

день: ПЕРВЫЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК)
неделя: ПЕРВАЯ

Утверждаю
Заведующий МБДОУ 45 "Искорка"
И.Ю. Чернова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА-ВЕСНА 2025г.- 2026 г.

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
206	Макароны с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	200	11.17	10.28	31.78	264
1	Печенье	20	0.73	4	9	76.33	25	0.98	5.42	12	101.78
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	200	0.13	0.02	11.33	45.56
399	II завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого завтрак:	500	10.89	14.03	57.06	399.33	605	13.18	15.72	73.29	487.34
Обед:											
57	Борщ со свежей капустой	150	1.21	3.27	8.49	68.3	200	2.45	3.92	10.01	82
	Рыба тушеная с овощами	60	9.54	5.31	2.44	96	80	12.61	7.32	3.29	129
	Картофель отварной	110	2.27	3.55	15.14	101.6	130	2.91	4.57	19.46	130.7
	Салат из зелен.горошка	40	0.56	2.03	3.45	34.36	60	0.88	3.17	5.4	53.68
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
376	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	550	17.34	15.49	69.66	497.96	700	23.5	20.64	84.65	627.58
Уплотненный полдник:											
94	Суп молочный гречневый	150	11.85	9.55	22.51	221.85	200	20.47	36.47	26.09	329.24
469	Булочка по-домашнему	70	3.64	6.26	26.96	179	80	3.64	6.26	26.96	179
	Кофейный нап.с молок.	180	3.15	2.72	12.96	89	200	3.67	3.19	15.82	107
	Итого полдник:	400	18.64	18.53	62.43	489.85	480	27.78	45.92	68.87	615.24
	Итого за день:	1450	46.87	48.05	189.15	1387.14	1785	64.46	82.28	226.81	1730.16

день: ВТОРОЙ (ВТОРНИК)

неделя: ПЕРВАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
237	Твороженная запеканка с джемом	110/20	17.54	12.05	17.15	247	150/20	26.31	18.08	25.73	371
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91
368	II завтрак: фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого завтрак:	375	20.24	14.41	37.08	358.8	495	29.56	20.89	49.89	506
Обед:											
109	Бульон из курицы с гренками и яйцом	150	2.6	0.27	13.69	67.6	200	3.12	0.33	16.43	81.2
304	Плов из курицы	160	16	14.78	26.76	304	210	21.47	19.69	35.69	406
4	Салат из квашеной капусты	40	0.6	1.8	4	30	60	0.9	2.7	4.2	45
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
378	Кисель из ягод	150	0.11	0.03	20.8	83.9	180	0.13	0.03	24.9	100.7
	Итого обед:	540	22.71	18.2	82.25	589.1	700	29.87	24.4	102.47	762.4
Уплотненный полдник:											
94	Суп молочный пшенный	150	11.85	9.55	22.51	221.85	200	20.47	36.47	26.09	329.24
	Пирожок с повидлом	20	0.73	4	9	76.33	25	0.98	5.42	12	101.78
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	200	0.13	0.02	11.33	45.56
	Итого полдник:	350	12.7	13.57	41.71	339.18	425	21.58	41.91	49.42	476.58
	Итого за день:	1265	55.65	46.18	161.04	1287.08	1620	81.01	87.2	201.78	1744.98

день: ТРЕТИЙ (СРЕДА)

неделя: ПЕРВАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
	Омлет	60	5.8	11.1	1.1	127	80	7.3	14.5	1.5	166
	Салат из кукурузы	40	30.9	2.5	3.2	39.72	50	38.6	3.1	4	49.6
1	Печенье	20	0.73	4	9	76.33	25	0.98	5.42	12	101.78
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	180	3.67	3.19	15.82	107
399	II завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого завтрак:	440	41.33	20.32	41.41	396.05	575	51.45	26.21	51.5	500.38
Обед:											
	Суп с клецками	150	1.33	3.04	7.15	61.35	200	2.59	4.05	9.54	81.8
	Голубцы ленивые	130	9.24	5.6	9.28	124	160	12.38	7.49	12.46	167
	Сметаннно-томатный соус	30	0.53	1.5	2.11	24.03	40	0.7	1.2	2.81	32.04
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
376	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	500	14.86	11.47	58.68	407.08	630	20.32	14.4	71.3	513.04
Уплотненный полдник:											
261	Котлета рыбная	60	7.98	4.72	3.12	87	80	10.59	6.47	4.17	117
33	Салат-гарнир из свеклы	110	1.08	5.64	7.1	83.52	130	1.35	7.05	8.88	104.4
1	Хлеб пшеничный	30	3.8	1.5	25.7	131	40	4.5	1.8	37.3	171.5
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41					
	Напиток шиповника						200	0.12	0	14.01	53.72
	Итого полдник:	380	12.98	11.88	46.12	342.52	450	16.56	15.32	64.36	446.62
	Итого за день:	1320	69.17	43.67	146.21	1145.65	1655	88.33	55.93	187.16	1460.04

день: ЧЕТВЁРТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)
неделя: ПЕРВАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Каша молочная манная	150	6.85	7.68	31.26	216.85	200	8.14	10.39	36.11	271.66
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.12	0	14.01	53.72
368	II завтрак: фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого завтрак:	470	11.98	14.93	62.11	425.65	560	15.34	19.24	79.31	549.38
Обед:											
	Суп гороховый с гренками	150	3.1	3.2	9.78	80.7	200	4	4.2	12.91	106.6
	Тефтели мясные в соусе	60/30	9.33	12.8	10.25	191.9	80/30	12.1	17.2	13.67	255.8
	Каша вязкая пшениная	125	4.8	0.68	25.95	129.25	155	5.96	0.85	38.18	160.3
	Огурец соленый	40	0.56	2.03	3.45	34.36	60	0.88	3.17	5.4	53.68
	Хлеб пшеничный (гренки)	30	3.8	1.5	25.7	131	40	4.5	1.8	37.3	171.5
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
372	Компот из ягод	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	535	25.35	21.54	115.27	764.91	685	32.09	28.88	153.95	980.08
Уплотненный полдник:											
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/20	14.87	10.18	31.38	277	150/20	22.26	15.74	46.72	420
401	Кефир	150	4.05	3.75	16.2	118.5	180	4.86	4.5	19.4	142.2
	Итого полдник:	270	18.92	13.93	47.58	395.5	350	27.12	20.24	66.12	562.2
	Итого за день:	1275	56.25	50.4	224.96	1586.06	1595	74.55	68.36	299.38	2091.66

день: ПЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)

неделя: ПЕРВАЯ

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Суп молочный "Дружба"	150	3.94	3.84	12.43	100	200	4.73	4.61	14.92	120
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91
399	II завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого завтрак:	495	11.76	12.72	52.77	373	620	15.16	15.47	66.85	467
Обед:											
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	40.6	8.22	5.45	226	200	55.2	11.6	7.11	308
	Макароны, запеченные с яйцом	150	7.7	6.91	23.03	185	200	10.04	9.48	31.04	250
	Салат из свеклы с огурцом	50	0.33	0.06	1.14	7.2	80	0.55	0.1	1.98	12
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.3	15.3	73.4	50	3	0.4	19.1	91.8
1	Хлеб пшеничный	30	3.8	1.5	25.7	131	40	4.5	1.8	37.3	171.5
372	Компот из ягод	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	570	55.19	17	93.76	716.7	750	73.69	23.39	121.77	936
Уплотненный полдник:											
	Омлет	60	5.8	11.1	1.1	127	80	7.3	14.5	1.5	166
	Салат из зелен.горошка	40	0.56	2.03	3.45	34.36	60	0.88	3.17	5.4	53.68
	Хлеб пшеничный	30	3.8	1.5	25.7	131	40	4.5	1.8	37.3	171.5
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.12	0	14.01	53.72
	Итого полдник:	310	10.2	14.64	37.24	320.36	380	12.8	19.47	58.21	444.9
	Итого за день:	1375	77.15	44.36	183.77	1410.06	1750	101.65	58.33	246.83	1847.9

день: ШЕСТОЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

неделя: ВТОРАЯ

Утверждаю

Заведующий МБДОУ 45 "Искорка"

И.Ю. Чернова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЗИМА-ВЕСНА 2025г. -2026г.

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
	Каша рисовая с овощами	145	6.18	4.88	35	209	185	8.5	5.49	48.21	276
	Печенье	20	0.73	4	9	76.33	25	0.98	5.42	12	101.78
392	Час с сахаром и лимоном	150	0.04	0.01	6.99	28	180	0.12	0	14.01	53.72
368	II завтрак: фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого завтрак:	410	7.31	9.25	60.29	355.13	490	10	11.31	84.02	475.5
Обед:											
	Суп картофельный с крупой	150	1.31	1.7	8.57	54.9	200	1.74	2.27	11.43	73.2
	Суфле из рыбы	60	5.74	2.89	1.54	55	80	7.66	3.85	2.2	74
	Картофельное пюре	110	2.11	3.19	17	105	130	2.72	4.11	21.9	135
	Огурец соленый	40	0.56	2.03	3.45	34.36	60	0.88	3.17	5.4	53.68
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.3	15.3	73.4	50	3	0.4	19.1	91.8
1	Хлеб пшеничный	30	3.8	1.5	25.7	131	40	4.5	1.8	37.3	171.5
372	Компот из ягод	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	580	16.28	11.62	94.7	547.76	740	20.9	15.61	122.57	701.88
Уплотненный полдник:											
94	Суп молочный пшеничный	150	4.21	3.91	13.9	107.7	200	5.56	5.16	18.35	142.2
	Булочка российская	60	6.13	4.8	27.23	194.31	80	7.53	5.41	34.66	239.01
397	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	89	200	3.67	3.19	15.82	107
	Итого полдник:	390	13.49	11.43	54.09	391.01	480	16.76	13.76	68.83	488.21
	Итого за день:	1380	37.08	32.3	209.08	1293.9	1710	47.66	40.68	275.42	1665.59

день: СЕДЬМОЙ (ВТОРНИК)

неделя: ВТОРАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Каша молочная геркулесовая	150	6.85	7.68	31.26	216.85	200	8.14	10.39	36.11	271.66
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180
	Чай с лимоном	150	2.66	2.33	11.31	77	180	3.19	2.79	13.57	92.39
399	II завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого завтрак:	495	14.99	16.89	72.28	496.85	620	18.91	21.63	87.25	620.05
Обед:											
	Свекольник	150	1.63	3.97	5.47	64.24	200	2.15	5.24	7.23	84.8
277	Гуляш	60	9.33	6.93	9.42	137.25	80	12.44	9.24	12.56	183
354	Соус сметанно-томатный	60	0.8	3.12	3.6	46.3	80	1.1	3.9	4.6	59.2
204	Макароны отварные с маслом	125	4.8	0.69	26	129.3	155	6	0,9+	32.2	160.3
	Салат из сол. огурцов с луком	30	0.24	0.03	0.84	4.5	50	0.4	0.05	1.4	7.5
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
378	Кисель из ягод	150	0.11	0.03	20.8	83.9	180	0.13	0.03	24.9	100.7
	Итого обед:	615	20.31	16.09	83.13	569.09	795	26.47	20.11	104.14	725
Уплотненный полдник:											
229	Вареники ленивые	130	15.55	8.7	33.28	184.41	160	20.48	11.17	26.43	287.68
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91
	Итого полдник:	280	17.89	10.7	43.91	254.41	340	23.33	13.58	40.79	378.68
	Итого за день:	1390	53.19	43.68	199.32	1320.35	1755	68.71	55.32	232.18	1723.73

день: ВОСЬМОЙ (СРЕДА)

неделя: ВТОРАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Суп молочный рисовый	150	4.48	4.49	13.58	112	200	5.92	5.93	17.92	148.8
1	Хлеб (батон) с повидлом	30 5	1.83	5.66	10.96	102	40/5	2.45	7.55	14.62	136
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91
368	II завтрак:										
	Итого завтрак:	300	8.65	12.15	35.17	284	380	11.22	15.89	46.9	375.8
Обед:											
	Суп домашняя лапша на кур.бул.	150	1.37	2.06	8.38	57.66	180	1.64	2.48	10.06	69.2
	Птица тушенная с морковью и луком	60	9.63	8.68	9.98	157	80	12.92	11.85	13.46	212
165	Каша вязкая "Артек"	125	7.49	5.06	33.68	209	155	8.86	5.98	39.81	248
4	Салат из квашеной капусты	40	0.6	1.8	4	30	60	0.9	2.7	4.2	45
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
399	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого обед:	565	23.24	18.92	88.19	621.26	705	29.47	24.66	106.96	779.7
Уплотненный полдник:											
272	Биточки из рыбы	60	36.57	6.72	5.45	229	80	49.81	9.31	7.11	311
	Икра кабачковая	50	2.27	3.55	15.14	101	80	2.91	4.57	19.46	130
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28					
	Хлеб пшеничный	30	3.8	1.5	25.7	131	40	4.5	1.8	37.3	171.5
	Напиток шиповника						200	0.12	0	14.01	53.72
	Итого полдник:	320	42.68	11.78	53.28	489	400	57.34	15.68	77.88	666.22
	Итого за день:	1185	74.57	42.85	176.64	1394.26	1485	98.03	56.23	231.74	1821.72

день: ДЕВЯТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)

неделя: ВТОРАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.52	4.15	12.94	107.27	200	5.97	5.47	17.08	141.6
1	Печенье	20	0.73	4	9	76.33	25	0.98	5.42	12	101.78
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	180	3.67	3.19	15.82	107
	II завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого завтрак:	470	9.15	10.87	50.05	336.6	585	11.52	14.08	63.08	426.38
Обед:											
74	Рассольник на мясном бульоне	180	1.62	3.94	5.42	63.6	200	2.15	5.25	7.23	84.8
	Жаркое по-домашнему	150	11.6	8.94	13.07	179	230	15.56	11.39	16.7	232
	Соленый огурец	110	2.04	4.52	11.62	95.4	130	2.62	5.82	14.95	122.7
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.3	15.3	73.4	50	3	0.4	19.1	91.8
1	Хлеб пшеничный	30	3.8	1.5	25.7	131	40	4.5	1.8	37.3	171.5
372	Компот из свежих фруктов	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	660	21.82	19.21	94.25	636.5	830	28.23	24.67	120.52	805.5
Уплотненный полдник:											
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	130	18.69	12.67	11.4	234	170	27.99	19	16.78	350
	Кефир	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.12	0	14.01	53.72
	Итого полдник:	310	18.73	12.68	18.39	262	370	28.11	19	30.79	403.72
	Итого за день:	1440	49.7	42.76	162.69	1235.1	1785	67.86	57.75	214.39	1635.6

день: ДЕСЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)

неделя: ВТОРАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
	Омлет	60	5.8	11.1	1.1	127	80	7.3	14.5	1.5	166
	Салат из кукурузы	40	30.9	2.5	3.2	39.72	50	38.6	3.1	4	49.6
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180
	Чай с лимоном	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91
368	II завтрак: фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого завтрак:	495	44.13	22.84	38.79	417.52	620	55.83	28.86	49.05	530.6
Обед:											
114	Суп с рыбными фрикадельками	150	3.17	0.56	0.67	20.45	200	4.19	0.74	0.88	27
290	Оладьи из печени	60	14.45	5.71	0.69	112	80	18.81	6.19	0.88	134
165	Каша гречневая	110	7.49	5.06	33.68	209	130	8.86	5.98	39.81	248
	Салат из свеклы с зел.горошком	40	0.67	1.67	3.28	30.84	60	1	2.5	4.92	46.26
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
376	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	550	29.54	14.33	78.46	569.99	700	37.51	17.07	92.98	687.46
Уплотненный полдник:											
	Блины со сгущ.молоком	130	15.18	25.83	2.01	224.07	155	18.1	30.8	2.4	268
	Йогурт	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.12	0	14.01	53.72
	Итого полдник:	310	15.22	25.84	9	252.07	355	18.22	30.8	16.41	321.72
	Итого за день:	1355	88.89	63.01	126.25	1239.58	1675	111.56	76.73	158.44	1539.78