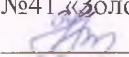


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №41 «Золотая рыбка»
658210, город Рубцовск, ул. Красная, 89

телефон 4-21-84, 4-45-45
E-mail ds41rub@vandex.ru

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
Калькулятор МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида
№41 «Золотая рыбка»
 /Н.А.Шейна/

«05» 12 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида
№41 «Золотая рыбка»
 /З.А.Можевикина/



12 2025г.

**Ежедневное цикличное десятидневное меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад комбинированного вида
№41 «Золотая рыбка» (с пребыванием 10,5 часов),
города Рубцовска**

1 день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	194	150	180	3,8	5,0	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184
Бутерброд с маслом	1	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
Чай с сахаром	282	180	200	0,1	0,1	0,002	0,003	8,19	9,1	22,5	25
Итого завтрак										269,5	355
Напиток из плодов шиповника	297	100	100	0,3	0,3	0,3	0,3	13,5	13,5	55,5	55,5
Обед											
Морковь отварная	16	30	50	0,3	0,5	0,03	0,05	1,7	3,8	11	17
Борщ с капустой и картофелем	55	150-5	200-8	4,0	6,4	5,8	7,9	7,2	9,7	101	136
Гуляш	93	60/20	70/30	8,94	13,54	7,78	8,34	13,24	23,2	205	271
Каша гречневая рассыпчатая	175	110	130	6,16	7,28	3,96	4,68	25,3	29,9	144	194
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	300	180	200	0	0	0	0	18,0	20,0	108	120
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Итого обед										730,5	883
Уплотненный полдник											
Котлеты капустно- морковные	157	80	100	4,0	5,0	7,5	9,4	22,8	37,5	130	176
Яйцо вареное	306	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Булочка сдобная	271	50	60	3,9	4,68	4,3	5,1	31,3	39,5	159	191
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Чай с сахаром и лимоном	284	180	200	0,2	0,2	0,03	0,03	8,37	9,3	34	38
Итого полдник										422	513
ИТОГО за день				42	54	47	60,03	203	261	1422	1800,5

2 день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	18,3	16,4	90	120
Бутерброд с сыром	3	40	50	5,0	7,9	3,0	4,75	14,5	24,2	106	172
Кофейный напиток на молоке	286	180	200	2,52	2,8	1,98	2,2	13,3	14,8	78	87
Итого завтрак										274	379
Сок фруктовый	537	100	100	0	0	0	0	12,7	12,7	55	55
Обед											
Салат картофельный с зеленым горошком	37	30	50	0,9	1,8	5,0	6,0	6,18	6,8	65	108
Рассольник ленинградский	53	150	200	6,4	8,9	6,4	8,8	14,5	18,6	148	189
Котлета «Здоровье»	98	60	70	9,0	10,8	7,91	11,1	19,72	25,8	188	224
Капуста тушеная	143	110	130	2,4	2,8	3,6	4,2	10,3	20,9	75	97
Компот из свежих плодов	293	180	200	0,1	0,2	0,09	0,1	15,5	17,2	62	69
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Итого обед										644	826
Уплотненный полдник											
Омлет натуральный	222	70	80	6,7	7,7	10,7	12,2	1,2	1,4	128	146
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Чай с молоком и сахаром	283	180	200	1,2	1,4	0,9	1,1	10,2	11,3	53	59
Вафли	607	40	50	1,12	1,2	1,32	1,65	30,9	49	140	175
Плоды свежие	118	120	120	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70	70
Итого полдник										427	495
ИТОГО за день				42,04	54	47	60	203	261	1400	1755

3 день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша рисовая молочная жидкая	197	150	200	3,8	5,0	5,9	7,8	23,7	30,9	164	215
Бутерброд с повидлом	4	35	40	1,1	1,2	3,6	4,08	15,8	18	99	112
Какао с молоком	288	180	200	2,7	3,6	2,4	3,3	10,3	13,7	90	100
Итого завтрак										353	427
Кефир	277	100	100	2,8	2,8	0,05	0,05	3,7	3,7	25,5	25,5
Обед											
Салат из белокачанной капусты ,моркови и кукурузы	9	30	50	0,4	0,7	1,3	2,1	1,6	2,7	20	33
Суп картофельный с клецками	61	150	200	3,0	5,7	4,4	5,8	10,7	19,1	117	156
Тефтели рыбные	84	60	70	6,0	7,9	7,0	9,4	11,8	19,3	152	178
Картофельное пюре	141	110	130	2,2	2,6	3,4	4,0	14,7	17,4	100	118
Соус сметанный с томатом	238	30	40	0,3	0,4	0,9	1,2	1,5	2,0	15	20
Компот из смеси сухофруктов	292	180	200	0,8	0,9	0,04	0,05	18,5	20,6	80,1	89
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	40	50	1,4	1,6	0,4	0,5	8,4	10,4	72	90
Итого обед										651,6	803,5
Уплотненный полдник											
Сырники из творога	230	90	120	9,5	11,6	7,0	10,22	15,4	29,4	129	229
Печенье	609	40	40	3,0	3,0	3,9	3,9	29,7	29,7	167	167
Напиток из плодов шиповника	297	180	200	0,5	0,6	0,2	0,3	24,3	27	100	111
Яйцо вареное	306	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Итого полдник										459	570
ИТОГО за день				43	54,6	47	60	203	261	1463	1800,5

4 день											
Наименование блюда	№ реце птур ы	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	272	150	180	5,37	6,4	7,05	8,46	27,0	33,3	180	216
Бутерброд с маслом и сыром	2	45	55	6,7	8,1	9,6	11,7	13,2	16,1	167	204
Чай с молоком и сахаром	283	180	200	1,2	1,4	0,9	1,1	10,2	11,3	53	59
Итого завтрак										400	479
Молоко кипяченое	534	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	4,3	4,3	53	53
Обед											
Салат «Мишат»	34	30	50	0,5	0,8	2,4	4,1	1,9	5,2	32	54
Свекольник	67	150	180	3,2	6,8	4,0	7,5	14,0	20,1	109	136
Оладьи из печени по- кунцевски	124	60	70	5,1	6,1	4,4	5,02	13,2	19,7	107	144
Соус томатный	263	30	40	0,3	0,4	1,4	1,8	1,9	2,5	22	30
Макаронные изделия отварные	215	110	130	3,9	4,6	3,1	3,7	25	29	144	157
Напиток из апельсинов или лимонов	294	180	200	0,09	0,1	0,01	0,02	17,0	18,9	66	73
Хлеб пшеничный	114	40	50	1,9	2,3	2,7	3,8	16,8	21,0	94	117
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	20	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Итого обед										663	809
Уплотненный полдник											
Суфле рыбное	86	100	110	5,02	6,0	4,8	5,1	7,9	14	143	183
Пирог с повидлом	257	50	70	2,1	4,3	1,5	2,2	28,9	40,4	141	197
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Кофейный напиток на молоке	286	180	200	2,52	2,8	1,98	2,2	13,3	14,8	78	87
Итого полдник										398	512
ИТОГО за день				42	54,4	47	60	203	261	1461	1800

5 день

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если	сад	Если	сад	Если	сад	Если	сад	Если	сад
Завтрак											
Каша молочная «Дружба»	200	150	180	5,37	6,4	7,05	8,46	27,7	33,3	180	226
Бутерброд пикантный	104	30	40	3,5	4,7	5,7	7,6	9,5	12,7	104	138
Напиток из плодов шиповника	297	180	200	0,5	0,6	0,2	0,3	24,3	27	100	111
Итого завтрак										384	475
Сок фруктовый	537	100	100	0	0	0	0	12,7	12,7	55	55
Обед											
Свекла отварная	17	30	50	2,9	4,8	6,06	10,1	2,5	4,9	71	118
Суп картофельный с бобовыми и гречками	62	150	200	3,53	5,84	2,55	3,06	12,2	19,9	91,6	132
Жаркое по- домашнему	95	150	160	15,8	18,8	13,32	15,95	24,5	34,8	275	293
Компот из плодов или ягод сушеных	531	180	200	0,2	0,3	0	0	18,1	22,2	73	91
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Итого обед										671,6	828
Уплотненный полдник											
Суп молочный с макаронами	77	150	200	3,3	4,4	3,1	4,2	11,9	20,9	89	129
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Чай с сахаром	282	180	180	0,1	0,1	0,02	0,03	8,19	9,1	22,5	25
Блинчики с маслом	547	50	55	4	4,56	6,6	7,1	30,5	36,3	197	218
Итого полдник										344,5	417
ИТОГО за день				42	54	47	60	203	261	1400	1720

6 день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша пшенная молочная жидкая	198	150	180	5,6	6,7	6,6	7,9	26,4	38,7	187	224
Бутерброд с маслом	1	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
Какао на молоке сгущенном	289	180	200	2,7	3,0	2,8	3,1	17,5	29,4	115	146
Итого завтрак										411	516
Напиток из плодов шиповника	297	100	100	0,3	0,3	0,3	0,3	13,5	13,5	55,5	55,5
Обед											
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	8	30	50	1,1	1,8	2,8	4,6	1,5	4,6	35	59
Борщ с капустой и картофелем	55	150	200	4,0	6,4	5,8	7,9	7,2	10,7	101	136
Плов из курицы	135	150	170	15,8	18,8	15,8	17	19,5	20,8	281,5	393
Кисель из яблок	301	180	200	0,09	0,1	0,09	0,1	24,8	27,6	98	109
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Итого обед										677	891,5
Уплотненный полдник											
Суп картофельный	57	150	180	3,1	3,9	2,6	3,5	18,1	21,7	80	96
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Пирожки печеные с яблоками	250	50	70	3,0	5,7	2,6	2,7	28,8	40,9	143	193
Чай с молоком и сахаром	283	180	200	1,2	1,4	0,9	1,1	10,2	11,3	53	59
Итого полдник										312	393
ИТОГО за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800,5

7 день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Бутерброд с повидлом	4	35	40	1,1	1,2	3,6	4,08	15,8	18	99	112
Какао с молоком	288	180	200	2,7	3,6	2,4	3,3	10,3	13,7	90	100
Итого завтрак										279	332
Кефир	277	100	100	2,8	2,8	0,05	0,05	3,7	3,7	25,5	25,5
Обед											
Салат из свеклы с сыром и чесноком	58	30	50	1,17	2,45	2,79	4,65	2,22	3,7	40	66
Суп картофельный с лапшой домашней	59	150	180	5,7	6,0	4,6	7,12	10,9	18,8	109	145
Оладьи из печени по-кунцевски	124	60	70	5,1	5,8	4,4	5,02	13,2	19,7	107	144
Каша перловая рассыпчатая	176	110	130	4,6	4,9	3,6	4,8	24,41	42,8	132	156
Соус сметанный с томатом	238	30	40	0,3	0,4	0,9	1,2	1,5	2,0	15	20
Компот из смеси сухофруктов	292	180	200	0,8	0,9	0,04	0,05	18,5	20,6	80,1	89
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	40	50	1,4	1,6	0,4	0,5	8,4	10,4	72	90
Итого обед										650,6	829,5
Уплотненный полдник											
Запеканка из творога	227	110	115	15,33	16	14,24	17,5	23,6	28,8	341	356
Чай с лимоном и сахаром	284	180	200	0,2	0,2	0,03	0,03	8,37	9,9	34	38
Печенье	609	30	30	3,2	3,2	4,9	4,9	37,7	37,7	189	189
Итого полдник										564	583
ИТОГО за день				42	54,9	47	60	203	261	1493	1744,5

8 день											
Наименование блюда	№ рецеп туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Бутерброд с сыром	3	40	50	5,0	7,9	3,0	4,75	14,5	24,2	106	172
Кофейный напиток на молоке	508	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,3	25	130	144
Итого завтрак										326	436
Молоко кипяченое	280	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	4,3	4,3	53	53
Обед											
Винегрет овощной	41	30	50	0,5	0,8	0,9	1,4	2,9	4,3	22	33
Щи из свежей капусты с картофелем	52	150	180	5,1	5,4	6,2	7,4	5,2	7,1	98	130
Котлеты рыбные любительские	352	60	70	4,1	7,7	5,49	6,44	24,91	42,6	159,5	221
Картофельное пюре	141	110	130	2,2	2,6	3,4	4,0	14,7	17,4	100	118
Соус молочный	239	20	30	0,4	0,6	1,1	1,7	1,3	2,0	17	25
Компот из плодов сушеных	531	180	200	0,2	0,3	0	0	18,1	20,1	73	81
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Итого обед										628,5	800
Уплотненный полдник											
Омлет натуральный	222	70	90	6,7	8,7	5,7	11	1,2	2,6	128	165
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Творожники песочные	596	50	60	5,1	5,1	9,3	9,3	37,4	44	189	259
Чай с сахаром	282	120	200	0,1	0,1	0,01	0,01	8,19	9,1	22,5	25
Плоды свежие	118	120	120	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70	70
Итого полдник										445,5	564
ИТОГО за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800

9день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Бутерброд с маслом и сыром	2	45	55	6,7	8,1	9,6	11,7	13,2	16,1	167	204
Напиток из шиповника	297	180	200	0,5	0,6	0,2	0,3	24,3	27	100	110
Итого завтрак										357	434
Сок фруктовый	537	100	100	0	0	0	0	12,7	12,7	55	55
Обед											
Морковь отварная	16	30	50	0,3	0,5	0,03	0,05	1,7	3,8	11	17
Свекольник	67	150	200	5,2	6,9	6,0	8,0	8,4	11,2	109	145
Рулет с луком и яйцом	117	60	70	4,8	7,2	5,5	6,5	9,86	19,1	170	198
Капуста тушеная	143	110	130	2,4	2,8	3,6	4,2	10,3	20,9	75	97
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	300	180	200	0	0	0	0	18	20	108	120
Хлеб пшеничный	114	40	50	1,9	2,3	2,7	3,8	16,8	21	94	117
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Итого обед										658	794
Уплотненный полдник											
Котлеты картофельные	155	75	85	2,5	2,9	3,0	5,6	25,5	34,9	145	217
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Ватрушка с творогом	263	50	70	3,0	6,1	3,3	5,1	33,5	38,6	116	141
Молоко кипяченое	280	180	200	4,9	5,5	5,0	5,6	7,74	8,6	95	106
Яйцо вареное	306	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Итого полдник										455	572
ИТОГО за день				42	54	47	60	203	261	1470	1800

10 день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	272	150	180	5,30	6,4	7,05	8,46	27	33,3	180	216
Бутерброд пикантный	104	30	40	3,5	4,7	5,7	7,6	9,5	12,7	104	138
Чай с молоком и сахаром	283	180	200	1,2	1,4	0,9	1,1	10,2	11,3	53	59
Итого завтрак										337	413
Кефир	277	100	100	2,8	2,8	0,05	0,05	3,7	3,7	42	42
Обед											
Свекла отварная	17	30	50	0,4	0,7	0	0	2,8	3,6	11	17
Суп картофельный с крупой	60	150	200	5,6	7,4	7,6	4,3	11,2	20,9	111	176
Рыба тушеная в томате с овощами	79	60/30	70/40	9,4	13,5	9,9	16	19,8	31,5	150	211
Макаронные изделия отварные	215	110	130	3,9	4,6	3,1	3,7	25	29	144	157
Хлеб пшеничный	114	40	50	1,9	2,3	2,7	3,8	16,8	21	94	117
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	46
Компот из свежих плодов	293	180	200	0,1	0,2	0,1	0,1	15,5	17,2	62	69
Итого обед										650	835
Уплотненный полдник											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Блинчики с маслом	547	50	55	4,0	4,56	6,6	7,1	30,5	36,3	197	218
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	42
Какао с молоком	288	180	200	2,7	3,6	2,4	3,3	10,3	13,7	90	100
Итого полдник										413	480
ИТОГО за день				42	54	47	60	203	261	1400	1728