



УТВЕРЖДАЮ:

И.О. заведующего МБДОУ

Приказ № 44-0

от 30.05.2025

Десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад № 4 «Родничок»

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 2 до 3 лет



УТВЕРЖДАЮ:

И.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	150	2,4	3,82	21,04	128		185
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	392
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Итого на завтрак		7,44	6,78	45,58	273,4	1,2	
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 горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	81
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	155	3,5	3,74	34,69	186	0,6	166
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	1,47	1,9	16,64	8,2	14
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
	Гренки из пшеничного хлеба(2-й вариант)	20	1,93	3,21	11,68	83,44		116
Итого за обед			27,03	24,37	93,5	696,36	13,18	
Полдник	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,6	0,04	459
	Молоко кипяченое	150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за полдник			7,57	5,69	35,24	222,6	2,09	
Итого за первый день			42,44	37,24	184,12	1236,36	26,47	


УТВЕРЖДАЮ:
 И.о.заведующий МБДОУ
 "Детский сад №4 "Родничок"
 Миранович М.Е.
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"	150	2,36	3,57	17,56	127		185
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Итого на завтрак		4,32	3,82	36,24	212,4	1,42	
2 Завтрак	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Итого за 2 завтрак		4,35	3,75	6,3	76	0,45	
Обед	Борщ с картофелем	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	56
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	318
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	13
	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
	Итого за обед		15,09	11,74	65,21	427,53	25,55	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,2	53
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Итого за полдник		10,32	15,24	23,67	281,24	3,28	
	Итого за первый день		34,08	34,27	133,42	997,17	30,7	



УТВЕРЖДАЮ:

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

Миранович М.Е

ДЕНЬ № 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	2,85	5,01	19,23	135		94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			7,08	7,25	41,44	261,4	0,98	
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	Суп картофельный с клецками	150	1,25	2	7,28	52,35	3,45	85/210
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223	8,71	294
	Салат из свеклы	40	0,51	2,07	1,99	36,02	10,1	33
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого за обед			24,47	12,21	69,94	496,65	23,55	
Полдник	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	231
	Соус молочный сладкий	15	0,2	0,6	1,98	15,2	0,04	351
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	392
Итого за полдник			12,65	9,65	20,32	220,2	1,37	
Итого за первый день			44,60	29,51	141,50	1022,25	35,90	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующий МБДОУ

"Детский сад №4 "Родничок"

Миранович М.В.

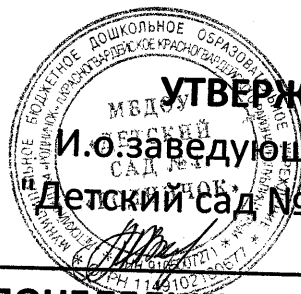
ДЕНЬ № 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Сыр	10	2,32	2,95		36	0,07	7
	Чай с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	394
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			13,78	14,68	28,5	301,4	1,48	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	399
	Печенье	20	1,12	1,77	11,23	32,56		
	Итого за 2 завтрак		1,87	1,77	26,38	96,56	3	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,5	1,6	10,2	61,95	4,95	83/121
	Каша рассыпчатая перловая	120	4,6	4,18	32,7	187		313
	Рыба,припущенная с морковью	60	6,6	2,91	2,53	63	0,93	244
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	13
	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Итого за обед		17,04	11,83	86,48	524,15	10,96	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	458
	Молоко кипяченое	150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за полдник			11,02	7,11	32,37	238	2,14	
Итого за первый день			43,71	35,39	173,7	1160,11	17,58	



ДЕНЬ № 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич.ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	150	4,47	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого на завтрак		10,07	14,38	40,39	331,2	1,88	
2 Завтрак	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	399
	Итого за 2 завтрак		0,91	0,02	31,11	129,2	3	
Обед	Суп картофельный	150	1,4	1,7	9,98	60,75	7,2	77
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
	Макароны отварные	120	4,61	0,66	24,91	124,08		204
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	20
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Итого за обед		20,53	13,7	91,54	573,62	21,02	
Полдник	Пирожок печенный с яблоком	50	3,1	2,85	19	114,27		453/436
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Итого за полдник		7,45	6,6	25,3	190,27	0,45	
Итого за первый день			38,96	34,7	188,34	1224,29	26,35	



УТВЕРЖДАЮ:

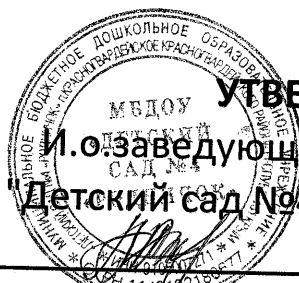
И.о.заведующего МБДОУ

Детский сад №4 "Родничок"

Миранович М.В

ДЕНЬ № 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич.ц енность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Итого на завтрак		7,36	6,92	53,51	306,4	1,2	
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	150	1,04	2,93	5,08	50,85	11,07	67
	Биточки рубленные с маслом	76	11,8	8,9	12,2	176	0,11	282
	Рагу из овощей	105	2,1	10,88	11,4	138	6,11	137
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
Итого за обед			17,38	23,1	60,17	505,28	17,59	
Полдник	Пудинг из творога	50	10,29	7,32	16,55	172,7	0,14	235/351
	Чай с вареньем	150/10	0,09	0,01	7,17	29	0,26	392
	Итого за полдник			10,38	7,33	23,72	201,7	0,4
Итого за первый день			35,52	37,75	147,2	1057,38	29,19	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ

Детский сад №4 "Родничок"

Миранович М.В

ДЕНЬ № 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из пшенной крупы	150	2,12	3,89	26,86	151		185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		1
Итого на завтрак			6,35	6,13	49,07	277,4	0,98	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Итого за 2 завтрак		4,35	3,75	6,3	76	0,45	
Обед	Рассольник домашний	150	1,19	2,91	8,45	64,72	6,75	75
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321
	Рыба, запеченная с морковью	60	6,6	2,91	2,53	63	0,93	253
	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
Итого за обед			14,83	12,39	71,03	457,76	37,46	
Полдник	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	392
	Крендель сахарный	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	460
Итого за полдник			9,69	5,75	37,75	242	1,29	
Итого за первый день			35,22	28,02	164,15	1053,16	40,18	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ
«ДЕТСКИЙ
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	150	2,4	3,82	21,04	128		185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			7,44	6,78	45,58	273,4	1,2	
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	150	5,2	5	8,6	100,35	5,47	84
	Каша рассыпчатая пшеничная	120	7,9	5,16	35,39	220	0,6	313
	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	15
	Напиток витаминизированный из плодов шиповника	150	0,45	0,19	15,3	58	75	398
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
Итого за обед			31,47	23,56	74,2	647,95	84,88	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Салат из свеклы	40	0,51	2,07	1,99	36,02	10,1	33
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	392
Итого за полдник			11,97	13,76	30,49	301,42	11,51	
Итого за первый день			51,28	48,13	160,07	1266,77	107,59	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДС

Детский сад №4 "Родничок"

Миранович

ДЕНЬ № 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,02	8,42	26,87	187	0,7
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4	
Итого на завтрак			14,06	11,38	51,41	332,4	1,9
2 завтрак	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
Итого за 2 завтрак			4,35	3,75	6,3	76	0,45
Обед	Борщ с картофелем	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48
	Голубцы ленивые	132	12,1	8,39	18,54	202,2	18,53
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4	
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68	
Итого за обед			19,51	12,28	68,48	468,33	23,3
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12
	Соус яблочный	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28
Итого за полдник			11,21	8,16	26,06	223,22	0,44
Итого за первый день			49,13	35,57	152,25	1099,95	26,09



УТВЕРЖДАЮ:

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

Миранович М.В

ДЕНЬ № 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсянной крупы	150	2,85	5,01	19,23	135		185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			4,78	5,26	37,8	219,4	0,02	
2 завтрак	Печенье	20	1,12	1,77	11,23	32,56		
	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	399
	Итого за 2 завтрак		1,87	1,77	26,38	96,56	3	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,3	86/118
	Плов из птицы	136	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	13
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
	Гренки из пшеничного хлеба (2-й вариант)	20	1,93	3,21	11,68	83,44		116
Итого за обед			21,22	21,88	79,86	602,09	5,33	
Полдник	Оладьи с творогом	65	5,21	4,46	25,5	163	0,23	448/452
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Итого за полдник			7,55	6,46	36,13	233	1,21	
Итого за первый день			35,42	35,37	180,17	1151,05	9,56	