

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10»
Н.Н. Позднякова



ПОНЕДЕЛЬНИК 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В ₁	В ₂	С
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	38,0	88,0	0,1	-	0,03	0,07
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	169,5	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	43,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
12	Салат из кукурузы (консервиров) с маслом растительным	60	1,73	3,7	4,82	47,18	11,2	0,39	0,6	0,03	5,58
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,6	8,5	14,33	165,3	45,3	1,27	0,1	0,15	9,11
291	Запеканка картофельная с мясом	165	10,66	10,29	21,78	212,0	113,9	0,37	0,06	0,14	0,71
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Пряники	30	1,95	2,46	20,55	111,9	51,3	0,36	0,03	0,03	-
1.10	Молочная вермишель	250	5,81	5,39	19,01	153,6	8,6	0,36	0,03	0,02	-
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	ИТОГО		54,08	53,72	226,59	1612,68	721,94	12,7	1,21	1,14	23,61



ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	-	0,01	-
168	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	35,83	176,9	9,4	2,49	0,11	0,06	-
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	90,0	8,0	0,6	0,4	0,5	10,0
31	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	2,82	5,7	4,28	79,68	97,18	0,77	0,01	0,05	4,92
81	Суп гороховый с гренками	250/25	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	2,03	0,23	0,07	5,81
315	Каша рисовая	120	3,08	4,29	29,34	145,28	1,37	0,53	0,03	0,02	-
883	Кисель из концентрата	180	0,1	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	-	-	2,75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	13,36	69,60	9,20	0,80	0,07	0,03	-
300	Курица отварная	80	9,6	11,60	-	131,15	26,4	1,28	0,32	0,1	-
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	200	5,80	5,00	22,0	156,0	-	-	-	-	-
	Печенье	30	1,5	2,36	14,88	83,4	-	-	-	-	-
247	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	80	7,93	8,55	2,2	101,0	24,4	0,56	0,06	0,06	1,8
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	1,16	0,15	0,09	21,0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	ИТОГО		57,80	63,95	258,09	1754,67	635,73	12,93	1,65	1,50	48,77

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10»

Л. Поздн
Н.Н. Позднякова



СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7	Сыр твёрдый	10	2,32	2,95	-	38,0	88,0	0,1	-	0,03	0,07
168	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом	120	4,3	4,75	23,74	186,32	4,70	0,36	0,02	0,02	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
25	Огурцы свежие с помидорами	50	0,55	-	1,3/1,9	6,5/10	-	-	-	-	-
85	Суп с клёцками	250/25	2,06	3,36	12,14	96,5	22,78	0,68	0,08	0,05	5,75
274	Мясо тушеное с овощами	220	19,71	19,65	15,02	296,0	42,30	2,09	0,13	0,19	5,20
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Или йогурт	200	5,80	5,00	22,0	156,0	-	-	-	-	-
453	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101,0	25,40	0,46	0,04	0,36	0,02
168	Каша манная молочная с сахаром и маслом	160	2,40	3,96	27,83	171,0	8,6	0,36	0,03	0,02	-
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,5	11,0	0,5	0,02	0,09	
	ИТОГО		57,52	48,47	237,82	1661,70	530,62	12,58	0,69	1,30	18,69

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10»

Л. Поздняк Н.Н. Позднякова

ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	-	0,01	-
168	Каша кукурузная молочная с сахаром и маслом	120	3,41	3,49	25,66	191,14	16,7	0,62	0,06	0,03	-
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
18	Салат овощной с яблоками и с маслом растительным	60	1,85	3,16	5,28	31,68	11,05	0,63	0,04	0,03	8,40
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,24	7,89	9,12	94,75	43,33	0,8	0,06	0,05	18,47
255	Биточки рыбные (запеченные) (минтай)	80	8,09	7,26	6,79	107,0	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
348	Соус томатный	30	0,5	1,5	2,11	24,03	8,77	0,12	0,01	0,01	0,4
317	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,52	36,45	154,45	4,86	1,11	0,06	0,03	-
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	19,2	0,57	0,01	0,05	90,0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,0	-	-	-	-	-
	Вафли	30	0,64	0,56	16,02	81,4	34,20	0,24	0,02	0,02	-
94	Суп молочный с пшеном	200	5,99	5,48	18,57	223,8	161,9	0,54	0,10	0,20	0,90
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	43,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	ИТОГО		44,15	47,69	249,80	1590,25	643,81	10,28	0,77	0,90	127,33

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10»

Н.Н. Позднякова



ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	38,0	88,0	0,1	-	0,03	0,07
168	Каша из хлопьев» геркулес молочная с сахаром и маслом	100	2,17	4,06	18,03	120,0	19,0	1,17	0,11	0,03	-
394	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
	Мармелад жележный	20	0,02	-	15,88	64,0	1,4				0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,18	3,15	5,88	51,85	15,81	0,49	0,05	0,04	9,39
58	Свекольник со сметаной	250/20	1,99	5,11	16,93	121,75	44,28	1,19	0,05	0,04	10,29
304	Плов из курицы	210	19,47	19,69	35,69	285,7	40,30	2,03	0,26	0,11	1,01
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87,0	17,50	1,95	0,09	0,04	-
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
470	Булка дорожная	50	2,69	4,49	15,03	92,0	4,6	0,3	0,03	0,01	-
351	Соус молочный	10	0,58	1,36	3,98	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	0,10
231	Сырники из творога	200	11,06	16,9	15,20	312,0	153,8	0,77	0,07	0,27	0,25
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	19,20	0,80	0,07	0,03	-
ИТОГО			57,91	64,71	271,0	1828,63	734,04	14,37	0,92	0,98	26,50

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	-	0,01	-
168	Каша пшенная молочная с сахаром и маслом	160	4,27	4,86	29,32	178,0	12,0	1,02	0,11	0,02	-
392	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,06	9,76	40,0	5,00	0,44	-	0,01	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
12	Салат из зелёного горошка консерви. с маслом растительным	60	0,89	1,56	2,88	25,08	6,44	0,21	0,03	0,01	3,3
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	52,44	24,6	1,08	0,10	0,06	8,25
300	Курица отварная (для супа)	25	3,65	4,25	-	60,94	8,25	0,4	0,10	0,03	-
168	Зразы рыбные с яйцом (рыба красная)	80	10,48	4,63	12,10	132,0	45,0	0,74	0,09	0,09	0,26
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,10	0,11	18,16
883	Кисель из концентрата	180	0,10	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	-	-	2,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко <i>сливочный</i>	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,0	-	-	-	-	-
	Печенье	30	1,50	2,36	14,88	83,4	-	-	-	-	-
189	Запеканка рисовая с творогом	210	8,10	7,47	46,89	276,9	75,4	1,20	0,06	0,19	0,08
351	Соус молочный сладкий	30									
394	Чай с молоком	220	3,70	3,25	19,87	123,61	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	ИТОГО		61,04	55,15	305,04	1898,18	613,13	11,02	1,34	1,56	62,75



ВТОРНИК 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюкл	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	Жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	38,0	88,0	0,10	-	0,03	0,07
94	Суп молочный с крупой ячневой	250	5,56	5,16	18,35	184,99	169,7	0,40	0,09	0,20	0,91
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10	0,06	0,01	5,6	23,88	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
42	Салат из моркови с яблоком и с маслом растительным	60	0,52	3,13	4,72	31,14	12,71	0,79	0,03	0,03	4,17
76	Рассольник «Петербургский»	250	1,98	5,11	16,93	81,45	24,95	0,93	0,09	0,06	7,54
282	Котлеты мясные с маслом сливочным	80/10	7,95	15,0	9,11	166,1	10,6	0,89	0,05	0,08	-
317	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,52	36,45	154,45	4,86	1,11	0,06	0,03	-
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	91,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
397	Какао на цельном молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
469	Булка «Домашняя»	50	1,82	3,13	13,48	89,0	4,90	0,32	0,03	0,02	-
302	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	10,08	8,64	21,29	241,0	51,9	1,93	0,24	0,14	9,44
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	ИТОГО		47,57	52,28	256,00	1623,89	612,36	12,73	0,89	0,9	32,55



СРЕДА 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,65	33,00	1,20	0,01	-	0,01	-
168	Каша из смеси круп (пшено+рис)	120	2,47	3,30	21,86	127,12	8,35	0,69	0,06	0,02	0,02
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	9,20	0,80	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,61	49,1	20,13	0,53	0,03	0,03	7,95
193	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,02	7,63	15,93	148,68	21,63	1,27	0,10	0,15	9,11
300	Курица отварная	80	9,60	11,6	-	131,15	26,40	1,28	0,32	0,10	-
313	Каша гречневая	150	7,60	6,09	38,64	143,65	14,82	4,56	0,21	0,11	-
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	100,8	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	17,50	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	200	5,80	5,00	22,0	156,0	-	-	-	-	-
	Вафли	35	0,64	0,56	16,02	81,4	34,2	0,24	0,02	0,02	-
235	Пудинг творожный	130	12,1	10,8	24,33	249,9	129,9	0,97	0,06	0,23	0,19
351	Соус молочный (сладкий)	40	0,96	2,26	6,63	50,75	18,81	0,05	0,01	0,02	0,10
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	43,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	ИТОГО		57,54	64,08	267,85	1762,55	729,18	17,73	1,19	1,26	26,62



ЧЕТВЕРГ 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	-	0,01	-
216	Омлет с сыром	130	7,10	12,80	1,40	182,9	146,2	0,19	0,05	0,32	0,17
394	Чай с молоком	220	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
	Огурцы свежие или помидоры свежие	50	0,55	-	1,3/1,9	5,5/10	22,78	0,68	0,08	0,05	5,75
57	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29
277	Гуляш из говядины	160	14,42	13,41	3,96	179,0	29,2	1,15	0,04	0,11	0,60
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	129,25	36,98	1,01	0,1	0,11	18,16
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	19,20	0,57	0,01	0,05	90,0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	17,50	1,95	0,09	0,04	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	50,9	10,0	0,28	-	-	0,03
	Пряники	30	1,95	2,46	20,55	129,9	51,3	0,36	0,03	0,03	-
	Тефтели «белип» (красная)	80	12,13	4,49	7,68	120,0	39,4	0,52	0,07	0,08	0,57
3.10	Каша пшеничная	150	3,99	4,45	21,22	134,9	1,37	0,53	0,03	0,02	-
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	ИТОГО		63,23	62,27	225,15	1747,35	695,61	11,43	1,18	1,72	136,77

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10»

Н.Н. Позднякова

ПЯТНИЦА 10



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7	Сыр твёрдый	10	2,32	2,95	-	38,0	88,0	0,1	-	0,03	0,07
168	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом	120	3,6	3,96	19,78	129,4	16,7	1,76	0,08	0,03	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
12,9	Мармелад желейный	20	0,02	-	15,88	64,00	1,4				0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,18	3,15	5,88	51,25	15,81	0,49	0,05	0,04	9,39
80	Суп с пшеном	250	2,18	3,84	14,29	101,5	24,0	0,96	0,11	0,05	8,25
282	Биточки мясные	80	7,93	7,74	8,97	132,0	10,6	0,89	0,05	0,08	-
354	Соус сметанный	30	14,06	49,96	58,68	741,0	273,0	2,08	0,21	0,29	0,38
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,0	-	-	-	-	-
	Вафли	30	0,64	0,56	16,02	68,4	34,2	0,24	0,02	0,02	-
212	Лапшевник с творогом и маслом сливочным	205	13,31	12,66	31,2	266,9	133,6	1,73	0,13	0,22	0,17
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	50,9	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,5	11,0	0,5	0,02	0,09	-
	ИТОГО		63,47	58,0	290,25	1908,13	950,23	16,0	0,91	1,15	52,60