

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@yandex.ru

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

«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида
№41 «Золотая рыбка»
 /З.А.Можевикина/
«31» августа 2026 г.



**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	200	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	0,02	0,03	8,2	9,1	22	25
Итого за завтрак:		365	440							269	355
2 завтрак											
Сок фруктовый	537	100	100	0	0	0,0	0,0	12,7	12,7	55	55
Итого за 2 завтрак:		100	100							55	55
Обед											
Салат картофельный с зеленым горошком	37	30	50	0,9	1,8	4,0	6,0	8,0	12,3	65	108
Борщ с капустой и картофелем	55	150	180	4,0	4,8	5,8	6,9	10,2	12,2	101	121
Гуляш	93	60/20	70/30	8,4	10,5	6,0	7,0	22,2	27,8	113	173
Макаронные изделия отварные	215	110	130	3,9	4,6	3,1	3,7	25	29	144	157
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	300	150	180	0	0	0	0	15	18	57	68
Хлеб пшеничный	114	30	50	2,2	3,8	0,2	0,4	14,7	24,6	70	117
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Итого за обед :		570	715							586	789
Уплотненный полдник											
Омлет натуральный	222	90	100	4,4	4,8	8,2	8,5	4,7	6,0	164	182
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Пирог с повидлом	257	60	75	5,6	9,1	4,0	5,1	33,5	52,3	195	268
Молоко кипяченое	280	180	200	4,9	5,5	5,0	5,6	7,7	8,6	95	106
Итого за полдник:		350	400							490	601
ИТОГО за день		1385	1655	42	54	47	60	203	261	1400	1800

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											
Каша пшениная молочная жидкая	198	150	200	5,6	7,4	6,6	8,8	26,4	35,1	187	250
Бутерброд с сыром	3	35	40	4,8	5,0	2,6	3,0	12,7	14,5	93	106
Кофейный напиток на молоке	286	180	200	2,5	2,8	2,0	2,2	13,3	14,8	78	87
Итого за завтрак :		365	440							358	443
2 завтрак											
Кефир	279	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	8,2	8,2	70	70
Итого за 2 завтрак		100	100							70	70
Обед											
Винегрет овощной	41	20	30	0,2	0,4	0,5	0,7	1,5	2,1	11	16
Суп картофельный с лапшой домашней	59	150	180	1,7	3,0	6,7	9,0	19,1	24,5	112	141
Оладьи из печени по- кунцевски	124	60	70	5,1	5,9	6,4	7,9	13,2	19,7	107	152
Каша гречневая рассыпчатая	175	110	130	5,8	7,9	3,9	4,7	25,3	29,9	144	194
Соус томатный	236	20	30	0,2	0,3	0,9	1,4	1,2	1,9	15	22
Хлеб пшеничный	114	30	50	2,2	3,8	0,2	0,4	14,7	24,6	70	117
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	4,5	5,2	5,2	36	45
Компот из смеси сухофруктов	292	180	200	0,8	0,9	0,04	0,05	18,5	20,6	80,1	89
Итого за обед :		590	715							575	783
Уплотненный полдник											
Рагу из овощей	153	130	150	2,6	3,0	4,7	6,9	9,9	13,4	145	185
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Чай с лимоном и сахаром	284	150	180	0,1	0,1	0,03	0,03	6,5	8,4	27	34
Творожники песочные	596	50	60	6,3	9,2	9,3	11,8	23,5	31,3	189	240
Итого за полдник:		350	415							397	504
ИТОГО за день		1405	1670	42	54	47	60	203	261	1400	1800

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											
Суп молочный с крупой	75	150	200	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Бутерброд с повидлом	4	35	50	1,4	2,0	4,5	6,4	19,8	28,2	123	176
Какао с молоком	288	180	200	3,2	3,6	2,4	3,3	11,9	13,7	84	100
Итого за завтрак:		365	450							297	396
2 завтрак											
Напиток из плодов шиповника	297	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	13,0	13,0	55	55
Итого за 2 завтрак:		100	100							55	55
Обед											
Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	9	20	30	0,5	0,7	1,5	2,1	1,8	2,7	22	33
Свекольник	67	150	180	5,2	6,2	6,0	7,2	8,4	10,0	109	131
Тефтели рыбные	84	60	70	6,0	7,5	4,8	5,8	7,9	10,7	161	188
Картофельное пюре	141	110	130	2,2	2,6	3,4	4,0	14,7	17,4	100	118
Соус сметанный с томатом	238	20	30	0,2	0,3	0,6	0,9	1,0	1,5	10	15
Компот из плодов сушеных	531	150	180	0,2	0,3	0	0	15,0	18,1	61	73
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,2	2,9	0,2	0,2	14,7	19,6	70	93
Хлеб ржано- пшеничный	116	40	50	2,6	3,3	0,4	0,6	13,6	17,0	72	90
Итого за обед :		580	710							605	741
Уплотненный полдник											
Запеканка из творога	227	70	90	7,8	11,8	10,5	14,2	10,5	20,2	146	228
Чай с молоком и сахаром	283	150	180	1,1	1,2	0,8	0,9	6,2	10,1	36	53
Печенье	609	50	60	5,2	6,2	8,0	9,6	37,5	47,7	209	251
Фрукты свежие	118	120	120	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70	70
Итого за полдник:		390	450							461	602
ИТОГО за день		1435	1710	42	54	47	60	203	261	1418	1794

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	200	5,3	7,0	7,0	9,3	27	36	180	240
Бутерброд «пикантный»	104	35	50	2,3	5,8	6,6	9,5	11,1	15,8	121	172
Чай с сахаром	282	180	200	0,1	0,1	0,02	0,03	8,2	9,1	22	25
Итого за завтрак :		365	450							323	437
2 завтрак											
Молоко кипяченое	280	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	4,3	4,3	53	53
Итого за 2 завтрак:		100	100							53	53
Обед											
Салат «Студенческий»	39	20	30	0,7	1,0	2,4	3,5	1,3	1,9	29	43
Щи из свежей капусты с картофелем	52	150	180	5,1	6,1	6,2	7,4	5,2	6,2	98	117
Котлета «Здоровье»	98	60	70	10,2	11,8	8,2	9,6	11,1	15,0	143	176
Икра свекольная	47	110	130	2,4	3,4	5,6	8,0	24,0	25,5	144	166
Компот из яблок с лимоном	528	150	180	0,2	0,2	0,1	0,1	18,8	22,6	77	93
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,2	2,9	0,2	0,2	14,7	19,6	70	93
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Итого за обед :		540	655							597	733
Уплотненный полдник											
Суп картофельный с рыбой	156	150	180	5,8	7,0	4,2	5,0	9,0	10,8	85	103
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	30	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Кофейный напиток на молоке	286	180	200	2,5	2,8	2,0	2,2	13,3	14,8	78	87
Вафли	607	40	60	1,1	1,6	1,3	2,0	46,0	69,0	228	342
Итого за полдник :		390	465							427	577
ИТОГО за день		1395	1670	42	54	47	60	203	261	1400	1800

5 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 молочная «Дружба»	200	150	200	4,7	6,3	6,1	8,1	25,1	33,5	174	232
Бутерброд с маслом и сыром	2	35	50	5,2	7,4	7,5	10,6	10,2	14,6	130	185
Чай с лимоном и сахаром	284	180	200	0,1	0,2	0,03	0,03	8,4	9,3	34	38
Итого за завтрак :		365	450							338	455
2 завтрак											
Кефир	279	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	8,2	8,2	70	70
Итого за 2 завтрак:		100	100							70	70
Обед											
Салат «Школьный»	31	20	30	0,3	0,5	1,5	2,3	1,8	2,0	20	30
Суп картофельный с крупой	60	150	180	5,6	6,7	4,3	5,1	21,4	26,2	111	153
Жаркое по- домашнему	95	150	160	13,1	17,9	11,8	15,4	29,5	49,7	292	396
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	300	150	180	0	0	0	0	15	18	57	68
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	0,2	4,2	5,2	36	45
Итого за обед :		520	615							586	786
Уплотненный полдник											
Суп молочный с макаронными изделиями	77	150	180	3,3	3,9	3,1	3,7	18,9	22,7	109	131
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Напиток из плодов шиповника	297	150	180	0,5	0,5	0,2	0,2	20,2	24,3	83	100
Блинчики с маслом	547	50	60	3,7	4,4	7,3	8,7	23,0	25,3	178	213
Итого за полдник :		370	445							406	489
Итого за день		1355	1610	42	54	47	60	203	261	1400	1800

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 манная молочная жидкая	194	150	200	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
Кофейный напиток на сгущенном молоке	287	180	200	1,2	1,4	1,2	1,4	11,0	12,3	59	65
Итого за завтрак		365	440							306	395
2 завтрак											
Сок	537	100	100	0	0	0	0	12,7	12,7	55	55
Итого за 2 завтрак :		100	100							55	55
Обед											
Салат из свеклы с сыром и чесноком	57	20	30	0,3	0,4	2,1	3,0	1,7	2,5	26	39
Рассольник ленинградский	53	150	180	4,9	7,7	6,4	7,7	23,5	28,2	128	178
Плов из курицы	134	150	160	14,2	18,6	7,1	7,3	33,7	48,9	310	360
Компот из смеси сухофруктов	292	150	180	0,7	0,8	0,03	0,04	15,4	18,5	67	80
Хлеб пшеничный	114	30	50	1,4	2,3	2,0	3,8	12,6	16,8	70	117
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Итого за обед:		520	625							637	819
Уплотненный полдник											
Икра морковная	46	90	110	1,9	2,5	6,4	7,9	11,3	15,1	102	125
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Булочка домашняя	272	50	70	3,6	5,0	5,7	6,6	34,1	47,2	175	245
Чай с молоком и сахаром	283	150	180	1,1	1,2	0,8	0,9	6,2	10,1	36	53
Яйцо вареное	306	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Итого за полдник:		350	425							412	531
Итого за день:		1335	1590	42	54	47	60	203	261	1400	1800

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	200	3,3	4,5	3,3	4,4	12,1	16,1	92	122
Бутерброд с маслом и сыром	2	35	50	5,2	7,4	7,5	10,6	10,2	14,6	130	185
Чай с сахаром	282	180	200	0,1	0,1	0,02	0,03	8,2	9,1	22	25
Итого за завтрак		365	450							244	332
2 завтрак											
Молоко кипяченое	280	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	4,3	4,3	53	53
Итого за 2 завтрак:		100	100							53	53
Обед											
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	8	20	30	0,8	1,2	1,8	2,7	1,0	1,5	20	30
Суп картофельный с клецками	61	150	200	4,0	4,8	6,3	7,5	6,6	8,1	94	110
Оладьи из печени по -кунцевски	124	60	70	5,1	5,9	6,4	7,9	13,2	19,7	107	152
Пюре гороховое	170	110	130	5,5	6,0	3,7	4,4	19,6	26,5	176	208
Соус сметанный с томатом	238	20	30	0,2	0,3	0,6	0,9	1,0	1,5	10	15
Компот из яблок с лимоном	528	150	180	0,2	0,2	0,1	0,1	18,8	22,6	77	93
Хлеб пшеничный	114	30	50	2,2	3,8	0,2	0,4	14,7	24,6	70	117
Хлеб ржано- пшеничный	116	40	50	2,6	3,3	0,4	0,6	13,6	17,0	72	90
Итого за обед		580	720							626	815
Уплотненный полдник											
Сырники из творога	229	60	90	4,9	7,3	6,7	8,8	10,8	16,2	140	210
Напиток из плодов шиповника	297	180	200	0,5	0,6	0,2	0,3	24,3	27,0	100	111
Печенье	609	40	50	4,1	5,2	6,4	8,0	30,0	37,5	167	209
Фрукты свежие	118	120	120	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70	70
Итого полдник		400	460							477	600
Итого за день		1245	1730	42	54	47	60	203	261	1400	1800

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	200	2,6	3,5	3,1	4,1	10,9	14,5	81	109
Бутерброд с повидлом	4	35	50	1,4	2,0	4,5	6,4	19,8	28,2	123	176
Какао с молоком	288	180	200	3,2	3,6	2,4	3,3	11,9	13,7	84	100
Итого за завтрак		365	450							288	385
2 завтрак											
Кефир	279	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	8,2	8,2	70	70
Итого за 2 завтрак:		100	100							70	70
Обед											
Салат «Мишат»	34	20	30	0,3	0,5	1,7	2,5	1,3	1,9	21	32
Борщ с капустой и картофелем	55	150	180	4,0	4,8	5,8	6,9	10,2	12,2	101	121
Котлеты рыбные любительские	352	60	70	11,6	15,9	10,1	11,7	9,2	10,7	106	124
Соус молочный	239	20	30	0,4	0,6	1,1	1,7	1,3	2,0	17	25
Макаронные изделия отварные	215	110	130	3,9	4,6	3,1	3,7	25,0	29,0	144	157
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	300	150	180	0	0	0	0	15,0	18,0	57	68
Хлеб пшеничный	114	30	50	2,2	3,8	0,2	0,4	14,7	24,6	70	117
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Итого за обед		560	695							552	689
Уплотненный полдник											
Суп картофельный	57	150	180	3,1	3,9	2,6	3,5	18,1	21,7	80	109
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Напиток апельсиновый или лимонный	294	180	200	0,1	0,1	0,02	0,02	17,0	18,9	66	73
Пирожки печеные с яблоками	607	40	50	5,1	6,4	9,2	12,6	31,4	47,0	308	429
Итого за полдник		390	455							490	659
Итого за день		1415	1700	42	54	47	60	203	261	1400	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	200	5,3	7,0	7,0	9,3	27	36,0	180	240
Бутерброд «пикантный»	104	35	50	2,3	5,8	6,6	9,5	11,1	15,8	121	172
Чай с молоком и сахаром	283	180	200	1,2	1,4	0,9	1,1	10,1	11,3	53	59
Итого за завтрак:		365	450							354	471
2 завтрак											
Молоко кипяченое	280	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	4,3	4,3	53	53
Итого за 2 завтрак:											
Обед											
Салат «Степной»	38	20	30	0,3	0,5	0,7	1,0	1,3	2,0	20	30
Свекольник	67	150	180	5,2	6,2	6,0	7,2	8,4	10,0	109	131
Рыба тушеная в томате с овощами	79	60/20	70/30	8,6	11,0	6,6	9,7	41,8	63,7	217	329
Картофельное пюре	141	110	130	2,2	2,6	3,4	4,0	14,7	17,4	100	118
Хлеб пшеничный	114	30	40	2,2	2,9	0,2	0,2	14,7	19,6	70	93
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Компот из смеси сухофруктов	292	150	180	0,7	0,8	0,03	0,04	15,4	18,5	67	80
Итого за обед :		560	685							619	826
Уплотненный полдник											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	3,9	3,1	3,7	12,3	14,8	90	108
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Какао на сгущенном молоке	288	150	180	2,7	3,2	2,0	2,4	9,9	11,9	70	84
Блинчики с маслом	547	50	60	3,7	4,4	7,3	8,7	23,0	25,3	178	213
Итого за полдник :		370	445							374	450
Итого за день:		1395	1680	42	54	47	60	203	261	1400	1780

