



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ

«Детский сад №20 «Калинка»»

Л.Н. Бондарь

«31» марта 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД В
ДОШКОЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ, ВОЗРАСТОМ С 3 ДО 7 ЛЕТ**

Составлено в соответствии: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2012 год./

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
165	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	3,36	37,12	197	8,61	0,55	0,04	0,02	0
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,33
397/1	Какао со сгущенным молоком	180	7,44	3,6	0,06	85	25,4	0,27	0,054	0,01	18
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	Итого:	400	17,71	11,74	46,84	391	61,61	1,79	0,146	0,148	18,33
	2- ЗАВТРАК										
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1		0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
	ОБЕД										
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	34,66	0,636	0,04	0,036	14,772
306 348	Биточки из мяса кур с томатным соусом	80/10	14,44	12,1	12,16	218,5	35,51	1,2	0,062	0,12	0,54
71	овощи натуральные свежие	40	0,35	0,06	0,82	9	4,5	0,3	0,02	0,012	7,3
165	Каша гречневая (рассыпчатая)	130	3,68	3,23	16,03	109,2	8,77	1,95	1,11	0,06	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,5	23,53	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:	890	24,35	19,88	81,9	693	133,97	8,886	1,363	0,268	71,902
	ПОЛДНИК										
454	Пирожки с капустой	70	4,8	5,2	26,1	147	0	0	0	0	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	-	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Итого:	250	7,47	7,54	26,1	236	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Всего:	1540	49,53	39,16	154,84	1320	309,48	11,046	1,549	0,556	91,432

Неделя: первая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
185	Каша манная молочная жидкая	200	5,31	5,09	27,51	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	-	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
3	Бутердрод с сыром (твердый российский 50%) (хлеб пшенич)	30\10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
	Итого:	420	12,98	14,03	41,61	319,65	215,49	0,51	0,15	0,6	1,27
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
82	Суп картоф. С макаронными изделиями	200	2,675	2,838	17,14	104,75	24,6	1,083	1,41	0,113	8,25
282 348	котлеты рубленные из говядины с томатным соусом	80/10	12,54	9,67	11,38	190,5	36,6	1,204	0,082	0,164	0,36
165	Каша пшеничная рассыпчатая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
379	Кисель из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,5	23,53	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0,018	0
	Итого:	755	23,185	16,408	107,2	713,45	121,2	6,967	1,663	0,363	63,9
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253	148	0,8	0,06	0,26	0,24
351	соус молочный	10	0,13	2,87	1,49	74,8	63,18	0,26	0,03	0,078	42,7
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Итого:	290	21,56	18,16	20,35	434,8	348,18	1,49	0,14	0,508	1,9
	Всего	1465	57,725	48,598	169,16	1467,9	684,87	8,967	1,953	1,471	67,07

Неделя: первая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный с крупой	200	3,53	4,2	14,15	108	108,54	0,21	0,04	0,13	0,52
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0	-
	Итого:	400	8,72	7,57	24,02	261	250,14	1,02	0,122	0,3	1,95
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,85	118	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52
261	Тефтели рыбные (филе минтая) тушенные в томатном соусе	70/10	6,06	3,7	6	83,9	26	0,37	0,032	0,041	0,555
376	Компот из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,5	23,53	0,54	0,01	0,02	45,29
321	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:	760	18,23	12,91	89	584,4	144,04	7,14	0,433	0,257	71,105
	ПОЛДНИК										
212	лапшевник с творогом	150	12,09	9,79	36,69	285	76,64	1	0,07	0,13	0,08
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	Итого:	330	17,57	15,24	36,69	387	302,64	1,19	0,078	0,41	2,54
	Всего	1490	44,52	35,72	149,71	1232,4	696,82	9,35	0,633	0,967	75,595

Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
247	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами	80	7,93	4,55	0,07	81	24,4	0,56	0,06	0,06	1,8
321	Картофельное пюре	120	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,1	0,09	9,31
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Итого:	410	13,03	8,23	32,45	309	73,47	2,39	0,208	0,168	11,14
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	-	0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
204	макароны отварные	130	5,3	3,8	32,4	188	12,82	0,74	0,06	0,02	0
308	Фрикадельки из птицы	80	18,48	21,2	4,1	281,2	68,7	1,58	0,05	0,18	0,4
71	овощи натуральные свежие	40	0,35	0,06	0,82	9	4,5	0,3	0,02	0,012	7,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,5	23,53	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:	880	31,2	29,8	98,82	872,7	172,33	8,39	0,317	0,31	65,64
	ПОЛДНИК										
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Итого:	235	5,34	6,34	41,92	247	124,1	0,99	0,09	0,17	1,27
	Всего:	1525	49,57	44,37	173,19	1428,7	369,9	11,77	0,615	0,648	78,05

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
94	суп молочный с крупой	200	5,798	5,478	18,572	146,8	161,92	0,538	0,068	0,102	0,91
1	Бутерброд с маслом(сливочное крестьянское мдж 72,5%) (хлеб пшеничный)	30\10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0,03
	Итого:	420	8,308	13,048	33,192	322,8	181,22	1,438	0,578	0,132	0,94
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
85 120	Суп картофельный с клецками №120	200	1,68	2,016	7,283	69,7	18,8	0,653	1,093	0,07	4,6
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,33
291	Запеканка картофельная фаршированная мясом говядины	150	11,52	10,56	21	227,4	21,93	2,4	0,15	0,15	10,8
336	Капуста тушеная	50	0,98	1,85	4,74	39,5	27,9	0,37	0,97	0,01	8,18
376	Компот из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,5	23,53	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:	770	24,9	19,836	84,923	672,1	146,46	8,433	2,39	0,396	79,2
	ПОЛДНИК										
458	Ватрушка с творогом, повидлом	65	8,54	8,07	26,19	212	60,44	0,35	0,06	0,12	0,12
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	Итого:	245	14,02	13,52	26,19	314	286,44	0,54	0,068	0,4	2,58
	Всего:	1435	47,228	46,404	144,305	1308,9	614,12	10,411	3,036	0,928	82,72

Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК										
204	макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	12,82	0,74	0,06	0,02	0
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,33
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	икра кабачковая(промышленного производства)	50	8	3,2	4,25	41	19,11	0,88	0	0	3,355
	Итого:	450	20,81	11,62	18,74	403	71,83	3,09	0,128	0,138	3,715
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1		0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
	ОБЕД										
86	Суп лапша домашняя	200	1,86	2,75	11,13	78	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38
302	птица тушеная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	53,4	1,93	0,13	0,14	9,24
376	Компот из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,5	23,53	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:	870	18,57	10,53	83,23	586,5	116,49	7,29	0,307	0,208	58,91
	ПОЛДНИК										
	вафли	70	4,94	10,16	18,76	248,5	133,84	1,05	0,084	0,07	0,081
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	Итого:	250	10,42	15,61	18,76	350,5	359,84	1,24	0,092	0,35	2,541
	Всего:	1570	49,8	37,76	120,73	1340	1387	11,62	0,527	0,696	65,166

Неделя: вторая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
185	каша жидкая овсяная	210	4,91	6	28,41	187	27,8	1,58	0,18	0,05	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	-	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
1	Бутерброд с маслом(сливочное крестьянское мдж 72,5%) (хлеб пшеничный)	30\10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	-
	Итого:	390	10,03	15,89	43,03	412	151	2,57	0,73	0,22	1,2
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
71	овощи натуральные свежие	40	0,35	0,06	0,82	9	4,5	0,3	0,02	0,012	7,3
304	Плов рисовый из мяса говядины	210	20,29	17	33,99	376,95	14,23	2,65	0,06	0,11	0,96
376	Компот из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,5	23,53	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:	780	28,01	22,2	96,71	739,45	107,04	8,12	0,277	0,228	72,2
	ПОЛДНИК										
237	пудинг из творога	100	17,76	12,1	18,37	253	148	0,8	0,06	0,26	0,24
351	Соус молочный	10	0,13	2,87	1,49	74,8	63,18	0,26	0,03	0,078	42,7
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Итого:	290	21,56	18,16	20,35	434,8	348,18	1,49	0,14	0,508	44,37
	Всего:	1460	59,6	56,25	160,09	1586,25	606,22	12,18	1,147	0,956	117,77

Неделя: вторая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,44	3,67	11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	Итого:	410	7,81	6,26	35,7	232	206,35	0,76	0,112	0,258	1,59
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	100	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
80	Суп картофельный с крупой	200	1,676	2,688	9,711	69,8	18,78	0,652	1,096	0,064	4,6
261 348	Тефтели рыбные (филе минтая) тушеные с томатным соусом	70/10	6,06	3,7	6	83,9	26	0,37	0,032	0,041	0,555
321	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
382	Кисель из сока	180	0,513	0,054	6,217	122,58	14,13	0,335	0,005	0,011	0,988
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:	760	16,079	11,422	68,448	580,28	127,33	6,327	1,4	0,262	26,883
	ПОЛДНИК										
454	Пирожки с капустой	70	4,8	5,2	26,1	147	0	0	0	0	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0,03
	Итого:	250	4,86	5,22	26,1	187	10	0,28	0	0	0,03
	Всего:	1420	28,749	22,902	130,248	999,28	343,68	7,367	1,512	0,52	28,503

Неделя: вторая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
219	омлет с зеленым горошком	85	5,29	3,67	3,41	68	43	0,92	0,05	0,15	1,7
134	свекла тушенная	150	3,55	13,43	15,53	197	83	2,09	0,46	0,05	1,99
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
1	Бутерброд с маслом(сливочное крестьянское мдж 72,5%) (хлеб пшеничный)	30\10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	-
	Итого:	455	14,96	27,84	34,05	508	272,3	4,06	1,07	0,4	3,52
	2- ЗАВТРАК										
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1		0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
71	овощи натуральные	40	0,35	0,06	0,82	9	4,5	0,3	0,02	0,012	7,3
302	Рагу из мяса кур	230	22,7	25	22,08	407,1	40,5	2,5	0,13	0,2	6,5
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:	900	29,29	29,77	58,66	747,1	117,78	8,31	0,327	0,29	26,48
	ПОЛДНИК										
239	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	124,4	0,91	0,08	0,23	0,3
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	Итого:	280	19,46	15,16	22,42	335	350,4	1,1	0,088	0,51	2,76
	Всего:	1635	63,71	72,77	115,13	1590,1	740,48	13,47	1,485	1,2	32,76

Неделя: вторая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
185	каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	итого:	400	12,09	9	57,33	426	256,59	1,59	0,158	0,328	1,95
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	34,66	0,636	0,04	0,036	14,772
348	соус томатный	30	0,35	1,3	0,9	22,3	4,8	0,14	0,006	0,005	0,7
298	голубцы легивые	160	11,27	11,64	9,88	191	51,25	1,57	0,04	0,08	3
321	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
376	Компот из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,5	23,53	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:	870	21,73	21,87	89,82	688,6	182,66	7,856	0,363	0,287	84,502
	ПОЛДНИК										
466	Сдоба обыкновенная	50	4,38	3,26	27,02	157	24,93	0,47	0,05	0,04	0,008
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	-	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Итого:	230	7,05	5,6	27,02	246	138,83	0,84	0,09	0,18	1,208
	Всего:	1500	40,87	36,47	174,17	1360,6	578,08	10,286	0,611	0,795	87,66

Всего:

13634,13