

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



Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»

УТВЕРЖДАЮ:

С.В. Андрунь
« 05 » 05 2025г.

Основное 10-дневное меню
для детей с 12 часовым пребыванием в МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»
для детей с 7 лет
для питания детей с аллергией на молочный белок
Сезон: весна-осень
(с 05.05.2025 по 26.09.2025)

Ознакомлены:

Мед.сестра		Золотухина Е.А.
Кладовщик		Яговкина Е.Б.
Повара:		Горбунова А.В.
		Сафонова Е.С.
		Ионова В.А.

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Принем 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	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	6,05	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
	Фрукты 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
	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	15,59	11,31	50,28	411,48	0,40	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1975	58,74	48,43	296,43	2034,22	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	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая на воде	200	4,66	5,60	18,82	90,05	1,26	4а
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	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	450	9,29	11,80	46,61	339,05	1,50	
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	Овощи свежие (огурец)	50	0,34	0,00	0,90	25,00	3,50	71/05
	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	43,34	17,93	137,48	1071,60	34,67	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Бутерброд с сыром	40/10	6,98	4,88	25,80	146,00	0,18	3
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	66,00	0,02	392
	ИТОГО	405	18,58	15,72	35,17	359,48	0,20	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1821	71,21	45,45	238,26	1890,13	56,37	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

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 пшеничная на воде	200	6,81	7,86	35,52	180,00	0,00	182а
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	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	435	9,80	9,82	57,12	304,40	0,01	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	388/07
	Бананы свежие	100	1,80	1,30	14,80	73,00	7,85	368/1
	ИТОГО	200	1,83	1,30	20,25	107,00	8,00	
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	Крендель сахарный	80	5,66	10,50	44,60	198,00	0,00	460/11
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	46,00	0,02	392
	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	ИТОГО	360	17,26	21,34	53,97	391,48	0,02	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1884,00	62,04	97,68	304,14	2187,88	27,39	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

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 пшенная на воде	200	3,34	1,96	21,28	115,38	0,00	96
	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	7,34	4,76	50,12	281,38	0,01	
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	Овощи свежие (помидор)	50	0,60	14,50	2,50	144,00	2,00	71/05
	Суп лапша с курицей	230	4,60	6,60	15,80	131,90	8,90	83/11,121/11
	Биточки рыбные запеченные	90	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	30,79	44,15	175,87	1146,90	61,80	
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	106,00	0,02	392
	ИТОГО	405	15,20	11,29	30,67	351,48	0,02	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1915	53,37	60,20	286,96	1995,76	91,83	

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 2 392
	Бутерброд с повидлом	40/15	4,00	2,80	28,84	166,00	0,01	
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	
	ИТОГО	455	6,04	4,27	54,76	553,00	0,03	
2 завтрак	Напиток из кураги	150	0,05	0,00	8,18	122,00	0,23	388/07
	ИТОГО	150	0,05	0,00	8,18	122,00	0,23	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,12	0,92	1,84	60,12	0,00	4 15 304/11 376/11 701 702
	Рассольник	230	2,53	4,65	19,20	145,26	15,80	
	Плов из курицы	250	40,30	39,89	55,69	377,00	1,01	
	Компот из сушеных яблок	200	0,88	0,04	37,00	145,56	0,60	
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	
	ИТОГО	850	54,66	48,95	183,63	1044,94	17,41	
Полдник	Булочка домашняя	100	7,50	13,00	55,00	383,00	0,00	469/11 368/1 3/У 701
	Бананы свежие	100	1,80	1,30	14,80	103,00	7,85	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,70	47,33	2,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	
	ИТОГО	350	13,40	14,75	102,80	631,33	9,85	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1805	74,15	67,97	349,37	2351,27	27,52	

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
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	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	450	7,66	7,73	35,35	234,11	0,22	
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	Икра баклажанная (промышленного производства)	50	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	93
	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	36,24	28,82	139,14	1122,30	19,38	
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	439	15,47	11,27	51,08	382,48	3,25	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1945	59,41	47,82	248,87	1938,39	43,35	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

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 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 "Витошка"	100	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00	17840891-2016
	ИТОГО	100	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00	
Обед	Овощи свежие (огурец)	50	0,34	0,00	0,90	25,00	3,50	71/05
	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	41,96	39,69	181,38	1219,66	21,67	
	Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	170/9	8,91	16,89	28,45	259,16	0,68
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:	1845	61,39	61,19	336,27	2096,20	46,36	

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	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	450	4,40	1,41	30,98	356,00	0,00	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	150	0,07	0,10	9,20	83,00	0,33	388/07
	Яблоко	100	0,04	0,00	11,30	46,00	10,00	368
	ИТОГО	250	0,11	0,10	20,50	129,00	10,33	
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, рубленые 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
	Коржик	50	3,20	5,66	32,27	230,00	0,03	496/11
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	435	9,09	5,68	69,33	544,00	0,58	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1915	39,52	32,04	234,70	2126,03	31,40	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

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 рисовая на воде	200	1,90	4,20	22,81	200,00	0,00	РТ981
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	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	450	6,53	10,40	50,60	449,00	0,24	
2 завтрак	Напиток Витаминный "Витошка"	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	Овощи свежие (помидор)	50	0,60	14,50	2,50	166,00	2,00	71/05
	Суп с картофелем и мясными фрикадельками	230/20	5,90	6,71	14,65	145,00	8,67	83/11,121/11
	Биточки, рыбные запеченные	70	9,61	6,00	26,09	126,15	0,37	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	29,48	42,41	179,84	1141,15	16,30	
	Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00
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:		1848	52,33	65,02	281,95	2141,75	36,56	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

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 гречневая на воде	150	6,33	8,65	37,60	116,07	1,74	183/07
	Бутерброд с маслом сливочным	5,00	3,98	5,98	15,40	130,00	0,18	3
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	ИТОГО	365	10,36	14,65	61,39	352,07	1,94	
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
	Суп из овощей и птицы	230/6	4,60	8,83	18,20	145,00	8,90	99/07
	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	37,21	68,92	160,69	1347,16	22,70	
Полдник	Булочка российская	100	7,00	8,00	55,00	348,00	0,10	474/07
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	Бананы свежие	100	1,80	1,30	14,80	73,00	7,85	368/1
	ИТОГО	200	8,85	9,32	78,19	527,00	7,97	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1611	56,46	92,89	323,57	2375,73	53,11	

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	18564	588,62	618,69	2900,52	21137,36	452,85	
СРЕДНЯЯ	1856,4	58,86	61,87	290,05	2113,74	45,29	-