

Утверждаю:

И.о.заведующего

ГКДОУ «Анадольский детский сад

«Ягодка» общеразвивающего вида

Волновахского м.о.» ДНР

 О.А.Калмыкова

Приказ № 13 от 29.08.2025 г.

РЕСПУБЛИКИ

## ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Государственного казенного дошкольного образовательного учреждения  
«Анадольский детский сад «Ягодка» общеразвивающего вида  
Волновахского муниципального округа» Донецкая Народная Республика

**МЕНЮ**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК,**  
**НЕДЕЛЯ 1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
101	Суп молочный с манной крупой	200	5,20	5,07	16,42	132,2
416	Какао с молоком	200	3,67	0,35	15,82	107
391/1	Печенье с маслом	30/5	2,34	11,11	30,34	194,9
<b>Второй завтрак</b>						
389	Апельсин	100	0,63	0,14	15,65	66
<b>Обед</b>						
82	Рассольник Ленинград	200	1,6	4,09	13,2	96,6
306	Биточек паровой	80	11,59	7,97	7,75	149
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	2,62	47
218	Макароны	150	5,77	0,81	31,21	155,48
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,8	113
148	Хлеб ржаной	40	2,47	0,45	0,45	67,87
147	Хлеб белый	20	1,79	0,23	10,96	52,96
<b>Ужин</b>						
229	Омлет натуральный	85	5,73	11,04	1,10	127
10	Салат из горошка	60	1,8	3,12	3,76	50,3
412	Чай с сахаром лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0
147	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,23	10,96	52,96
	<b>Итого за день</b>		<b>45,66</b>	<b>47,47</b>	<b>198,24</b>	<b>1453,27</b>

**ВТОРНИК,  
НЕДЕЛЯ 1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
182	Каша вязкая молочная геркулес	205	5,93	6,38	27,13	187,0
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180
414	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
<b>Второй завтрак</b>						
418	Сок	180	0,75	0	15	64
<b>Обед</b>						
88	Суп картофел.с макар	200	2,15	2,27	13,7	83,8
315	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219
394	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97,6
б/н	Хлеб ржаной	40	2,47	0,45	0,45	67,87
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,23	10,96	52,96
<b>Ужин</b>						
268	Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132
412	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0
340	Пюре картофельное	150	2,86	4,62	12,07	67,1
147	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,23	10,96	52,96
	<b>Итого за день</b>		<b>52,2</b>	<b>40,50</b>	<b>186,26</b>	<b>1336,29</b>

**СРЕДА,  
НЕДЕЛЯ 1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
182	Каша молочная рисовая вязкая	205	3,09	4,07	32,09	177,0
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
<b>Второй завтрак</b>						
418	Сок фруктовый	180	0,75	0	15	64
<b>Обед</b>						
87	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,2	13	107,8
292	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,46	18,54	265
168	Морковь отварная	50	4	3,8	6,7	75,61
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,8	113
148	Хлеб ржаной	40	2,47	0,45	0,45	67,87
147	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,23	10,96	52,96
<b>Ужин</b>						
455	Булочка школьная	60	10,8	6,6	19,8	180
386	Йогурт	115	3,42	3,68	4,72	65,78
	<b>Итого за день</b>		<b>68,77</b>	<b>39,99</b>	<b>178,44</b>	<b>1429,27</b>

**ЧЕТВЕРГ,**

**НЕДЕЛЯ 1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
100	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,8	145,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
412	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41
<b>2 завтрак</b>						
418	Сок фруктовый	180	0,75	0	15	64
<b>Обед</b>						
62	Борщ с картофелем	200	1,28	3,87	8,74	75
179	Каша гречневая	155	8,93	5,12	40,19	242,4
272	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,9	2,87	116
10	Салат из горошка	60	1,8	3,12	3,76	50,3
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,8	113
147	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,23	10,96	52,96
148	Хлеб ржаной	40	2,47	0,45	0,45	67,87
<b>Ужин</b>						
414	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
441	Ватрушка	35	4,43	7,64	12,49	136
	<b>Итого за день</b>		<b>44,22</b>	<b>39,54</b>	<b>180,24</b>	<b>1330,73</b>

**ПЯТНИЦА,**

**НЕДЕЛЯ 1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
182	Каша пшеничная вязкая	200/5	5,39	0,60	38,21	180
391/1	Печенье с маслом	30/5	2,34	11,11	30,34	194,9
416	Какао с молоком	180	3,67	0,35	15,82	107
227	Яйца вареные	40	5,08	0	0,28	63
<b>Второй завтрак</b>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>						
91	Суп картоф.с клецками	200	1,68	2,7	9,71	69,8
321	Плов из птицы	210	21,47	19,69	32,94	406
34	Свекла тушенная	60	0,85	3,66	5,03	57,7
397	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,12	35,2	142,2
147	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,23	10,96	52,96
148	Хлеб ржаной	40	2,47	0,45	0,45	67,87
<b>Ужин</b>						
245	Сырники из творога	105	9,3	1,93	5,38	116
414	Чай	150/7	0,06	0,02	9,99	14
	<b>Итого за день</b>		<b>54,73</b>	<b>41,26</b>	<b>204,11</b>	<b>1518,43</b>

**ПОНЕДЕЛЬНИК,  
НЕДЕЛЯ 2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
101	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,39	0,60	18,3	142,2
391/1	Печенье с маслом	30/5	2,34	11,11	30,34	194,9
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91
<b>Второй завтрак</b>						
389	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	75
<b>Обед</b>						
73	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,9	6,7	67,8
306	Биточки	60	11,59	7,97	7,75	149
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7
218	Макароны отварные	200	7,68	1,09	41,52	206,8
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	00,2	27,8	113
148	Хлеб ржаной	40	2,47	0,45	0,45	67,87
147	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,23	10,96	52,96
<b>Ужин</b>						
339	Картофельное пюре	200	4	6,4	27,2	183
272	Котлета рыбная	80	11,16	3,9	2,87	116
412	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41
147	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,23	10,96	52,96
	<b>Итого за день</b>		<b>54,61</b>	<b>41,07</b>	<b>239,98</b>	<b>1597,19</b>

**ВТОРНИК,  
НЕДЕЛЯ 2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
234	Омлет с овощами	85	5,58	11,23	2,83	135
2	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
<b>Второй завтрак</b>						
386	Банан	100	1,5	0,6	21	95
<b>Обед</b>						
83	Суп картофельный на курином бульоне	200	1,8	2,26	13,3	81
339	Картофельное пюре	150	3,5	5,61	23,8	160,5
284	Оладьи из печени с соусом	80	9,78	11,66	16,41	210
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,8	113
б/н	Салат из соленых огурцов	50	0	2,55	1,3	29,9
б/н	Хлеб ржаной	40	2,47	0,45	0,45	67,87
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,23	10,96	52,96
<b>Ужин</b>						
430	Блинчики с повидлом	120	6,52	3,71	40,47	221
419	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
	<b>Итого за день</b>		<b>41,37</b>	<b>50,77</b>	<b>192,0</b>	<b>1444,23</b>



**СРЕДА,  
НЕДЕЛЯ 2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
101	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	142,2
416	Какао с молоком	180	3,67	0,35	15,82	107
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180
<b>Второй завтрак</b>						
399	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>						
89	Суп с фрикадельками	200	4,1	3,7	13,27	103,8
293	Плов	210	21,47	19,69	32,94	406
390	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,28	96,7
46	Винегрет овощной	100	1,35	6,15	3,85	91,6
б/н	Хлеб ржаной	40	2,47	0,45	0,45	67,87
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,23	10,96	52,96
<b>Ужин</b>						
425	Вареники с творогом	185	0,78	0,1	4,16	24,3
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
	<b>Итого за день</b>		<b>48,9</b>	<b>45,17</b>	<b>160,99</b>	<b>1359,43</b>

**ЧЕТВЕРГ,  
НЕДЕЛЯ 2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
182	Каша вязкая молочная геркулес	205	5,39	6,38	27,13	187,0
227	Яйца вареные	40	5,08	0	0,28	63
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180
416	Какао с молоком	180	3,67	0,35	15,82	107
<b>Второй завтрак</b>						
418	Сок фруктовый	180	0,75	0	15	64
<b>Обед</b>						
87	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,2	13	107,8
321	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250
136	Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	2,62	47
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,8	113
б/н	Хлеб ржаной	40	2,47	0,45	0,45	67,87
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,23	10,96	52,96
<b>Ужин</b>						
245	Сырники из творога	50	9,3	1,93	5,38	116
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91
	<b>Итого за день</b>		<b>67,12</b>	<b>47,71</b>	<b>184,5</b>	<b>1592,63</b>

**ПЯТНИЦА,  
НЕДЕЛЯ 2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
101	Суп молочный с пшениной крупой	200	5,67	5,28	18,53	146,8
432	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91
<b>Второй завтрак</b>						
399	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>						
62	Борщ	200	6,44	9,7	10,3	134
179	Каша гречневая	200	11,79	6,77	57,95	340
	Шницель					
397	Кисель	200	0,23	0,12	35,2	142,2
б/н	Хлеб ржаной	40	2,47	0,45	0,45	67,87
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,23	10,96	52,96
<b>Ужин</b>						
252	Запеканка из творога	130	15,15	13,37	30,91	304,2
386	Йогурт	115	3,42	3,68	4,72	65,78
	<b>Итого за день</b>		<b>59,26</b>	<b>50,52</b>	<b>248,3</b>	<b>1721,01</b>

**Среднее значение за 10 дней**

Белки	Жиры	углеводы	калорийность
<i>53,68</i>	<i>44,4</i>	<i>197,3</i>	<i>1478,54</i>

Примечание:

1. Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»/ под ред.М.П.Могильного, В.А.Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2016г.
2. Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»/ под ред.М.П.Могильного, В.А.Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2011г.
3. Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»/ под ред.М.П.Могильного, В.А.Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2010г.