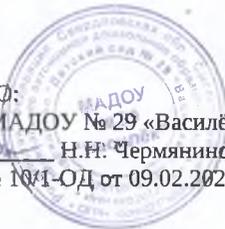


УТВЕРЖДЕНО:
 Заведующий МАДОУ № 29 «Василёк»
 Н.Н. Чермянинова
 Приказ № 1041-ОД от 09.02.2025 г.



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