



УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего МБДОУ
«Детский сад № 4 «Родничок»
САД «РОДНИЧОК»
Миранович М.В.

Приказ № 84-0

от 30.05.2025

Десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад № 4 «Родничок»

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 3 до 7 лет



УТВЕРЖДАЮ:

М.О. заведующего МБДОУ

Детский сад № 4 "Родничок"

Миранович М.В.

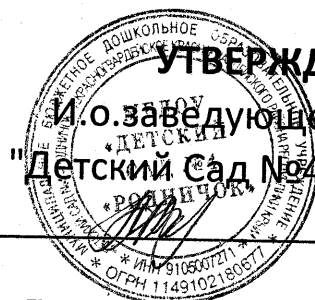
ДЕНЬ № 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы	200	3,18	3,89	26,38	187		185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого на завтрак		5,61	4,21	50,86	297,5	0,03	
2 Завтрак	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	277
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	205	4,8	3,91	47,81	246	0,75	166
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	2,71	2,83	47,66	12,25	14
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Гренки из пшеничного хлеба(2-й вариант)	25	2,42	4,01	14,61	104,3		116
	Итого за обед		35,95	31,63	121,89	927,06	19,12	
Полдник	Пирог открытый	60	3,7	1,93	33,19	165	0,05	459
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого за полдник			9,18	6,81	42,26	267	2,51	
Итого за первый день			51,14	43,05	224,8	1535,6	31,66	


УТВЕРЖДАЮ:
 И.о.заведующий МБДОУ
 "Детский сад № 4 "Родничок"
 Миранович М.В.

ДЕНЬ №2 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая "Дружба"	200	3,4	4,4	24,5	157,21		185
	Чай с лимоном	180/10/7	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			5,84	4,71	46,09	256,71	1,42	
	Йогурт	180	5,8	5	8,4	102,22	0,6	401
Итого за 2 завтрак			5,8	5	8,4	102,22	0,6	
Обед	Борщ с картофелем	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	58
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	318
	Компот из свежих плодов	180	0,28	0,1	21,42	87,84	1,54	372
	Тефтели рыбные тушеные	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	261
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,43	40,38	3,7	13
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед			19,9	15,75	81,95	550,97	31,14	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,75	3,31	53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за полдник			13,28	18,99	33,91	360,25	4,63	
Итого за первый день			44,82	44,45	170,35	1270,15	37,79	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ
"Детский Сад №4 "Родничок"

Миранович М.В.

ДЕНЬ №3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,94	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			11,19	8,19	45,93	303,1	2,11	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	85/120
	Запеканка из печени с рисом	185	22,47	9,14	24,73	271	10,45	294
	Салат из свеклы	60	0,45	3,65	1,43	40,38	3,7	33
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого за обед			29,75	16,4	85,21	609,12	20,3	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,3	3,9	30,45	0,09	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			19,33	13,99	25,29	304,45	0,37	
Итого за первый день			60,67	38,98	166,23	1260,67	32,78	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ

"Детский сад №4 "Родничок"

Миранович М.В.

ДЕНЬ № 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич.ц енность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	228
	Сыр	15	2,32	2,95		36	0,07	7
	Чай с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			13,27	14,96	29,53	306,5	0,38	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	3,6	399
	Печенье	30	1,12	1,77	11,23	32,56		
	Итого за 2 завтрак			2,02	1,77	29,41	108,56	3,6
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,44	4,47	7,31	52,3	7,46	83/121
	Рыба, припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84	244
	Каша рассыпчатая перловая	150	6,11	4,36	43,53	238	0	313
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,43	40,38	3,7	13
	Компот из свежих плодов	180	0,28	0,1	21,42	87,84	1,54	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Итого за обед			19,2	13,61	104,08	594,62	13,54
Полдник								
	Ватрушка с творогом	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	458
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Итого за полдник			12,02	7,91	33,86	255	2,55
Итого за первый день			46,51	38,25	196,88	1264,68	20,07	



ПТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ

Детский сад № 4 " Родничок"

Миранович М.В.

ДЕНЬ № 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		1
	Итого на завтрак		12,01	8,97	47,39	319,1	2,34	
2 завтрак	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8		
	Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	3,6	399
	Итого за 2 завтрак		1,14	0,03	42,12	173,8	3,6	
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	77
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	7,54	305
	Макароны отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1		204
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого за обед		26,79	18,77	116,15	742,34	36,97	
Полдник	Пирожок печенный с яблоком	50	3,42	3,15	20,95	125,99	0,23	436/453
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	102,22	0,6	401
Итого за полдник			9,22	8,15	29,35	228,21	0,83	
Итого за первый день			49,16	35,92	235,01	1463,45	43,74	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ
"Детский сад №4 "Родничок"
Миранович М.В.

ДЕНЬ № 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого на завтрак		9,13	7,56	67,29	374,5	1,43	
2 Завтрак	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	Биточки рубленые с маслом	85	11,96	12,42	13,6	206	0,12	282
	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27	137
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Итого за обед		18,78	28,14	72,32	611,1	23,52	
Полдник	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
	Чай с вареньем	180/15	0,14	0,02	10,75	44	0,39	392
	Итого за полдник		15,28	10,78	35,08	299	0,58	
Итого за первый день			43,59	46,88	184,49	1328,6	35,53	



УТВЕРЖДАЮ:
И.о.заведующего МБДОУ
"Детский сад №4 "Родничок"
Миранович М.В.

ДЕНЬ № 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич.ц енность (ккал)	Вит.С	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из пшенной крупы	200	2,17	3,89	27,45	154		185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		1
	Итого на завтрак		7,39	6,6	56,3	315,5	1,17	
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	102,22	0,6	401
Итого за 2 завтрак			5,8	5	8,4	102,22	0,6	
Обед	Рассольник домашний	200	1,65	4,08	11,82	90,6	9,45	75
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Рыба, запеченная с морковью	80	8,78	4,09	3,45	86	1,31	253
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Итого за обед		19,48	16,94	90,45	594,23	49,94	
Полдник	Крендель сахарный	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	460
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого за полдник		6,6	3,05	34,78	193	0,12	
Итого за первый день			39,27	31,59	189,93	1204,95	51,83	



УТВЕРЖДАЮ:
И.о.заведующего МБДОУ
"Детский сад №4 "Родничок"
Миранович М.В.

ДЕНЬ № 8 СРЕДА

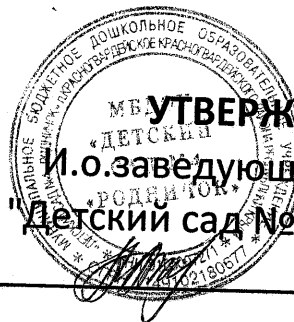
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы	200	3,18	3,89	26,38	187		185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			9,22	7,38	56,69	364,5	1,43	
2 Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,88	6,72	11,47	133,8	7,29	84
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	18,7	17,27	31,27	355,3	0,48	313
	Бефстроганов из отварного мяса	80/80	20,68	16,57	4,38	248	0,01	278
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,45	3,65	1,43	40,38	3,7	15
	Напиток витаминизированный из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,06	79	90	398
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед			49,96	44,94	79,97	926,08	101,48	
Полдник	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	228
	Салат из свеклы	60	0,68	2,71	2,83	47,66	12,25	33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			11,63	14,72	32,36	318,16	12,56	
Итого за первый день			71,21	67,44	178,82	1652,74	125,47	



УТВЕРЖДАЮ:
И.о.заведующего МБДОУ
"Детский сад №4 "Родничок"
Миранович М.Е

ДЕНЬ № 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	234	0,17	206/204
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого на завтрак		17,21	13,77	62,09	411,5	1,6	
Йогурт		180	5,8	5	8,4	102,22	0,6	401
Итого за 2 завтрак			5,8	5	8,4	102,22	0,6	
Обед	Борщ с картофелем	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	58
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,61		
Итого за обед			23,66	14,17	82,65	554,75	26,23	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Соус яблочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	362
	Кофейный напиток с сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396
Итого за полдник			20,77	15,19	39,95	379,45	0,67	
Итого за первый день			67,44	48,13	193,09	1447,92	29,1	



УТВЕРЖДАЮ:
И.о.заведующего МБДОУ
"Детский сад №4 "Родничок"
Миранович М.В.

ДЕНЬ № 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич.ц енность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсянной крупы	200	3,79	5,48	23,97	160		185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого на завтрак		6,22	5,8	48,45	270,5	0,03	
2 завтрак	Печенье	30	1,12	1,77	11,23	32,56		
	Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	3,6	399
	Итого за 2 завтрак		2,02	1,77	29,41	108,56	3,6	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	86/118
	Плов из птицы	171	16,53	13,84	29,1	306,98	0,82	304
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,43	40,38	3,7	13
	Кисель из нутурального сока сока	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Гренки из пшеничного хлеба(2-й вариант)	25	2,42	4,01	14,61	104,3		116/124
	Итого за обед		24,32	26,084	95,22	714,3	5,91	
Полдник	Оладьи с творогом	130	10,46	12,18	51,06	356	0,46	452
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за полдник			13,31	14,59	65,42	447	1,63	
Итого за первый день			45,87	48,244	238,5	1540,36	11,17	