ 1537,9	33,80/ 44,20	32,39/ 43,81	166,08/ 221,09	1086,12/ 1391,50	