СОГЛАСОВАНО

завхоз (должность)

Лебедева Е.А. (ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ детский сад №2 (должность)

Ступакова Е.А. (ФИО)

Приказ № 31/1 25.08.2026 г.

10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,14	6,40	18,10	150,24	94
	Кофейный напиток с молоком	200	2,39	2,61	11,68	78,84	379
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**425**	**10,23**	**17,28**	**47,90**	**386,78**	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,9	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**200**	**7,71**	**4,82**	**23,85**	**169,94**	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,18	2,34	11,72	90,82	112
	Голубцы ленивые	180	9,52	15,73	18,07	271,89	105
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,05	0,05	13,93	57,04	358
ИТОГО ЗА ОБЕД		**610**	**15,05**	**18,72**	**60,42**	**506,75**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Оладьи из печени	60	11,87	12,29	4,68	175,1	282
	Пюре картофельное с морковью	130	2,68	3,68	17,30	113,65	322
	Чай черный	200	0,04	0,00	7,00	26,92	10/10
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**425**	**17,21**	**16,99**	**46,97**	**407,37**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1660**	**50,20**	**57,81**	**179,14**	**1470,84**	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная	200	16,35	17,46	3,24	235,77	75
	Чай с молоком	200	1,76	1,91	10,35	64,64	12/10

День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная	200	16,35	17,46	3,24	235,77	75
	Чай с молоком	200	1,76	1,91	10,35	64,64	12/10
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**375**	**21,43**	**28,38**	**32,99**	**472,51**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	8,00	2,86	17,38	127,54	87
	Капуста белокочанная тушеная	130	2,74	5,36	7,93	92,65	74
	Биточки паровые	50	5,76	11,46	5,17	158,57	281
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	12,51	51,03	342
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**610**	**19,94**	**20,42**	**59,69**	**516,79**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	130	22,92	14,86	9,27	261,17	9/5
	Соус сметанный	20	0,32	2,68	0,99	29,36	367
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**365**	**31,08**	**23,06**	**36,89**	**478,53**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1450**	**72,85**	**72,26**	**139,37**	**1514,83**	

	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**375**	**21,43**	**28,38**	**32,99**	**472,51**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	8,00	2,86	17,38	127,54	87
	Капуста белокочанная тушеная	130	2,74	5,36	7,93	92,65	74
	Биточки паровые	50	5,76	11,46	5,17	158,57	281
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	12,51	51,03	342
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**610**	**19,94**	**20,42**	**59,69**	**516,79**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	130	22,92	14,86	9,27	261,17	9/5
	Соус сметанный	20	0,32	2,68	0,99	29,36	367
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**365**	**31,08**	**23,06**	**36,89**	**478,53**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1450**	**72,85**	**72,26**	**139,37**	**1514,83**	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая жидкая	200	3,64	3,66	23,38	139,96	185.3а
	Какао с молоком	180	3,37	3,44	11,52	93,04	201
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**425**	**9,71**	**15,37**	**53,02**	**390,7**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	63,6	389
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**170**	**2,45**	**2,26**	**29,09**	**146,5**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	22
	Картофельное пюре	150	3,29	8,24	14,91	151,27	128
	Котлеты или биточки рыбные	80	18,73	4,39	10,32	155,15	234
	Компот из кураги и изюма	180	0,34	0,04	11,86	47,23	4/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**625**	**27,38**	**18,15**	**64,17**	**532,99**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Плов с мясом кур	200	11,34	12,61	39,04	318,96	4/9
	чай с молоком	180	5,22	4,50	8,64	64,64	12.окт
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**375**	**19,18**	**18,13**	**65,67**	**506,96**	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1595**	**58,72**	**53,91**	**211,95**	**1545,49**	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	7,38	7,68	25,94	203,62	416
	Чай с молоком	200	1,76	1,91	10,35	64,64	12/10
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**425**	**11,84**	**17,86**	**54,41**	**425,96**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,66	4,56	17,44	131,06	102
	Печень по-строгановски	50	12,73	8,23	2,64	135,91	255
	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,01	17,63	112,3	309
	Компот из свежих плодов (яблоко, айва, груша)	200	0,09	0,04	10,60	42,53	342
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**590**	**24,46**	**16,44**	**65,01**	**509,54**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Оладьи (с молоком сгущенным)	150	11,43	11,01	64,03	400,59	401
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
	Чай черный	200	0,04	0,00	7,00	26,92	10/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**385**	**14,09**	**12,03**	**89,02**	**519,21**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**50,79**	**46,73**	**218,24**	**1501,71**	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	7,72	7,08	28,02	207,22	183
	Кофейный напиток с молоком	200	2,39	2,61	11,68	78,84	379
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**425**	**12,81**	**17,96**	**57,82**	**443,76**	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**5,22**	**4,50**	**8,64**	**96,3**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,16	2,28	11,92	77,56	88
	Жаркое по-домашнему	200	10,44	16,18	30,44	328,63	111
	Компот из кураги и изюма	200	1,26	0,16	26,60	109,76	349
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**610**	**17,16**	**19,22**	**85,66**	**602,95**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Запекака из творога	180	9,52	15,73	18,07	261,17	09.май
	Чай черный	200	0,04	0,00	7,00	26,92	10/10

	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**515**	**18,51**	**19,64**	**85,49**	**610,24**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1730**	**53,70**	**61,32**	**237,61**	**1522,8**	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,91	5,58	25,09	174,28	15/4
	Какао с молоком	200	3,37	3,44	11,52	93,04	201
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**12,98**	**17,29**	**54,73**	**425,02**	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**5,22**	**4,50**	**8,64**	**96,3**	
ОБЕД	Свекольник	200	2,26	3,08	15,76	99,96	67
	Капуста тушеная с мясом	200	13,86	8,66	9,90	174,88	112
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	12,18	52,6	346
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	Яйцо вареное	50	5,97	5,06	0,31	70,75	80
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**25,89**	**17,50**	**54,85**	**485,19**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Биточки или котлеты рисовые	150	6,95	7,53	33,61	228,46	295
	Соус сметанный	20	0,32	2,68	0,99	29,36	367
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	5,22	4,50	8,64	96,3	358
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**385**	**15,11**	**15,73**	**61,23**	**445,82**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1670**	**59,20**	**55,02**	**179,45**	**1452,33**	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (ячневой)	150	12,08	8,14	11,34	150,24	94
	Какао с молоком	200	1,35	1,12	8,46	93,04	201
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон нарезной	20	0,32	2,68	0,99	91,7	367
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**360**	**13,83**	**19,19**	**20,92**	**400,98**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	1,40	2,60	9,40	68	9/2
	Голубцы ленивые	200	9,52	15,73	18,07	271,89	105
	Компот из свежих плодов (яблоко, айва, груша)	200	0,09	0,04	10,60	43,27	350
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700

ИТОГО ЗА ОБЕД		**610**	**14,31**	**18,97**	**54,77**	**470,16**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Печень тушеная в соусе	50	9,31	6,31	3,40	108,04	261
	Картофельное пюре	150	3,29	8,24	14,91	151,27	128
	Чай черный	200	5,22	4,50	8,64	96,3	10.окт
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**405**	**20,44**	**20,07**	**44,94**	**447,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1475**	**48,98**	**58,63**	**130,43**	**1431,94**	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,08	5,12	18,90	141,98	93
	Кофейный напиток с молоком	200	2,39	2,61	11,68	78,84	379
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**430**	**13,57**	**13,17**	**48,57**	**366,52**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,75	0,00	15,15	63,6	389
	Сухари ванильные	20	0,85	1,08	6,67	39,8	579
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**160**	**1,60**	**1,08**	**21,82**	**103,4**	
ОБЕД	Суп гороховый с картофелем (на бульоне)	200	5,16	1,76	18,52	110,8	261
	.Печеь тушеная в соусе.Каша рассыпчатая гречневая	50/150	16,49	14,67	14,11	108,04/166,18	165а/
	Хлеб ржаной		3,30	0,60	16,70	87	700
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,26	0,16	26,60	109,76	349
		610	**26,21**	**17,19**	**75,93**	**581,78**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Кукуруза	60	3,29	8,24	14,91	151,27	128
	Суфле из рыбы	200	23,74	12,84	2,69	220,88	268
	Чай черный	200	0,04	0,00	7,00	26,92	10/10
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**425**	**29,69**	**22,10**	**42,59**	**490,77**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1625**	**71,07**	**53,54**	**188,91**	**1542,83**	
День 9 (ЧЕТВЕРГ)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200	3,64	3,66	23,38	139,96	185.3а
	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,91	10,35	78,84	379
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**425**	**8,10**	**13,84**	**51,85**	**362,3**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	

ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,20	92,08	37
	Бефстроганов	60	7,55	15,07	3,02	198,27	250
	Картофельное пюре	130	2,48	3,74	19,94	123,37	310
	Компот из кураги и изюма	180	0,34	0,04	11,86	47,23	4/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**620**	**16,09**	**21,07**	**64,72**	**547,95**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Запеканка капустная	200	6,41	4,86	26,59	177,08	162
	Чай черный	200	0,04	0,00	7,00	26,92	10/10
	Зефир	30	0,19	0,00	0,09	96,76	Н
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**445**	**9,26**	**5,88**	**51,67**	**392,46**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1590**	**33,85**	**41,19**	**178,04**	**1316,91**	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	7,38	7,68	25,94	203,62	416
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,39	2,61	11,68	78,84	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**425**	**12,47**	**18,56**	**55,74**	**440,16**	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**5,22**	**4,50**	**8,64**	**96,3**	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	200	11,04	8,40	19,86	200,72	43
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,10	3,48	27,65	166,18	165а
	Гуляш из отварного мяса	50	7,50	15,30	2,30	197,39	277
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,26	0,16	26,60	109,76	349
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**620**	**29,20**	**27,94**	**93,11**	**761,05**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Макароны отварные с сыром	150	9,58	8,80	31,14	246,62	58
	Чай с молоком	180	1,76	1,91	10,35	64,64	12/10
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**465**	**21,01**	**17,88**	**101,20**	**657,13**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1690**	**67,90**	**68,88**	**258,69**	**1954,64**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**15985**	**567,26**	**569,29**	**1921,83**	**15373,95**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1598,5**	**56,73**	**56,93**	**192,18**	**1537,4**	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	7,38	7,68	25,94	203,62	416
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,39	2,61	11,68	78,84	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**425**	**12,47**	**18,56**	**55,74**	**440,16**	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**5,22**	**4,50**	**8,64**	**96,3**	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	200	11,04	8,40	19,86	200,72	43
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,10	3,48	27,65	166,18	165а
	Гуляш из отварного мяса	50	7,50	15,30	2,30	197,39	277
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,26	0,16	26,60	109,76	349
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**620**	**29,20**	**27,94**	**93,11**	**761,05**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Макароны отварные с сыром	150	9,58	8,80	31,14	246,62	58
	Чай с молоком	180	1,76	1,91	10,35	64,64	12/10
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	117/3
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**465**	**21,01**	**17,88**	**101,20**	**657,13**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1690**	**67,90**	**68,88**	**258,69**	**1954,64**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**15985**	**567,26**	**569,29**	**1921,83**	**15373,95**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1598,5**	**56,73**	**56,93**	**192,18**	**1537,4**	

Завед. МДОУ д/с № 2

Самсонова

АДМИНИСТРАЦИЯ КУРАШИНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МДОУ ДЕТСКИЙ САД № 2
ОГРН 1026901912938
МДОУ детский сад № 2