

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ

«Детский сад № 5» г. Алейска

И.В. Постникова



«26» сентября 2025 г.

Приказ № 80а-09

от 26.09.2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад № 5» г. Алейска

Использован «Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания», 2011 г., Уфа;
составители Маннанова Н.А., Мансурова Г.А., Залиева И.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День I							
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
	Макаронны отварные	120/150	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	197
	Азу из курицы	50/70	14,8/20,3	20,2/24,9	3,3/3,3	254/318	88
	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,6	82/110	
	Хлеб	30/60	7,6	0,9	48,4	69,6/139,2	
Итого за обед		500/680	29/37	26,04/32,65	99/112,6	630,6/763,2	
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	
Итого за полдник	Кондитерские изделия	25				131,67	
		355/455	12,9/15,4	9,12/10,93	91,4/101/4	417,27/490,27	
Итого за день						1526,64/1934,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/200	7,0/9,3	6,0/7,9	34,2/45,7	221/295	166
	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		335/420	18,8/21,8	18/20,6	76/91,2	545/642	
II завтрак	Шиповник	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за завтрак		200	0,6	0,3	27	111	
Обед	Рассольник со сметаной	150/200	1,3/2,2	3,0/5,3	9,3/15,4	71/120	61
	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	40/60	0,5/0,8	2,9/4,9	3,2/4,8	42/66	24
	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,06/27,6	82/110	268
Хлеб		30/60	7,6	0,9	48,4	69,6/139,2	
Итого за обед		565/745	25,9/28,9	18,14/23,55	122,96/150,8	602,6/840,2	
Полдник	Мучные 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						1535,6/1894,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
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	35/5/10	2,4/4,0	8,6/4,6	14,6/24,2	146/156	1
Итого за завтрак		340/445	10,6/14,8	18,4/17,6	68,6/72,7	411/508	
П завтрак	Яблоко	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	212/245	89
	Картофельное пюре	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137	133
	Капуста тушеная	120/150	2,6/3,3	3,9/4,9	11,3/14,1	90/113	135
	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		630/880	31,2/36,3	28,4/34	108,4/127,8	618,6/837,2	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/150	21,9/27,5	15,8/19,8	27,6/35,1	341/431	207
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	258
Итого за полдник						359/456	
Итого за день						1435,6/1848,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
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 повидлом	35/10/20	6,7/9,7	9,6/9,9	13,2/30,8	222/222	2
Итого за завтрак		365/465	13,5/18,8	17,8/20,8	49,3/79	466/547	
II завтрак	Сок	200	0,85	-	23,13	90,77	
Итого за завтрак		200	0,85	-	23,13	90,77	
Обед	Свекольник со сметаной	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
	Котлета мясная (биточки)	50/70	7,8/11,0	10,8/15,2	8,3/10,9	163/225	92
	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,6	82/110	268
	Хлеб	30/60	30,1/37,8	0,9	48,4	69,6/139,2	
Итого за обед		480/730	27,1/36,3	18,24/26,45	108,3/134,8	542,6/828,20	
Полдник	Омлет натуральный	60/90	5,3/7,9	7,8/11,6	0,9/1,3	95/141	203
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	258
	Кондитерские изделия	25				131,67	
	Батон	30/30	7,6/7,6	0,9/0,9	48,4/48,4	69,6/69,6	
Итого за полдник						314,27/367/27	
Итого за день						1413,64/1833,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	5,6/7,4	6,6/8,8	26,4/35,1	187/250	181
	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		355/455	17,7/19,5	24/25,9	94,1/102,8	511/597	
II завтрак	Шиповник	200	0,6	0,3	27	111	
Итого за завтрак		200	0,6	0,3	27	111	
Обед	Суп гороховый	150/250	4,5/8,0	2,6/4,4	17,7/31,8	114/202	60
	Плов	150/200	16,6/22,2	17,3/23	25,4/33,9	326/434	106
	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		480/710	32,4/38,8	20,84/28,35	112,1/141,7	591,6/885,2	
Полдник	Мучное кулинарное изделие (вареники)	70/20 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						1439,60/1826,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Макаронные изделия с твердым сыром	140/170	8,0/9,9	7,4/15,2	26,7/31,5	209/307	199
	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		340/420	12,5/16,7	13,9/22,6	52,3/70,4	425/556	
II завтрак	Сок	200	0,85	-	23,13	90,77	сок
Итого за завтрак		200	0,85	-	23,13	90,77	
Обед	Суп гречневый	150/200	1,3/2,1	3,4/60,60	7,5/12,4	66/113	73
	Каша перловая	150/200	4,6/6,1	3,6/4,8	31,7/42,2	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 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		530/730	29/37,3	21,94/31,25	111,3/133,9	595,6/867,2	
Полдник	Суп пшеничный молочный	150/200	7,04/8,8	8,28/10,4	18,4/23,0	175/219	72
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	253
	Батон	30	7,6	0,9	48,4	69,6	
	Кондитерские изделия	25				131,67	
Итого за полдник		355/455	14,74/25,5	9,2/11,33	71,4/80,5	394,27/445,27	
Итого за день						1505,64/1868,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша ячневая	150/200	7,9/10,5	9,0/11,9	29,9/39,9	221/295	166
	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		350/455	19,7/23	21/24,6	71,7/85,4	545/642	
II завтрак	Напиток шиповника	200	0,6	0,3	27	111	273
Итого за завтрак		200	0,6	0,3	27	111	
Обед	Суп картофельный	150/250	2,9/4,8	2,6/4,4	11,1/18,5	80/134	54
	Котлета рыбная	50/75	8,1/12,1	5,7/8,6	6,9/10,3	112/168	79
	Каша рисовая рассыпчатая	150/200	3,7/4,9	3,6/4,7	37,6/50,2	201/268	164
	Хлеб	30/60	7,6	0,9	48,1	69,6/139,2	
Итого за обед	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,6	82/110	268
		530/785	23/30,4	12,84/18,65	124,3/154,7	544,6/819,2	
Полдник	Мучные 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	7,9/8,7	6,2/7	47,8/51,1	277/301	
Итого за день						1477,6/1873,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша из семи круп	150/200	7,9/10,5	9,0/11,9	29,9/39,9	231/309	175
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	262
	Бутерброд с сыром	35/10/5	9,7/9,7	9,9/9,9	30,8/30,8	167/254	2
Итого за завтрак		335/415	19,7/23	21/24,6	71,7/85,4	468/656	
II завтрак	Яблоко	100	-	-	23,13	47,0	
Итого за завтрак		100	-	-	23,13	47,0	
Обед	Борщ со сметаной	150/200	1,1/1,8	3,3/5,7	7,5/12,5	63/107	422 (сборник технических нормативов)
	Пельмени	205/205	21,1/21,1	12,45/12,45	36,05/36,05	341/341	
	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,6	82/110	
	Хлеб	30	7,6	0,9	48,4	69,6	
Итого за обед		535/635	30,5/31,5	16,69/19,1	112,55/124,55	555,6/627,6	
Полдник	Каша гречневая	150/200	8,4/11,2	5,4/7,0	34,6/46,2	224/296	160
	Батон	30	7,6	0,9	48,4	69,6	
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	253
Итого за полдник	Кондитерские изделия	25				131,67	
		355/455	16,1/18,9	6,32/7,93	87,6/103,7	443,27/522,27	
Итого за день		1325/1605	69,1/78,7	43,37/50,38	305,28/356,08	1513,87/1852,87	

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	7,7/10,0	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		335/430	9,8/12,9	17,3/20,3	74/95,5	487/612	
II завтрак	Йогурт	150	0,56	0,1	7,3	51	253
Итого за завтрак		150	0,56	0,1	7,3	51	
Обед	Суп пшенный со сметаной	150/200	1,6/2,6	1,5/2,6	11,6/19,3	68/113	тех.карта №57
	Оладьи с печени	75/75	10,1/15,1	7,0/10,5	6,8/10,1	196/196	118
	Макароны отварные	120/150	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	197
	Салат из огурцов	60/60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1,8	33/33	12
	кисель	150/200	0,1/1,0	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		540/745	34,0/31,4	14,7/21	115,4/140,5	605,6/786,2	
Полдник	Суп гороховый с сухарями	150/200	4,5/8,0	2,6/4,4	17,7/31,8	114/202	59
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	
	Кондитерские изделия	25				131,67	
Итого за полдник		325/475	4,6/8,1	2,62/4,43	22,3/40,9	263,67/358,67	
Итого за день		1350/1800	39,56/53,86	34,66/45,78	218,9/284,2	1407,27/1807,87	

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			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			0,6	0,3	27	111	
Обед	Суп фасолевый со сметаной	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
	Хлеб	30/60	7,6	0,9	48,4	69,6/139,2	
Итого за обед			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			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