
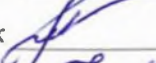





Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №58»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»
С.В. Андрунь
« 01 » // 2025г.



Основное 10-дневное меню
Для детей с 12 часовым пребыванием в МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»
Сезон: зима-весна
(с изменениями с 10.11.2025)

Ознакомлены:
Мед.сестра  Золотухина Е.А.
Кладовщик  Морозова М.В.
Повара:  Горбунова А.В.
 Сафонова Е.С.
 Ионова В.А.

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: +7 ЛЕТ (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на воде	200	2,00	1,26	15,08	79,64	0,00	РТ990
	Бутерброд с повидлом	60/10	4,00	2,80	28,84	166,00	0,01	2
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	470	6,05	4,08	52,31	351,64	0,03	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	100	0,00	0,00	12,00	103,50	10,50	17840891-2016
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	10,00	368
	ИТОГО	200	0,40	0,00	23,30	149,50	20,50	
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	91,40	4,20	217
	Суп харчо	230/10	4,60	5,35	20,70	140,30	9,20	101
	Биточки из птицы	90	13,50	13,50	8,92	213,30	0,64	306
	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,40	32,40	201,60	0,00	317/11
	Компот из изюма	200	0,43	0,00	34,00	158,00	4,00	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	ИТОГО	900	36,70	33,04	170,54	1121,60	18,04	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	Р282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,29	4,20	36,02	210,00	0,00	171/07
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,04	28,00	166,00	0,40	376
	ИТОГО	450	21,88	15,51	86,30	621,48	0,40	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2020	65,03	52,63	332,45	2244,22	38,97	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: +7 ЛЕТ (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№
			Б	Ж	У			Рецептуры
Завтрак	Каша манная жидкая на воде	200	4,66	5,60	18,82	90,05	1,26	4а
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	450	8,31	6,07	48,51	294,05	1,28	
2 завтрак	Напиток с витаминами	100	0,00	0,00	19,00	120,00	20,00	17840891-2016
	ИТОГО	100	0,00	0,00	19,00	120,00	20,00	
Обед	Икра баклажанная	50	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	93
	Суп картофельный с горохом (лученым) и мясом	230/6	6,90	4,60	16,10	142,60	4,89	81
	Суфле из печени	70	16,39	6,24	6,38	148,04	25,68	35/8
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,00	3,60	7,20	293,40	0,00	171/07
	Компот из сушеных яблок	200	0,88	0,04	37,00	145,56	0,60	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	ИТОГО	866	43,72	20,76	141,21	1093,40	36,93	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	66,00	0,02	392
	ИТОГО	330	15,20	11,29	30,67	311,48	0,02	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1746	67,23	38,12	239,39	1818,93	58,23	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ДЕНЬ: СРЕДА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: +7 ЛЕТ (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на воде	200	6,81	7,86	35,52	180,00	0,00	182а
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	450	10,41	8,31	56,82	278,00	0,00	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	388/07
	Банан	100	1,25	0,50	21,00	96,00	4,00	020
	ИТОГО	300	1,69	0,52	48,76	209,00	4,40	
Обед	Кукуруза отварная	50	1,20	29,00	5,00	288,00	4,00	181
	Борщ из свежей капусты с картофелем,мясом птицы	230/6	4,60	5,77	11,50	117,30	9,20	57/11
	Котлета рубленая из птицы	90	13,50	12,60	14,40	227,70	0,90	305
	Рис припущенный с маслом	180/3	3,60	14,40	36,00	287,00	0,00	316/11
	Кисель из сока	200	0,42	0,00	36,00	148,00	5,26	359/07
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	ИТОГО	889	33,15	65,22	172,80	1385,00	19,36	
Полдник	Оладьи с повидлом	150	17,60	20,00	65,18	488,50	0,90	47
	Чай с сахаром и лимоном	200/14/5	0,32	0,00	28,80	137,00	3,25	377
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	3
	ИТОГО	409	23,02	24,60	94,28	688,50	4,15	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2048,00	68,27	98,65	372,66	2560,50	27,91	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: +7 ЛЕТ (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на воде	200	3,34	1,96	21,28	115,38	0,00	96
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	450	6,94	2,41	42,58	319,38	0,00	
2 завтрак	Напиток с витаминами	100	0,00	0,00	19,00	120,00	20,00	17840891-2016
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,30	96,00	10,00	4
	ИТОГО	200	0,04	0,00	30,30	216,00	30,00	
Обед	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	1,22	21
	Суп лапша с курицей	230	4,60	6,60	15,80	131,90	8,90	83/11,121/11
	Биточки рыбные запеченные с соусом сметанным	90/30	12,60	7,71	33,30	172,00	0,90	255/11,354/11
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,12	11,75	30,70	239,00	0,00	321
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,04	0,14	23,67	143,00	50,00	127
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	ИТОГО	855	30,99	29,75	177,67	1023,90	61,02	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,29	4,20	36,02	210,00	0,00	171/07
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Компот из изюма	200	0,43	0,00	34,00	158,00	4,00	376/11
	ИТОГО	450	21,87	15,47	92,30	613,48	4,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1955	59,84	47,63	342,85	2172,76	95,02	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: +7 ЛЕТ (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" без молока	200	1,99	1,45	17,53	281,00	0,00	РТ840
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	450	5,64	1,92	47,22	485,00	0,02	
2 завтрак	Напиток из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	704
	ИТОГО	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,12	0,92	1,84	60,12	0,00	4
	Рассольник	230	2,53	4,65	19,20	145,26	15,80	15
	Плов из курицы	250	40,30	39,89	55,69	377,00	1,01	304/11
	Компот из сушеных яблок	200	0,88	0,04	37,00	145,56	0,60	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	ИТОГО	850	54,66	48,95	183,63	1044,94	17,41	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,00	460
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	46,00	0,02	392
	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,40	32,40	201,60	0,00	317/11
	ИТОГО	330	10,79	11,99	68,66	432,60	0,02	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1830	71,53	62,88	327,27	2075,54	17,85	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: +7 ЛЕТ (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Геркулес" на воде	200	3,08	1,55	15,95	91,11	0,00	РТ930
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	450	6,68	2,00	37,25	189,11	0,00	
2 завтрак	Яблоко	100	0,04	0,00	11,30	96,00	10,00	368
	Кисель с витаминами "Витошка"	100	0,00	0,00	12,00	103,50	10,50	17840891-2016
	ИТОГО	200	0,04	0,00	23,30	199,50	20,50	
Обед	Огурцы соленые порционно	60	0,70	0,10	2,28	13,00	2,00	22
	Борщ с картофелем, птицей	230/6	4,60	8,12	14,28	143,00	9,03	58
	Котлеты из птицы (запеченные)	90	12,80	10,92	11,03	213,00	0,59	305/11,350/11
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	3,50	5,30	244,50	0,00	317/11
	Компот из изюма	200	0,43	0,00	34,00	158,00	4,00	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	ИТОГО	856	36,22	26,09	136,79	1088,50	15,62	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	Р282
	Чай с сахаром и лимоном	200/14/5	0,32	0,00	28,80	137,00	3,25	377
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	ИТОГО	349	15,47	11,27	51,08	382,48	3,25	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1855	58,41	39,36	248,42	1859,59	39,37	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ДЕНЬ: ВТОРНИК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: +7 ЛЕТ (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная на воде	200	2,49	1,36	23,30	115,38	0,00	РТ91
	Бутерброд с повидлом	40/15	4,00	2,80	28,84	166,00	0,01	2
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	455	6,49	4,16	52,14	281,38	0,01	
2 завтрак	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00	17840891-2016
	ИТОГО	200	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00	
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	217
	Суп картофельный с горохом (лущенный) и мясом	230/6	6,90	4,60	16,10	142,60	4,89	81
	Печень по-строгановски	70	19,89	16,85	5,28	277,50	12,68	255
	Пюре картофельное с маслом	170/5	4,12	14,75	52,20	312,00	0,00	321
	Компот из сушеных яблок	200	0,88	0,04	37,00	145,56	0,60	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	ИТОГО	861	42,76	45,03	185,10	1266,06	22,37	
Полдник	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,40	32,40	201,60	0,00	317/11
	Компот из изюма	200	0,43	0,00	34,00	158,00	4,00	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	ИТОГО	430	11,23	5,85	87,70	457,60	4,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1946	60,48	55,04	343,94	2085,04	46,38	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **СРЕДА**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **+7 ЛЕТ** (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на воде	200	2,00	1,26	15,08	281,00	0,00	РТ990
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	450	5,60	1,71	36,38	379,00	0,00	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	388/07
	Банан	100	1,25	0,50	21,00	96,00	4,00	020
	ИТОГО	300	1,69	0,52	48,76	209,00	4,40	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,12	0,92	1,84	228,00	4,00	4
	Рассольник	230	2,53	4,65	19,20	145,26	15,80	15
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	317/11
	Котлеты, рубленные из кур (запеченные)	70	8,49	12,18	6,90	172,00	0,26	307/11
	Соус томатный	30	0,98	1,43	1,75	23,77	0,20	1/11
	Напиток из кураги	180	0,05	0,00	8,18	122,00	0,23	388/07
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	50	4,83	1,00	33,67	163,00	0,00	702
	ИТОГО	780	25,92	24,85	113,89	1097,03	20,49	
Полдник	Каша жидкая из рисовой крупы на воде	200/5	5,84	7,76	28,67	208,00	0,53	182
	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	253,00	0,09	10.7
	Напиток из чернослива	200	1,04	0,60	10,20	50,36	8,00	6
	ИТОГО	435	11,97	4,00	89,29	511,36	8,62	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1965	45,18	31,08	288,32	2196,39	33,51	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**
ДЕНЬ: **ЧЕТВЕРГ**
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **+7 ЛЕТ** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на воде	200	3,34	1,96	21,28	115,38	0,00	96
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	450	6,99	2,43	50,97	319,38	0,02	
2 завтрак	Напиток из изюма	200	1,2	0,6	11	52	8	388/07
	ИТОГО	200	1,20	0,60	11,00	52,00	8,00	
Обед	Икра морковная	60	1,41	2,76	7,40	60,06	4,03	14
	Суп картофельный с крупой	200	1,70	4,08	11,60	90,00	8,00	154/2/18
	Биточки рыбные запеченные с соусом сметанным	90/30	12,60	7,71	33,30	172,00	0,90	255/11,354/11
	Рис припущенный с маслом	150/3	3,12	11,75	30,70	239,00	0,00	316/11
	Кисель из сока	200	0,42	0,00	36,00	148,00	5,26	359/07
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	ИТОГО	853	29,08	29,75	188,90	1026,06	18,19	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Горошек зеленый консервированный (отварной)	40	1,12	0,92	1,84	80,12	0,00	4
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	445	16,32	12,21	32,51	431,60	0,02	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1948	53,59	44,99	283,38	1829,04	26,23	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **ПЯТНИЦА**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **+7 ЛЕТ** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая на воде	150	6,33	8,65	37,60	116,07	1,74	183/07
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	400	9,98	9,12	67,29	320,07	1,76	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	100	0,00	0,00	12,00	103,50	10,50	17840891-2016
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,30	46,00	10,00	368
	ИТОГО	200	0,04	0,00	23,30	149,50	20,50	
Обед	Кукуруза отварная	50	1,20	29,00	5,00	288,00	4,00	181
	Щи из св.капусты с картофелем, птицей и сметан	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75	67/11
	Азу	230	20,70	27,60	30,59	451,60	9,20	370
	Компот из сушеных яблок	200	0,88	0,04	37,00	145,56	0,60	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	ИТОГО	846	36,47	65,33	150,20	1295,16	28,55	
Полдник	Булочка нежная	70	5,95	2,82	40,57	212,98	0,33	270
	Чай с сахаром и лимоном	200/14/5	0,32	0,00	28,80	137,00	3,25	377
	ИТОГО	270	6,27	2,82	69,37	349,98	3,58	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1716	52,76	77,27	310,16	2114,71	54,39	

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	19029	602,32	547,65	3088,84	20956,72	437,85	
СРЕДНЯЯ	1902,9	60,23	54,77	308,88	2095,67	43,79	