

ТВЕРЖДАЮ

И.В. заведующего МБДОУ
«Детский сад № 5» г. Алейска

И.В. Постникова

» июня 2025 г.

Приказ № 53а-од

от 11.06.2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад № 5» г. Алейска

Использован «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания», 2011 г., Уфа; составители Маннанова Н.А., Мансурова Г.А., Залиева И.В. Сборник технических нормативов «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОУ», Москва; Дели плюс 2015г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/200	8,4/11,2	5,4/7,0	34,6/46,2	224/296	160
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	258
	Бутерброд с маслом	35/5 35/10	2,4/4,0	4,4/4,6	14,6/24,2	146/156	1
Итого за завтрак		340/445	10,9/15,3	9,82/11,63	53,8/79,5	388/477	
II завтрак	Сок	200/200	0,85	-	23,13	90,77	
Итого за завтрак		200/200	0,85	-	23,13	90,77	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) со сметаной	150/200	1,6/2,6	1,5/2,6	11,3/19,3	68/113	57
	Макароны отварные	120/150	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	197
	Суфле из курицы	50/70	7,1/10	12/16,9	2,5/3,5	147/206	129
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,6	82/110	268
	Хлеб	30/60	7,6	0,9	48,4	69,6/139,2	
Итого за обед		500/680	21,3/24,1	17,84/24,65	109,5/132,1	523,6/764,2	
Полдник	Каша молочная геркулес	150/200	5,2/7,7	8,2/10	38,4/43,9	198/264	169
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	258
	Батон	30	7,6	0,9	48,4	69,6	
	Кондитерские изделия	25				131,67	
Итого за полдник		355/455	12,9/15,4	9,12/10,93	91,4/101/4	417,27/490,27	
Итого за день						1419,64/1822,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	5,6/7,4	6/8	27,4/36/5	181/241	182
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	262
	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/5	9,7/9,7	9,9/9,9	30,8/30,8	254	2
Итого за завтрак		350/450	17,4/19,9	18,0/20,7	69,2/82,0	505/588	
II завтрак	Шиповник	150/200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за завтрак		150/200	0,6	0,3	27	111	
Обед	Щи со сметаной	150/200	1,1/1,8	3,3/5,8	5,0/8,4	55/93	49
	Кнели рыбные	75/75	12,4/12,4	7,7/7,7	4,4/4,4	137/137	80
	Каша рисовая рассыпчатая	120/150	3,7/4,9	3,6/4,7	37,6/50,2	201/268	164
	Салат из свеклы с растительным маслом	40/60	0,5/0,8	2,9/4,9	3,2/4,8	42/66	24
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,06/27,6	82/110	268
Итого за обед		30/60	7,6	0,9	48,4	69,6/139,2	
		565/745	26,0/28,5	18,44/24,05	118,66/143,8	586,6/813,20	
Полдник	Мучные кулинарные изделия	70/70	5,5/5,5	3,9/3,9	37,6/37,6	208/208	240, 248, 249
	Какао с молоком	150/200	2,4/3,2	2,3/3,1	10,2/13,5	69/93	264
Итого за полдник		220/270	7,9/8,7	6,2/7,0	47,8/51,1	277/301	
Итого за день						1479,60/1813,20	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры

			Б	Ж	У	ценность	
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	6,1/8,1	7,7/10,2	25,4/33,8	195/259	178
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	262
	Бутерброд с маслом	35/5	2,4/4,0	4,4/4,6	14,5/24,2	146/156	1
		35/10					
Итого за завтрак		340/445	10,6/14,9	14,2/17,6	50,9/72,7	411/508	
II завтрак	Свежий фрукт	100	-	-	23,13	47,0	
Итого за завтрак		100	-	-	23,13	47,0	
Обед	Суп картофельный с клецками	150/250	1,2/2,1	1,8/3,0	8,7/14,4	56/94	58
	Гуляш	60/70	17,3/20,1	18/20,5	3,2/3,2	245/277	89
	Каша пшеничная	150/200	6,8/9	3,8/5,1	40/53	213/284	162
	Кисель	150/200	0,1/0,1	0,1/0,1	20,7/27,6	82/109	275
	Хлеб	30/60	7,6	0,9	48,4	69,6/139,2	
Итого за обед		540/780	33/38,9	24,6/29,6	121/146,4	665,6/903,20	
Полдник	Омлет	60/90	5,3/7,9	7,8/11,6	0,9/1,3	95/141	203
	Батон	30/30	7,6/7,6	0,9/0,9	48,4/48,4	69,6/69,6	
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	258
	Кондитерские изделия (пряник)	25				131,67	
Итого за полдник		265/345	13/15,6	8,72/12,53	53,9/58,8	314,27/367,27	
Итого за день						1437,87/1825,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная , молочная жидкая	150/200	5,6/7,4	6,6/8,8	26,4/35,1	187/250	181
	Кофейный напиток	150/200	2,4/2,4	7,5/7,5	36,9/36,9	222/222	4
	Бутерброд с повидлом	35/10/20	6,7/9,7	9,6/9,9	13,2/30,8	254/254	2
Итого за завтрак		365/465	10,4/12,6	16,5/19,1	73,5/86,7	479/565	
II завтрак	Сок	200	0,85	-	23,13	90,77	
Итого за завтрак		200	0,85	-	23,13	90,77	
Обед	Суп картофельный с крупой (перловая)	150/200	1,6/2,6	1,5/2,6	11,6/19,3	68/113	57
	Ленивые голубцы	200/200	18/18	14,4/14,4	15,2/15,2	262/262	116
	Салат «Степной»	40/60	0,6/1,0	1,4/2,1	2,7/4,0	26/39	37
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,5	82/110	268
	Хлеб	30/60	30,1/37,8	0,9	48,4	69,6/139,2	
Итого за обед		570/720	51/60,4	18,24/20,05	98,5/114,4	507,6/663,20	
Полдник	Запеканка творожная со стухенным молоком	120/15 150/20	0,1/0,2	15,8/19,8	27,6/35,1	341/431	207
	Чай с молоком и сахаром	150/200	1,1/1,4	1,1/1,4	6,2/11,2	38/61	259
Итого за полдник		285/370	1,2/1,6	16,9/21,4	33,8/46,2	379/492	
Итого за день						1456,37/1810,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/200	4,7/6,3	6,1/8,1	25,1/33,5	174/232	183
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	262
	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	9,7/9,7	9,9/9,9	30,8/30,8	254/254	2
Итого за завтрак		350/450	16,5/18,8	18,1/20,8	66,9/79	498/579	
П завтрак	Шиповник	200	0,6	0,3	27	111	
Итого за завтрак		200	0,6	0,3	27	111	
Обед	Свекольник	150/250	1,2/2,1	3,1/5,2	8,9/14,8	68/114	64
	Гороховое пюре	100/150	9,8/14,6	3,4/5,1	22,1/33,1	160/240	156
	Котлеты, биточки, шницели	50/70	7,8/11,0	10,8/15,2	8,3/10,9	163/225	92
	Салат из моркови	40/60	0,4/0,6	1,8/2,7	5,8/8,7	40/60	18
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,6	82/110	268
Итого за обед		30/60	7,6	0,9	48,4	69,6/139,2	
		520/750	27,5/36,9	20,04/29,15	114,1/143,5	582,60/888,20	
Полдник	Мучное кулинарное изделие (кух)	70/20	5,5/5,5	3,9/3,9	37,6/37,6	208/208	240,248,249
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	258
Итого за полдник		240/290	5,6/5,7	3,92/3,93	42,2/46,7	226/233	
Итого за день						1417,60/1811,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Макаронные изделия с маслом	150/170	4,3/5,5	3,7/4,2	26,7/33,3	157/196	197
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	262
	Бутерброд с сыром	35/15	7,9/7,9	4,75/4,75	24,2/24,2	172	3
Итого за завтрак		350/420	14,3/16,2	10,25/11,75	61,9/72,2	399/461	
II завтрак	Сок	200	0,85	-	23,13	90,77	
Итого за завтрак		200	0,85	-	23,13	90,77	
Обед	Суп картофельный с крупой	150/200	1,6/2,6	1,5/2,6	11,6/19,3	68/113	57
	Каша перловая	150/200	4,6/6,1	3,6/5,1	40,0/53,0	180/240	161
	Бефстроганов из отварного мяса	50/70	14,8/20,5	14,0/18,9	3,1/3,3	198/265	87
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,6	82/110	268
Итого за обед	Хлеб	30/60	7,6	0,9	48,4	69,6/139,2	
		530/730	29,6/37,8	20,04/27,55	123,7/151,6	597,60/867,20	
Полдник	Суп пшеничный молочный	200/250	7,04/8,8	8,25/10,4	18,4/23	175/219	72
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	258
	Батон	30/30	7,6/7,6	0,9/0,9	48,4/48,4	69,6/69,6	
	Кондитерские изделия	25				131,67	
Итого за полдник		405/505	14,74/16,05	9,2/11,33	71,4/80,5	394,27/445,27	
Итого за день						1481,64/1864,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша «4 злака»	150/200	7,9/10,5	9,0/11,9	29,9/39,9	176/234	
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	262
	Бутерброд с маслом и сыром	35/15/5	9,7/9,7	9,9/9,9	30,8/30,8	254/254	2
Итого за завтрак		350/450	19,7/23	21/24,9	71,7/85,4	500,581	
П завтрак	Шиповник	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за завтрак		200	0,6	0,3	27	111	
Обед	Борщ со сметаной	150/250	1,1/1,8	3,3/5,7	7,5/12,5	63/107	52
	Котлета рыбная	50/75	8,1/12,1	5,7/8,6	6,9/10,3	112/168	79
	Каша рисовая	150/200	3,7/4,9	3,6/4,7	37,6/50,2	201/268	164
	Икра морковная	40/60	0,9/1,3	2,9/4,3	4,1/6,1	46/68	44
	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,6	82/110	268
Итого за обед	Хлеб	30/60	7,6	0,9	48,4	69,6/139,2	
		590/845	22,1/28,7	16,44/24,25	125,1/155,1	573,6/860,20	
Полдник	Мучные кулинарные изделия	70	5,5/5,5	3,9/3,9	37,6/37,6	208/208	240, 248, 249
	Какао с молоком	150/200	2,4/3,2	2,3/3,1	10,2/13,5	69/93	264
Итого за полдник		220/270				277/301	
Итого за день						1464,60/1853,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150/200	5,3/7,	5,7/7,6	27,6/36,7	184/245	171
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	262
	Бутерброд с маслом	35/5 35/10	2,4/4,0	4,4/4,6	14,6/24,2	146/156	1
Итого за завтрак		340/445	9,8/13,9	12,2/15,0	53,2/75,6	400/494	
II завтрак	Свежий фрукт	100			23,13	47	
Итого за завтрак		100			23,13	47	
Обед	Суп гороховый	150/200	4,5/8,0	2,6/4,4	17,7/31,8	114/202	59
	Пельмени	205/205	21,1/21,1	15,06/15,06	12,45/12,45	341/341	423 (сборник технических нормативов)
	Кисель	150/200	0,1/0,1	0,1/0,1	20,7/27,6	82/109	275
	Хлеб	30/60	7,6	0,9	48,4	69,6/139,2	
Итого за обед		535/665	33,3/36,8	18,66/20,46	99,25/120,25	606,6/791,20	
Полдник	Пудинг с повидлом	130/20 175/25	5,2/7,0	7,8/10,5	49,5/64,8	287/380	192
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	253
	Кондитерские изделия	25				131,67	
Итого за полдник		325/425	5,3/7,1	7,82/10,53	54,1/73,9	436,67/536,67	
Итого за день						1490,27/1868,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150/200	5,3/7,7	7,7/10	26,1/43,9	195/297	168
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	262
	Бутерброд с маслом и повидлом	35/10/20	2,4/2,4	7,5/7,5	36,9/36,9	222/222	4
Итого за завтрак		365/465	9,8/12,9	17,3/20,3	74/95,5	487/612	
П завтрак	Йогурт	150	0,56	0,1	7,3	51	253
Итого за завтрак		150	0,56	0,1	7,3	51	
Обед	Суп лапша	150/200	1,1/2,1	3,3/5,2	9,2/14,8	67/111	55
	Печень по-строгановски	80/80	16,7/16,7	9,3/12,1	1,8/1,9	184/184	120
	Каша гречневая	150/200	8,4/11,2	5,4/7,0	34,6/46,2	224/296	160
	Салат из огурцов	40/60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1,8	22/33	12
	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,6	82/110	268
	Хлеб	30/60	7,6	0,9	48,4	69,6/139,2	
Итого за обед		600/800	34,8/39,1	20,74/27,95	115,8/140,7	648,60/873,20	
Полдник	Уха с крупой	150/200	3,5/8,8	2,1/4,4	9,2/15,1	70/137	67
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	253
	Хлеб	30	7,6	0,9	48,4	69,60	
	Кондитерские изделия	25				131,67	
Итого за полдник		355/455	11,2/11,2	3,02/5,33	62,2/72,6	289,27/363,27	
Итого за день						1475,87/1899,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша кукурузная (манная)	150/200	6,1/8,1	7,7/10,2	25,4/33,8	195/259	178
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	262
	Бутерброд с маслом	35/5 35/10	2,4/4,0	4,4/4,6	14,6/24,2	146/156	
Итого за завтрак		340/445	10,6/14,9	14,2/17,6	51/72,7	411/508	
II завтрак	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за завтрак		200	0,6	0,3	27	111	
Обед	Суп фасолевый	150/200	4,5/8,0	2,6/4,4	17,7/31,8	114/202	59
	Тефтели мясные	80/80	11,2/11,2	18,2/18,2	16,1/16,1	273/273	102
	Пюре картофельное	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137	133
	Салат из капусты	40/60	0,9/1,4	1,8/2,7	4,2/6,3	36/55	5
	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,06/27,6	82/110	268
Итого за обед	Хлеб	30/60	7,6	0,9	48,4	69,6/139,2	
		570/750	27,3/32,3	27,24/30,85	123,10/150,3	683,60/916,20	
Полдник	Мучные кулинарные изделия	70/70	5,5/5,5	3,9/3,9	37,6/37,6	208/208	240, 248, 249
	Чай с сахаром и молоком	150/200	1,1/1,4	1,1/1,4	6,2/11,2	38/61	259
Итого за полдник		220/270	6,6/6,9	5,0/5,3	43,8/48,8	246/269	
Итого за день						1451,60/1804,20	

Среднее значение за период в день: 1457,21/1837,31