

УТВЕРЖДЕНО:
 Заведующий МАДОУ № 29 «Василёк»
 Н.Н. Чермянинова
 Приказ № 1041-ОД от 09.02.2025 г.



Десятидневное меню
 муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
 «Детский сад № 29 «Василёк».

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Уха	250	8,5	2,7	13,6	108	30/2
	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	36	11/10
	Батон с маслом	30/7	2,32	5,86	15,25	123,35	1/13
Итого за завтрак		492	10,92	8,56	38,15	267,35	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	45	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	45	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,0	4,0	5,9	63	5/1
	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	9/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,4	14,1	28	303	36/8
	Соус томатный	30	0,6	1,7	2,0	26	1/11
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		730	22,76	23,0	86,4	641,15	
Полдник	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	5/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
Итого за полдник		425	8,95	7,35	47,2	288,3	
Итого за день		1747	43,13	39,01	181,85	1241,8	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с лапшой	100	13,6	11,8	12,7	213	13/5
	Соус сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	2/11
	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	36	11/10
	Батон с маслом	30/7	2,32	5,86	15,25	123,35	1/13
Итого за завтрак		360	19,24	19,95	42,34	405,35	
Второй завтрак	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	67,6	
Итого за второй завтрак		130	0,52	0,52	12,74	67,6	
Обед	Салат из свежих овощей	60	2	5	5,6	76	16/1
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	2/2
	Плов из отварного мяса говядины	200	14,88	14,56	34,64	332	5/8
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		700	23,44	24,46	102,54	676,15	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	8/12
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	
Итого за полдник		240	10,5	9,2	41,9	288	
Итого за день		1430	53,7	54,13	199,52	1437,1	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5	5,9	25,6	175	16/4
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	36	11/10
	Батон с маслом	30/7	2,32	5,86	15,25	123,35	1/13
Итого за завтрак		440	10,01	8,83	48,91	314,4	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	45	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	45	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,9	4,1	6,4	67	28/1
	Суп с клецками со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	6/2
	Мясо кури отварное в соусе	100	12,2	13,1	2,1	175	2/9
	Макаронные изделия отварные	130	4,59	3,29	28,08	163	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		730	23,45	23,59	83,18	638,15	
Полдник	Рагу из овощей	180	2,8	4,4	19,2	117	18/3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	
Итого за полдник		405	7,45	7,45	44,9	264,3	
Итого за день		1675	41,41	39,97	187,09	1,261,85	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	100	14,5	9,9	18,8	224,0	14/5
	Соус сладкий	30	0,03	0,02	4,64	18,36	8/11
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
	Батон с маслом	30/7	2,32	5,86	15,25	123,35	1/13
Итого за завтрак		360	17,87	15,17	46,38	393,8	
Второй завтрак	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	67,6	
Итого за второй завтрак		130	0,52	0,52	12,74	67,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,9	3	7,1	54	9/1
	Суп фасолевый	200	3,7	3,9	14,4	99	32/2
	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	35/8
	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		730	28,66	17,2	96,3	630,15	
Полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,5	206	2/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
Итого за полдник		270	10,77	11,87	33,14	282,76	
Итого за день		1460	57,8	44,34	185,92	1349,39	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	100	9,8	13,1	1,7	164	2/6
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	36	11/10
	Батон с маслом	30/7	2,32	5,86	15,25	123,35	1/13
Итого за завтрак		337	12,22	18,96	26,25	323,35	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	45	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	45	
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	31/2
	Рыбные тефтели	80	17,9	17,4	0,3	230	13/8
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	8/3
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	6/10
Итого за обед		670	27,56	25,3	68,9	593,15	
Полдник	Ватрушка с картофелем	65	15,8	12,4	10,4	215	2/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
Итого за полдник		405	20,45	15,45	36,1	362,3	
Итого за день		1512	60,73	59,81	141,35	1323,8	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	43/3
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31	1/6
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	11/10
	Батон с маслом	30/7	2,32	5,86	15,25	123,35	1/13
Итого за завтрак		407	10,22	11,96	58,65	378,35	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	45	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	45	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,7	5,0	7,0	74	24/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	14/2
	Котлета из мяса говядины паровая	80	11,7	11,6	4,7	171	15/8
	Горошница	150	6,3	9,6	19,65	183,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	6/10
Итого за обед		730	24,56	32,0	80,75	696,75	
Полдник	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	195	14/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
Итого за полдник		400	9,9	8,8	56,6	330	
Итого за день		1637	45,18	52,86	206,1	1450,1	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с лапшой	100	13,3	11,4	17,6	227	16/5
	Кисельный подлив	30	0,7	1,4	4,5	33	2/11
	Чай с лимоном	200	3	2,9	13,4	89	13/10
	Батон с маслом	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	3/13
Итого за завтрак		370	21,91	18,63	49,51	452,4	
Второй завтрак	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	67,6	
Итого за второй завтрак		130	0,52	0,52	12,74	67,6	
Обед							
	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200	5,1	12,3	13,7	188	12/2
	Рагу из овощей с мясом кур	200	3,1	5,3	14,6	119	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из с/ф	180	0,4	0	17,9	65	6/10
Итого за обед		640	12,56	18,2	69,4	488,15	
Полдник	Ватрушка с повидлом	65	4,4	5,6	30,3	190	7/12
	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	5,9	9	111	13/10
Итого за полдник		265	10,2	11,5	39,3	301	
Итого за день		1405	45,19	48,85	170,95	1309,15	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	6,0	6,0	27,4	188	19/4
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	2,5	2,05	32	20/1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	36	11/10
	Батон с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	1/13
Итого за завтрак		430	8,04	9,85	48,44	314,44	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	45	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	45	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4	6,5	63	8/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	18/2
	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,0	24,0	137	3/4
	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176	11/8
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из с/ф	180	0,9	0	28,8	103	6/10
Итого за обед		730	23,66	22,3	98,2	658,15	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	100	9,8	13,1	1,7	164	2/6
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	
Итого за полдник		300	13,7	16,6	26,2	299	
Итого за день		1560	45,9	48,85	182,94	1316,59	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	6,7	6,1	35,5	226	12/4
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	36	11/10
	Батон с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	1/13
Итого за завтрак		430	8,74	9,95	56,54	352,44	
Второй завтрак	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	67,6	
Итого за второй завтрак		130	0,52	0,52	12,74	67,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,9	4,0	5,6	61	6/1
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,3	4,0	15,9	118	17/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80/50	14,7	12,8	13,3	228	16/8
	Картофельное Пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	3/3
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	36,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из с/ф	180	0,9	0	28,8	103	6/10
Итого за обед		750	27,86	25,6	107,4	751,15	
Полдник	Творожная запеканка со сгущ молоком	160/30	26,1	16,5	50,7	265	6/5
	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	5,9	9	111	13/10
Итого за полдник		390	31,9	22,4	59,7	376	
Итого за день		1700	106,14	58,47	236,38	1547,19	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	8/4
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	11/10
	Батон с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	1/13
Итого за завтрак		430	8,44	11,25	50,14	328,44	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	45	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	45	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,0	4,0	6,5	65	3/1
	Суп пюре со сметаной	200	1,3	2,1	9	61	12/2
	Каша рисовая Рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	45/3
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	10,5	2,6	4,8	85	6/7
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	36,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из с/ф	180	0,4	0	17,9	65	6/10
Итого за обед		780	25,06	22,9	107	722,15	
Полдник	Слойка с сахаром	60	5,3	3,9	32,4	188	8/12
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
Итого за полдник		260	9,2	7,4	55,3	323	
Итого за день		1570	4302	41,65	222,54	1418,59	

Основании: Санитарно-эпидемиологические правила и нормы [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Приложение 9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459993

Владелец Чермянинова Наталья Николаевна

Действителен с 28.02.2025 по 28.02.2026