



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 1 ДО 3 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	130	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	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	150	2,34	2	0,02	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	Итого:	350	12,12	9,69	41,85	349,7	129,37	1,55	0,112	0,248	1,31
	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	150	1,044	2,931	5,09	50,58	25,95	0,477	0,045	0,027	11,079
306	Биточки из мяса кур с томатным соусом	60/10	10,86	9,17	9,19	165,7	27,03	0,91	0,052	0,091	0,47
71	Овощи свежие	30	0,33	0,05	0,75	7	4,2	0,27	0,018	0,01	5,25
165	Каша гречневая (рассыпчатая)	120	3,68	3,23	16,03	109,2	8,77	1,95	1,11	0,06	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Хлеб пшеничный	20	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	760	20,074	15,641	66,71	578,48	103,31	7,967	1,349	0,26	58,419
	ПОЛДНИК										
454	пирожки с капустой	70	4,8	5,2	26,1	147	0	0	0	0	0
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	-	77	112	0,28	0,04	0,11	1,19
	Итого:	220	7,45	7,53	26,1	224	112	0,28	0,04	0,11	1,19
	Всего:	1330	39,644	32,861	134,66	1152,18	344,68	9,767	1,501	0,618	60,919

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	150	3,98	3,81	20,64	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	-	77	112	0,28	0,04	0,11	1,19
3	Бутерброд с сыром/ твердый Российский 50%(хлеб пшеничный)	30\10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
	Итого:	340	11,63	12,74	34,74	284,24	213,49	0,4	0,12	0,46	1,26
	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	150	1,61	1,703	10,28	62,85	14,76	0,65	0,85	0,068	4,95
282 348	Котлеты рубленные из говядины с томатным соусом	60/10	6,42	7,47	8,83	146,5	27,7	0,94	0,062	0,101	0,33
165	Каша пшеничная рассыпчатая	105	2,45	2,24	24,75	131	5,74	0,37	0,03	0,01	0
379	Кисель из сухофруктов	150	0,74	0,04	21,45	86,25	15,69	0,45	0,01	0,02	37,74
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	615	14,46	12,273	82,55	552,6	90,09	5,71	1,06	0,269	53,02
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка из творога с молочным соусом	50/10	5,18	1,26	26,66	190	22,7	1,2	0,11	0,07	0,03
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Итого:	210	8,33	3,98	27,15	279	137,4	1,61	0,15	0,21	1,23
	Всего	1165	34,42	29,99	144,44	1115,84	440,98	7,72	1,33	0,939	55,51

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	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный с крупой	150	2,65	3,15	10,62	81	81,4	0,16	0,03	0,09	0,39
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Итого:	360	8,69	6,34	25,6	259	225,3	1,19	0,128	0,278	1,82
	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	150	3,19	3	11,89	88,5	21,29	1,11	0,11	0,04	3,3
261 348	Тефтели рыбные(филе минтая) тушеные с соусом томатным	60	5,11	2,8	4,9	65,5	20,9	0,28	0,03	0,035	0,27
321	Картофельное пюре	120	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,1	0,09	9,31
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Хлеб пшеничный	30	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	530	15,43	10,12	70,73	476	113,72	6,1	0,374	0,245	60,5
	ПОЛДНИК										
212	лапшевник с творогом	100	8,06	6,52	24,46	190	51,09	0,66	0,05	0,09	0,06
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	Итого:	250	12,63	11,06	24,46	275	239,09	0,82	0,056	0,32	2,11
	Всего	1140	36,75	27,52	120,79	1010	578,11	8,11	0,558	0,843	64,43

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	60	5,94	3,42	0,04	61	18,6	0,4	0,05	0,04	1,13
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	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	
	Итого:	350	10,17	7,27	27,31	252	63,37	1,92	0,182	0,148	10,46
399	Сок фруктовый	200	0,1	-	0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
204	макароны отварные	130	5,3	3,8	32,4	188	12,82	0,74	0,06	0,02	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
308	Фрикадельки из птицы	60	13,86	15,91	3,11	210,9	51,56	1,19	0,04	0,14	0,31
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
71	Овощи свежие	30	0,33	0,05	0,75	7	4,2	0,27	0,018	0,01	5,25
	Итого:	760	23,73	23,395	60,57	711,65	137,55	7,326	0,23	0,257	11,09
	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	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0	0,07	0,07	5,53
	Итого:	205	4,83	5,93	38,19	226	105,2	0,87	0,12	0,1	5,63
	Всего:	1315	38,73	36,595	126,07	1189,65	306,12	10,116	0,532	0,505	27,18

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА

[illegible]

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		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
204	макароны отварные	130	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	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	икра кабачковая(промышленного производства)	30	4,8	1,92	2,55	25	11,47	0,53	0	0	2,013
	Итого:	370	16,74	10,51	44,61	350	59,89	2,43	0,112	0,138	2,363
	2- ЗАВТРАК										
399	Сок фруктовый	200	0,1	0	0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
	ОБЕД										
86	Суп - лапша домашняя	150	1,4	2,06	8,35	58,5	7,7	0,26	0,02	0,01	0,29
302	птица тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	14,3	1,5	0,1	0,11	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	720	13,33	8,045	42,19	461,25	70,06	6,596	0,22	0,187	4,59
	ПОЛДНИК										
	вафли	70	3,53	7,26	13,4	177,5	95,6	0,75	0,06	0,05	0,058
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	4,55	0,07	81	24,4	127
	Итого:	220	8,11	11,34	20,98	262,5	100,15	0,82	81,06	24,45	127,058
	Всего:	1310	38,18	29,895	107,78	1073,75	230,1	9,846	81,392	24,775	134,011

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	160	3,69	5,4	22,56	154	21,1	1,19	0,13	0,04	0
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	-	77	112	0,28	0,04	0,11	1,19
1	Бутерброд с маслом(сливочное крестьянское мдж 72,5%) (хлеб пшеничный)	20\5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	-
	Итого:	335	8,79	15,28	37,18	367	142,4	2,09	0,68	0,18	1,19
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	100	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
71	Овощи свежие	30	0,33	0,05	0,75	7	4,2	0,27	0,018	0,01	5,25
304	Плов рисовый из мяса говядины	150	14,17	11,96	25,08	264	14,23	2,65	0,06	0,11	1,28
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный	20	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	620	20,22	15,915	56,4	567,75	95,9	7,936	0,234	0,225	23,31
	ПОЛДНИК										
237	Пудинг из творога с молочным соусом	50/10	5,18	1,26	26,66	190	22,7	1,2	0,11	0,07	0,03
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Итого:	210	8,33	3,98	27,15	279	137,4	1,61	0,15	0,21	1,23
	Всего:	1165	37,34	35,175	120,73	1213,75	375,7	11,636	1,064	0,615	25,73

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	150	2,58	2,75	8,97	71,2	66,42	0,19	0,03	0,08	0,31
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	Итого:	320	6,44	4,93	28,98	187,2	165,32	0,67	0,092	0,208	1,29
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	100	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										0,3
80	Суп картофельный с крупой	150	1,257	2,016	7,283	52,35	14,085	0,489	0,822	0,048	3,45
261 348	Тефтели рыбные(филе минтая) тушенные с соусом томатным	60/10	5,21	3,2	5,2	7,3	22,5	0,32	0,032	0,036	0,51
321	Картофельное пюре	120	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,1	0,09	9,31
382	Кисель из сока	150	0,421	0,045	5,181	92,7	11,775	0,279	0,005	0,009	0,824
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Итого:	630	13,648	9,561	57,904	420,35	109,03	5,558	1,083	0,253	24,394
	ПОЛДНИК										
454	пирожки с капустой	70	4,8	5,2	26,1	147	0	0	0	0	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	Итого:	220	4,84	5,21	26,1	175	8	0,19	0	0	0,02
	всего	1170	24,928	19,701	112,984	782,55	282,35	6,418	1,175	0,461	25,704

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	65	5,29	3,67	3,41	68	43	0,92	0,05	0,15	1,7
134	Свекла тушенная	100	2,4	8,72	10,51	130	55,9	1,42	0,3	0,04	1,35
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
1	Бутерброд с маслом(сливочное крестьянское мдж 72,5%) (хлеб пшеничный)	20\5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	-
	Итого:	340	13,29	22,66	29,03	423	222,9	3,37	0,9	0,36	4,25
	2- ЗАВТРАК										
399	Сок фруктовый	200	0,1	0	0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
71	Овощи свежие	30	0,33	0,05	0,75	7	4,2	0,27	0,018	0,01	5,25
302	Рагу из мяса кур	170	16,79	18,5	16,32	300,9	30	1,88	0,1	0,15	4,8
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	-
	Итого:	740	22,25	22,05	46,73	588,9	93,81	7,02	0,262	0,252	20,55
	ПОЛДНИК										
239	Оладьи из творога	50	6,95	5,3	11,52	122	61,5	0,46	0,04	0,11	0,15
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	Итого:	200	11,53	9,38	19,1	207	251,1	0,62	0,1	0,35	2,2
	Всего:	1280	47,07	54,09	94,86	1218,9	567,81	11,01	1,262	0,962	27

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	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	
185	каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,53	4,36	31,76	186	84,52	0,42	0,04	0,1	0,39
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Итого:	320	9,2	7,26	41,63	321	203,82	1,21	0,112	0,258	1,59
	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	150	1,044	2,931	5,09	50,58	25,95	0,477	0,045	0,027	11,079
348	соус томатный	30	0,35	1,3	0,9	22,3	4,8	0,14	0,006	0,005	0,7
298	голубцы ленивые	120	8,1	8,4	7,2	138	37,01	1,34	0,03	0,07	2,17
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
321	Картофельное пюре	120	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,1	0,09	9,31
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	
	Итого:	710	15,734	17,126	48,83	538,63	149,99	7,143	0,291	0,267	33,559
	ПОЛДНИК										
466	Сдоба обыкновенная	50	4,38	3,26	27,02	157	24,93	0,47	0,05	0,04	0,08
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	-	77	112	0,28	0,04	0,11	1,19
	Итого:	200	7,03	5,59	27,02	218	136,93	0,75	0,09	0,15	1,27
	Всего:	1230	22,764	22,716	75,85	1077,63	286,92	7,893	0,381	0,68	34,829
	Всего:					10922,61					