

**ИСПОЛНИТЕЛЬ:**  
Калькулятор МБДОУ  
«Детский сад № 57 «Аленушка»  
Л.А.Киселёва

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 57 «Аленушка»  
О.В. Такмакова  
20 25 г.



**Меню приготавливаемых блюд на 10 дней  
по МБДОУ «Детский сад № 57  
«Аленушка»  
для возрастной категории детей от 3 до 7 лет  
Весенне-летний период**

г. Рубцовск, 2025 г

## I НЕДЕЛЯ

## I ДЕНЬ

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Кало-рии	№ тех.кар
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная вязкая	200	6,54	9,65	27,84	254,25	54
Бутерброд с повидлом	30\20	1,71	8,15	29,14	197,56	13
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	104
<i>итого за завтрак</i>	<b>450</b>	<b>8,35</b>	<b>17,80</b>	<b>71,98</b>	<b>511,81</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Соки фруктовые	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	114
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты белокачанной	50	0,75	2,75	4,20	44,50	5
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	6,78	8,52	76,00	23
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	102
Оладьи из печени по-Кунцевски	70	14,09	10,02	9,42	192,33	84
Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,59	25,17	125,58	60
Соус томатный	40	0,43	1,56	2,78	26,24	101
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	115,00	110
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	18
<i>итого обед</i>	<b>765,00</b>	<b>26,73</b>	<b>24,60</b>	<b>101,75</b>	<b>723,60</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	5,28	16,52	139,80	42
Сдоба обыкновенная	50	5,63	4,38	26,87	136,88	121
Йогурт "Снежок"	200	10,00	6,40	17,00	174,00	113
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
<i>итого полдник</i>	<b>525,00</b>	<b>22,35</b>	<b>16,29</b>	<b>72,82</b>	<b>509,43</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1840,00</b>	<b>57,93</b>	<b>58,79</b>	<b>256,65</b>	<b>1790,84</b>	

I НЕДЕЛЯ						
2 ДЕНЬ						
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Калории	№ тех.кар
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с крупой (гречневая крупа)	200	4,82	5,28	16,52	139,80	44
Гренки с сыром	25/15	8,37	6,80	18,50	165,20	47
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,10	107
<b>итого завтрак</b>	<b>420</b>	<b>16,07</b>	<b>14,51</b>	<b>49,33</b>	<b>376,10</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Напиток из шиповника	150	0,52	0,22	19,10	78,75	115
<b>ОБЕД</b>						
Овощи отварные (морковь)	60	0,46	0,11	4,93	21,00	98
Суп картофельный с клецками	200	2,55	3,42	23,11	123,75	32
Шницель припущенный	70	10,50	7,50	10,33	158,96	89
Пюре из гороха с пассированным луком	130	11,90	3,87	45,88	188,36	93
Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	109
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	18
<b>итого обед</b>	<b>720,00</b>	<b>29,92</b>	<b>15,55</b>	<b>139,47</b>	<b>737,72</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Рагу из овощей	140	2,60	7,49	19,90	168,00	49
Сырники из творога	150	25,25	18,63	53,88	393,75	71
Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	112
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
<b>итого полдник</b>	<b>515,00</b>	<b>35,55</b>	<b>31,35</b>	<b>94,21</b>	<b>720,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1805,00</b>	<b>82,06</b>	<b>61,63</b>	<b>302,11</b>	<b>1913,07</b>	

## I НЕДЕЛЯ

## 3 ДЕНЬ

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Калории	№ тех.кар
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	15,13	13,41	32,94	293,03	53
Бутерброд с маслом	25/5	1,20	12,52	7,50	147,75	12
Какао с молоком	190	3,42	3,13	23,75	136,80	106
<b>итого завтрак</b>	<b>410</b>	<b>19,75</b>	<b>29,06</b>	<b>64,19</b>	<b>577,58</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Ряженка	<b>110</b>	<b>3,36</b>	<b>3,84</b>	<b>4,92</b>	<b>67,08</b>	<b>112</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат картофельный	50	1,01	3,20	12,50	75,00	6
Свекольник	200	2,02	11,07	18,98	154,55	24
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	102
Рулет из говядины с яйцом (паровой)	70	10,57	8,26	9,08	133,00	152
Капуста тушеная	130	2,64	6,38	18,89	128,44	94
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,19	23,03	95,76	111
Гренки из пшеничного хлеба	25	0,40	0,06	1,45	72,60	46
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	18
<b>итого обед</b>	<b>725,00</b>	<b>19,84</b>	<b>31,83</b>	<b>96,16</b>	<b>744,55</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Рыба запеченная в омлете	80	14,50	7,50	9,88	134,00	76
Кондитерские изделия (Пряник или печенье)	60	3,54	4,70	45,00	219,60	125, 126
Чай с сахаром	200	0,40	0,00	21,55	83,19	104
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
<b>итого полдник</b>	<b>365,00</b>	<b>20,34</b>	<b>12,43</b>	<b>88,86</b>	<b>495,54</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1610,00</b>	<b>63,29</b>	<b>77,16</b>	<b>254,13</b>	<b>1884,75</b>	

## I НЕДЕЛЯ

## 4 ДЕНЬ

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Калории	№ тех.кар
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная мол жидкая	200	11,13	13,26	40,98	171,37	56
Бутерброд с сыром	25/15	6,40	20,80	12,30	132,00	11
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	17,35	61,00	116
<i>итого завтрак</i>	<b>440</b>	<b>17,63</b>	<b>34,06</b>	<b>70,63</b>	<b>364,37</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Соки фруктовые	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	114
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	60	0,54	6,12	4,32	74,40	145
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,92	4,28	16,12	118,60	149
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	102
Голубцы ленивые	100	29,70	25,70	25,68	289,73	81
Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	95
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	13,96	53,07	108
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
Хлеб ржаной	35	1,94	0,34	11,22	69,36	18
<i>итого обед</i>	<b>765,00</b>	<b>41,12</b>	<b>44,64</b>	<b>98,44</b>	<b>807,81</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	45
Крендель сахарный	70	5,04	9,61	42,84	279,07	122
Кефир	180	9,00	5,76	15,30	156,60	112
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
Плоды свежие (яблоко или банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	19
<i>итого полдник</i>	<b>575,00</b>	<b>22,04</b>	<b>21,26</b>	<b>99,35</b>	<b>687,42</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1880,00</b>	<b>81,29</b>	<b>100,06</b>	<b>278,52</b>	<b>1905,60</b>	

## I НЕДЕЛЯ

## 5 ДЕНЬ

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Калории	№ тех.кар
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,70	387,00	67
Соус молочный	40	1,03	2,08	2,65	33,51	103
Бутерброд с повидлом	25/20	2,12	20,80	12,30	165,70	13
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	2,99	24,14	127,88	107
<b>итого завтрак</b>	<b>425</b>	<b>26,64</b>	<b>45,57</b>	<b>70,79</b>	<b>714,09</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Соки фруктовые	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	114
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Студенческий"	60	2,10	7,00	3,80	87,00	155
Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,65	7,37	9,00	127,08	29
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	102
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,55	6,63	4,05	91,93	78
Каша пшеничная рассыпчатая	130	6,16	6,03	33,38	210,34	52
Компот из смеси сухофруктов	200	1,86	0,00	38,57	97,62	110
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
Хлеб ржаной	35	1,94	0,34	11,22	69,36	18
<b>итого обед</b>	<b>755,00</b>	<b>29,55</b>	<b>29,85</b>	<b>112,99</b>	<b>766,38</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный с крупой (пшено)	200	6,76	9,70	48,10	286,00	40
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	63
Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	112
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
<b>итого полдник</b>	<b>465,00</b>	<b>19,56</b>	<b>19,53</b>	<b>68,83</b>	<b>507,75</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1745,00</b>	<b>76,25</b>	<b>95,05</b>	<b>262,71</b>	<b>2034,22</b>	

**II НЕДЕЛЯ**

**6 ДЕНЬ**

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Калории	№ тех.кар
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая вязкая	170	4,17	3,97	15,32	97,43	147
Бутерброд с маслом	25/5	2,12	20,80	12,30	165,70	12
Чай с сахаром	200	0,40	0,00	21,55	83,19	104
<i>итого завтрак</i>	<b>400</b>	<b>6,69</b>	<b>24,77</b>	<b>49,17</b>	<b>346,32</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Соки фруктовые	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	114
<b>ОБЕД</b>						
Овощи отварные (морковь)	60	0,46	0,11	4,93	21,00	98
Борщ с капустой и картофелем	200	5,23	11,75	37,57	155,48	23
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	102
Печень говяжья по - строгановски	70	12,78	11,15	2,54	218,98	82
Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	95
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	13,96	53,07	108
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
Хлеб ржаной	35	1,94	0,34	11,22	69,36	18
<i>итого обед</i>	<b>735,00</b>	<b>25,43</b>	<b>31,55</b>	<b>97,36</b>	<b>720,54</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный с крупой (геркулес)	200	7,58	10,45	46,83	254,71	41
Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233,00	120
Йогурт "Снежок"	200	10,00	6,40	17,00	174,00	113
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
<i>итого полдник</i>	<b>485,00</b>	<b>23,98</b>	<b>24,88</b>	<b>112,46</b>	<b>720,46</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1720,00</b>	<b>56,60</b>	<b>81,30</b>	<b>269,09</b>	<b>1833,32</b>	

**II. НЕДЕЛЯ**

**7 ДЕНЬ**

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Калории	№ тех.кар
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с крупой (пшено)	200	6,76	9,70	48,10	286,00	40
Бутерброд с сыром	25/15	6,40	20,80	12,30	132,00	11
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	17,35	61,00	116
<b>итого завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13,26</b>	<b>30,50</b>	<b>77,75</b>	<b>479,00</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Соки фруктовые	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	114
<b>ОБЕД</b>						
Салат картофельный с зелёным горошком	70	1,26	6,06	9,58	98,78	9
Суп картофельный с крупой (геркулес)	200	2,40	8,04	16,04	146,21	39
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	102
Котлета (курица)	70	10,50	7,50	6,50	132,00	89
Икра свекольная	130	12,10	3,87	45,93	188,44	20
Напиток из шиповника	200	0,63	0,27	22,52	105,00	115
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
Хлеб ржаной	35	1,94	0,34	11,22	69,36	18
<b>итого обед</b>	<b>745,00</b>	<b>31,12</b>	<b>28,56</b>	<b>124,76</b>	<b>822,84</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,26	4,68	21,06	165,66	146
Ватрушка с творожным сладким фаршем	70	4,80	2,60	38,60	169,22	128
Кефир	200	5,60	6,40	8,17	107,53	112
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
<b>итого полдник</b>	<b>495,00</b>	<b>17,56</b>	<b>13,91</b>	<b>80,26</b>	<b>501,16</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1780,00</b>	<b>62,44</b>	<b>73,07</b>	<b>292,87</b>	<b>1849,00</b>	

**II НЕДЕЛЯ**

**8 ДЕНЬ**

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Калории	№ тех.кар
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная мол жидкая	200	11,13	13,26	40,98	171,37	56
Бутерброд с повидлом	25/15	2,12	20,80	12,30	165,70	13
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	2,99	24,14	127,88	107
<i>итого завтрак</i>	<b>480</b>	<b>16,04</b>	<b>37,05</b>	<b>77,42</b>	<b>464,95</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Кефир	<b>110</b>	<b>3,19</b>	<b>2,75</b>	<b>4,40</b>	<b>55,00</b>	<b>112</b>
<b>ОБЕД</b>						
Винегрет овощной	60	0,96	8,34	9,02	106,14	10
Рассольник Ленинградский	200	3,78	9,32	22,75	148,65	27
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	102
Биточек	80	13,62	16,49	12,29	250,39	87
Капуста тушеная	130	2,64	6,38	14,67	128,44	94
Компот из смеси сухофруктов	200	1,86	0,00	38,57	97,62	110
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
Хлеб ржаной	35	1,94	0,34	11,22	69,36	18
<i>итого обед</i>	<b>745,00</b>	<b>27,09</b>	<b>43,35</b>	<b>121,49</b>	<b>883,65</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	12,52	1,39	13,48	74,40	31
Рыбные хлебцы (паровые)	80	6,16	2,92	34,36	225,52	75
Чай с сахаром	200	0,40	0,00	21,55	83,19	104
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
<i>итого полдник</i>	<b>505,00</b>	<b>20,98</b>	<b>4,54</b>	<b>81,82</b>	<b>441,86</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1840,00</b>	<b>67,30</b>	<b>87,69</b>	<b>285,13</b>	<b>1845,46</b>	

**II НЕДЕЛЯ**

**9 ДЕНЬ**

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Калории	№ тех.кар
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	45
Гренки с сыром	25/15	8,37	6,80	18,50	165,20	47
Чай с молоком	200	1,30	1,09	17,35	86,78	105
<b>итого завтрак</b>	<b>440</b>	<b>15,37</b>	<b>13,15</b>	<b>54,83</b>	<b>397,98</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Соки фруктовые	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	114
<b>ОБЕД</b>						
Икра морковная	50	2,28	5,88	11,64	132,10	20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,65	7,37	9,00	127,08	29
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	102
Плов из отварной птицы	130	14,28	11,76	32,44	292,52	88
Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	109
Гренки из пшеничного хлеба	25	0,40	0,06	1,45	72,60	46
Хлеб ржаной	35	1,94	0,34	11,22	69,36	18
<b>итого обед</b>	<b>655,00</b>	<b>26,24</b>	<b>27,66</b>	<b>97,39</b>	<b>843,96</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный с крупой (гречневая крупа)	200	4,82	5,28	18,36	139,80	44
Омлет натуральный	110	4,93	7,31	37,05	218,00	64
Ряженка	200	5,60	6,40	8,17	107,53	112
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	19
<b>итого полдник</b>	<b>635,00</b>	<b>17,65</b>	<b>19,62</b>	<b>85,81</b>	<b>571,08</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1830,00</b>	<b>59,76</b>	<b>60,53</b>	<b>248,13</b>	<b>1859,02</b>	

**II НЕДЕЛЯ**

**10 ДЕНЬ**

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Калории	№ тех.кар
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,46	5,33	19,01	194,52	57
Бутерброд с маслом	25/5	2,12	20,80	12,30	165,70	12
Какао с молоком	200	3,42	3,13	23,75	136,80	106
<b>итого завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,00</b>	<b>29,26</b>	<b>55,06</b>	<b>497,02</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Кефир	<b>110</b>	<b>3,19</b>	<b>2,75</b>	<b>4,40</b>	<b>55,00</b>	<b>112</b>
<b>ОБЕД</b>						
Овощи отварные (свекла)	50	0,70	1,90	1,85	27,50	97
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,78	9,32	22,75	148,65	156
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	102
Котлета рыбная	70	13,58	3,28	18,72	148,60	74
Сложный гарнир	140	3,52	5,28	22,08	178,16	96
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,19	23,03	95,76	111
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	58,75	17
Хлеб ржаной	35	1,94	0,34	11,22	69,36	18
<b>итого обед</b>	<b>735,00</b>	<b>26,31</b>	<b>22,79</b>	<b>112,62</b>	<b>751,08</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Вареники ленивые	200	14,32	16,12	60,23	330,56	70
Чай с молоком	200	1,30	1,09	17,35	86,78	105
Кондитерские изделия (Пряник или печенье)	60	3,54	4,70	45,00	219,60	125, 126
<b>итого полдник</b>	<b>400,00</b>	<b>15,62</b>	<b>17,21</b>	<b>77,58</b>	<b>417,34</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1675,00</b>	<b>56,12</b>	<b>72,01</b>	<b>249,66</b>	<b>1720,44</b>	

		Белки	Жиры	Углево- ды	Калории	
1 день		57,93	58,79	256,65	1790,84	
2 день		82,06	61,63	302,11	1913,07	
3 день		63,29	77,16	254,13	1884,75	
4 день		81,29	100,06	278,52	1905,6	
5 день		76,25	95,05	262,71	2034,22	
<b>Итого 1 неделя</b>		<b>360,82</b>	<b>392,69</b>	<b>1354,12</b>	<b>9528,48</b>	
6 день		56,6	81,3	269,09	1833,32	
7 день		62,44	132,13	495,38	3150,84	
8 день		67,3	87,69	285,13	1845,46	
9 день		59,76	60,53	248,13	1859,02	
10 день		56,12	72,01	249,66	1720,44	
<b>Итого 2 неделя</b>		<b>302,22</b>	<b>433,66</b>	<b>1547,39</b>	<b>10409,08</b>	
<b>ВСЕГО</b>		<b>663,04</b>	<b>826,35</b>	<b>2901,51</b>	<b>19937,56</b>	

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая ценность ккал.	
Всего за весь период	663,04	826,35	2901,51	19418,95	
Среднее значение за период	66,30	82,64	290,15	1941,90	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,10	18,82	66,08		