

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 пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидккая молочная из ячневой крупы с маслом	220/10	6,83	7,77	40,20	258,00	0,13	182
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	40/10/20	2,05	3,22	23,60	131,70	0,39	111
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02	392
	ИТОГО	500	8,93	11,01	72,19	423,70	0,54	
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
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	49,00	0,01	350
	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	920	37,32	34,62	172,67	1170,60	18,05	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,86	21,47	46,74	323,00	0,41	237/11
	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	420	31,90	21,96	96,04	587,00	0,81	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2040	78,55	67,59	364,20	2330,80	39,89	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯДЕНЬ: ВТОРНИКВОЗРАСТНАЯ 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 жидккая молочная из манной крупы с маслом	220/10	6,00	7,04	33,20	219,00	0,56	181
	Бутерброд с маслом сливочным	60/10	4,58	6,18	19,40	143,00	0,22	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,00	4,12	19,00	122,00	2,20	395
	ИТОГО	500	14,58	17,34	71,60	484,00	2,98	
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 баклажанная	50	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	93
	Суп картофельный с горохом (лущеным) и мясом	230/6	6,90	4,60	16,10	142,60	4,89	81
	Суфле из печени	90	19,90	9,00	6,80	207,00	13,37	35/8
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25,00	0,01	350
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,00	3,60	7,20	293,40	0,00	171/07
	Компот из сушенных 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	886	47,85	25,10	143,76	1177,36	24,63	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150/5	18,23	32,30	6,52	355,69	0,50	215\11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Снежок	180	4,66	4,05	6,48	85,86	0,00	386
	ИТОГО	385	26,49	36,80	34,30	539,55	0,50	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1971	88,92	79,24	268,66	2280,91	48,11	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯДЕНЬ: СРЕДАВОЗРАСТНАЯ 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 жидккая молочная из пшеничной крупы с маслом	220/10	7,40	7,50	38,40	250,00	1,30	18
	Бутерброд с маслом сливочным	60/10	2,99	1,96	21,60	124,40	0,01	2
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	18,00	119,00	0,20	416
	ИТОГО	500	14,39	13,46	78,00	493,40	1,51	
2 завтрак								
	Напиток из сушених 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 и сметаной	230/6/5	4,60	5,77	11,50	117,30	9,20	57/11
	Котлета рубленная из птицы	90	13,50	12,60	14,40	227,70	0,90	305
	Соус сметанный	30	0,36	2,19	1,29	26,40	0,00	11
	Рис припущеный 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	924	33,51	67,41	174,09	1411,40	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:	2133,00	72,61	105,99	395,13	2802,30	29,42	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯДЕНЬ: ЧЕТВЕРГВОЗРАСТНАЯ 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 жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	220/10	7,40	7,50	38,40	250,00	1,30	182
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40/10/20	7,80	9,30	18,80	183,00	0,10	3
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	46,00	0,02	392
	ИТОГО	500	15,25	16,82	65,59	479,00	1,42	
2 завтрак	Напиток с витаминами	100	0,00	0,00	19,00	120,00	20,00	17840891-2016
	Плоды 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	170/5	4,12	14,75	52,20	312,00	0,00	321
	Компот из свежемороженных 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	885	31,99	32,75	199,17	1096,90	61,02	
Полдник	Ленивые вареники с маслом	150/5	18,57	14,31	31,16	308,00	0,27	230
	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	405	22,60	14,76	86,46	564,00	4,27	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1990	69,88	64,33	381,52	2355,90	96,71	

НЕДЕЛЯ: **ПЕРВАЯ**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 вязкая молочная "Дружба"	220/10	6,00	7,04	33,20	219,00	0,56	181
	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	66,00	0,02	392
	ИТОГО	500	10,05	9,86	70,43	451,00	0,59	
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 со сметаной	230/6	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 сушених 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	856	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
	Суп молочный с вермишелью, маслом сливочным	150	3,00	3,00	8,00	72,00	0,68	120/07
	ИТОГО	400	6,59	9,59	44,26	303,00	0,70	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1956	71,74	68,42	326,08	1911,94	19,10	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**ДЕНЬ: **ПОНЕДЕЛЬНИК**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 жидккая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом	220/10	7,24	9,24	38,00	263,00	1,74	183/07
	Бутерброд с маслом сливочным	60/10	4,58	6,18	19,40	143,00	0,22	1
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	500	11,87	15,44	65,79	512,00	1,98	
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 и сметаной	230/6/5	4,60	8,12	14,28	143,00	9,03	58
	Котлеты из птицы (запеченные) с соусом молочным	90/30	12,80	10,92	11,03	213,00	0,59	305/11,350/11
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,00	3,60	7,20	293,40	0,00	171/07
	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
Полдник	ИТОГО	891	37,36	26,19	138,69	1137,40	15,62	
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150/20	23,14	18,14	24,87	177,65	2,26	240/11
	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	439	27,06	18,59	74,97	412,65	5,51	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2030	76,33	60,22	302,75	2261,55	43,61	

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 жидккая молочная из кукурузной крупы с маслом	220/10	6,36	6,94	40,30	249,00	0,53	182
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	40/10/20	2,05	3,22	23,60	131,70	0,39	111
	Кофейный напиток с молоком	200	4,00	4,12	19,00	122,00	2,20	395
	ИТОГО	500	12,41	14,28	82,90	502,70	3,12	
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 (лущеный) 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 с сыром	170/9	8,91	16,89	28,45	259,16	0,68	43-2/3
	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	429	12,94	17,34	83,75	515,16	4,68	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1990	68,11	76,65	370,75	2363,92	50,17	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

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 жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	220/10	6,83	7,77	40,20	258,00	0,13	182
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40/10/20	7,80	9,30	18,80	183,00	0,10	3
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	18,00	119,00	0,20	416
	ИТОГО	500	18,63	21,07	77,00	560,00	0,43	
2 завтрак								
	Напиток из сушенных 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 со сметаной	230/6	2,53	4,65	19,20	145,26	15,80	15
	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,40	32,40	201,60	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	786	27,60	25,73	119,84	1130,63	20,49	
Полдник								
	Каша рисовая молочная	200/5	6,81	7,86	35,52	240,00	0,00	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	485	12,94	11,86	96,14	543,36	8,09	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2071	60,86	59,18	341,74	2442,99	33,41	

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 жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	220/10	7,40	7,50	38,40	250,00	1,30	182
	Бутерброд с маслом сливочным	60/10	4,58	6,18	19,40	143,00	0,22	1
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	500	12,03	13,70	66,19	499,00	1,54	
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	70/30	9,61	6,00	26,09	126,15	0,37	255/11,354/11
	Рис припущеный 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	883	26,57	30,69	186,99	1028,21	17,66	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150/5	18,23	32,30	6,52	355,69	0,50	215/11
	Горошок 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	23,00	33,69	38,05	639,81	0,52	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2028	62,80	78,68	302,23	2219,02	27,72	

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 молочная из гречневой крупы с маслом	220/10	6,33	8,65	37,60	253,00	1,74	183/07
	Бутерброд с повидлом	50/20	2,99	1,96	21,60	124,40	0,01	2
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	500	9,37	10,63	67,59	483,40	1,77	
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 сметаной	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 сущенных 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	856	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
	Суп молочный рисовый	150	4,92	8,10	14,98	159,60	1,00	84
	ИТОГО	439	11,19	10,92	84,35	509,58	4,58	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1995	57,07	86,88	325,44	2437,64	55,40	

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	20204	706,87	747,18	3378,50	23406,97	443,53	
СРЕДНЯЯ	2020,4	70,69	74,72	337,85	2340,70	44,35	