

10-и дневное меню 2025г

Сад

МАДОУ д/с 74

Заведующий

Приказ № 61-9

УТВЕРЖДАЮ:

(Мозговая С.В.)

01.04.25

1 день (понедельник)



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Гречневая каша с маслом сливочным и сахаром	170	9,57	8,11	46,1	238,1	Азбука питания №308
Печенье с маслом	50/5	1,7	1,5	22,9	108,6	Азбука питания №408
Чай с сахаром	180	-	-	16,0	40,7	Азбука питания №704
Итого за завтрак	405	11,27	9,61	81,14	360	
Завтрак 2						
Сок фруктовый (фрукты свежие)	180	0,5	0,1	10,05	90	Азбука питания №703
Вода питьевая	300					
Обед						
Борщ со сметаной	200	1,46	3,9	10,1	82,0	Азбука питания №106
Плов с мясом	150	41,8	35,4	40,6	197,9	Азбука питания №216
Свежие овощи	50	0,38	1,07	1,61	10,1	Азбука питания №607
Хлеб ржаной	30	1,49	0,25	11,00	46,87	Азбука питания
Батон	40	2,46	0,86	16,74	85,70	Азбука питания
Компот из сухофруктов	200	0,94	-	24,85	96,61	Азбука питания №702
Итого за обед	650	48,53	41,58	61,52	643,89	
Полдник						
Молоко	200	5,4	10,8	7,2	153,00	Азбука питания №707
Свежая выпечка	50	4,9	2,4	31,6	183,3	Азбука питания №407
Итого за полдник	250	10,3	13,2	38,8	336,3	
Ужин						
Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,06	35,28	243,92	Азбука питания №304
Чай с сахаром	200	6,48	6,46	25	40,7	Азбука питания №701
Батон	50	2,46	0,86	16,74	85,7	Азбука питания
Итого за ужин	450	16,38	15,38	58,65	369,4	
Итого:	1830	86,48	79,77	257,36	1799,59	

Исполнитель: старшая медсестра

С 01.03 овощи прошлого года подвергаются термической обработке.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий (Мозговая С.В.)
Приказ № 61 от 01.04.25



2 день (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша геркулесовая молочная	180	5,4	5	28,6	198	Азбука питания №303
Бутерброд с маслом	40	6,56	13,96	15,08	153	Азбука питания №410
Кофейный напиток на молоке (какао)	180	4,16	5,47	24,01	31,92	Азбука питания №705
Итого за завтрак	420	20,33	35,63	76,81	382,92	
Завтрак 2						
Сок фруктовый (фрукты свежие)	180	0,5	0,1	10,05	90	Азбука питания №703
Вода питьевая	300					
Обед						
Суп гороховый	200	2,42	1,62	13,2	92,08	Азбука питания №107
Гуляш из печени	80	10,68	11,72	5,74	176,75	Азбука питания №104
Картофельное пюре	120	3,16	4,59	7,86	170	Азбука питания №203
Свежие овощи (салат)	50	0,28	0,07	1,50	10,1	Азбука здоровья №619
Хлеб ржаной	25	1,49	0,25	11,00	46,87	Азбука питания
Батон	25	2,46	0,86	16,74	85,7	Азбука питания
Компот из с/фруктов	180	0,94	-	24,85	96,61	Азбука питания №702
Итого за обед	680	32,5	26,92	83,32	678,11	
Полдник						
Батон с повидлом	50	3,7	3,7	13,8	103,6	Азбука питания
Кисло-молочная продукция (кефир)	180	5,74	6,34	7,92	110,8	Азбука питания №706
Итого за полдник	230	9,1	9,46	21,18	214,4	
Ужин						
Омлет натуральный	120	11,3	4,3	7,8	213,3	Азбука питания №214
Икра кабачковая	80	0,53	4,03	3,07	50,43	Азбука питания №612
Батон	25	2,46	0,86	16,74	85,7	Азбука питания
Хлеб ржаной	25	1,49	0,25	11,0	46,87	Азбука питания
Чай с сахаром	200	-	-	16,0	40,7	Азбука питания №704
Итого за ужин	450	20,45	13,15	53,5	437	
Итого:	1875	82,38	85,16	244,99	1802,43	

Исполнитель: старшая медсестра

После 01.03 овощи прошлого года подвергаются термической обработке

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий (Мозговая С.В.)
Приказ № 61 от 01.04.25



3 день (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная рисовая	200	6,68	10,32	25,6	222,7	Азбука питания №301
Батон с маслом	45	2,75	8,5	16,44	153	Азбука питания №409
Чай с сахаром	180	0,2	0,2	16,0	40,7	Азбука питания №704
Итого за завтрак	430	9,63	19,02	58,04	378,34	
Завтрак 2						
Сок фруктовый (фрукты свежие)	180	0,5	0,1	10,05	90	Азбука питания №703
Вода питьевая	300					
Обед						
Суп с клецками	200	3,38	1,9	12,24	67,36	Азбука питания №108
Овощи тушеные	150	9,72	10,56	6,89	165,33	Азбука питания №203
Пудинг мясной	80	2,5	3,39	9,63	84,2	Азбука питания №225
Хлеб ржаной	25	1,49	0,25	11,0	46,87	Азбука питания
Батон	40	2,46	0,86	16,74	85,7	Азбука питания
Компот из сухофруктов	180	0,94	-	24,85	96,61	Азбука питания №702
Итого за обед	675	20,49	16,96	81,26	541,06	
Полдник						
Какао (молоко)	180	5,74	6,34	7,92	153	Азбука питания №701
Свежая выпечка	70	6,7	7,9	26,5	183,3	Азбука питания №404
Итого за полдник	250	12,44	14,24	34,42	336,3	
Ужин						
Запеканка творожная	150	19,3	12,9	20,7	262	Азбука питания №501
Соус молочный шоколадный	50	1,83	2,73	3,93	66,13	Азбука питания №603
Чай с сахаром	200	-	-	16	40,7	Азбука питания №704
Кондитерские изделия (вафли)	50	1,5	2,0	7,2	81,2	Азбука питания
Итого за ужин	450	22,63	17,63	47,83	450	
Итого:	1840	65,69	67,95	231,6	1800,7	

Исполнитель: старшая медсестра

После 01.03. овощи прошлого года подвергаются термической обработке

Заведующий (Мозговая С.В.)
Приказ № 61-з от 01.04.25



4 день (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная манная	200	6,32	10,18	26,34	185,1	Азбука питания №301
Бутерброд с маслом	50	2,75	8,5	16,44	153	Азбука питания №410
Кофейный напиток на молоке (какао)	180	4,16	5,47	24,01	31,92	Азбука питания №705
Итого за завтрак	430	13,23	24,15	66,79	370,02	
Завтрак 2						
Сок фруктовый (фрукты свежие)	180	0,5	0,1	10,05	90	Азбука питания №703
Вода питьевая	300					
Обед						
Суп лапша	200	21,44	24,24	7,24	101,1	Азбука питания №109
Котлета куриная	80	9,15	9,94	6,49	155,61	Азбука питания №202
Пшено отварное	120	5,52	4,51	26,44	138,45	Азбука питания №222
Свежие овощи (салат)	50	0,38	0,07	1,61	10,1	Азбука питания №619
Хлеб ржаной	25	1,49	0,25	11,00	46,87	Азбука питания
Батон	25	2,46	0,86	16,74	85,7	Азбука питания
Компот из сухофруктов	180	0,94	-	24,85	96,61	Азбука питания №702
Итого за обед	680	41,38	39,87	94,37	634,34	
Полдник						
Кондитерские изделия	70	1,5	2,0	7,2	159,2	Азбука питания
Кисло-молочная продукция (кефир)	180	9	5,8	6,3	110,8	Азбука питания №706
Итого за полдник	250	10,5	7,8	13,5	270	
Ужин						
Шницель рыбный	80	26,82	3,74	7,15	203,9	Азбука питания №211
Икра овощная	120	0,53	4,03	3,07	60,43	Азбука питания №611
Хлеб	25	1,49	0,25	11,00	46,8	Азбука питания
Батон	25	1,7	0,7	11,5	85,7	Азбука питания
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	16	40,7	Азбука питания №704
Итого за ужин	450	30,74	8,92	48,72	437,53	
итого	1905	41,79	80,84	233,43	1801,89	

Исполнитель: старшая медсестра _____

После 01.03. овощи прошлого года подвергаются термической обработке

Заведующий

Приказ № 61/2

УТВЕРЖДАЮ:

(Мозговая С.В.)

от 01.04.25

5 день (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная пшеничная	200	13,4	15,46	67,9	1637	Азбука питания №307
Батон с маслом	45/5	2,75	8,5	16,44	153	Азбука питания №409
Чай с сахаром	180	0,2	0,2	16	40,7	Азбука питания №704
Итого за завтрак	430	16,35	24,16	100,34	357,4	
Завтрак 2						
Сок фруктовый (фрукты свежие)	180	0,5	0,1	10,05	90	Азбука питания №703
Вода питьевая	300					
Обед						
Рассольник со сметаной	200	11,68	4,16	13,28	102,6	Азбука питания №110
Картошка по - домашнему	150	9,15	9,94	6,49	155,6	Азбука питания №207
Хлеб ржаной	25	1,49	0,25	11,00	46,87	Азбука питания
Батон	25	2,46	0,86	16,74	85,7	Азбука питания
Компот из сухофруктов	180	0,94	-	24,85	96,61	Азбука питания №702
Итого за обед	660	29,47	20,3	86,53	627,7	
Полдник						
Батон	70	3,7	3,7	13,8	103,6	Азбука питания
Кисло- молочная продукция	180	4,5	5,4	7,2	130,8	Азбука питания №706
Итого за полдник	250	8,2	9,1	21	234,4	
Ужин						
Сырники	150	6,7	10,8	42,6	196,20	Азбука питания №502
Сладкий соус	50	7,3	11,2	15,84	167,2	Азбука питания №601
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	16,0	40,7	Азбука питания №704
Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли)	50	1,5	2,0	7,2	81,2	Азбука питания
Итого за ужин	450	15,7	31,4	81,64	485,3	
Итого:	1905	70,22	85,06	299,56	1800,8	

Исполнитель: старшая медсестра

После 01.03. овощи прошлого года подвергаются термической обработке

Заведующий

Приказ № 61

УТВЕРЖДАЮ

(Мозговая С.В.)

от 01.04.25

6 день (понедельник)



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Макароны отварные с маслом и сахаром	150	5,52	4,51	22,7	217,9	Азбука питания №222
Печенье с маслом	45/5	1,7	1,5	22,0	88,6	Азбука питания №408
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	16,0	40,7	Азбука питания №704
Итого за завтрак	400	7,42	6,21	60,7	347,2	
Завтрак 2						
Сок фруктовый (фрукты свежие)	180	0,5	0,1	10,05	90	Азбука питания №703
Вода питьевая	300					
Обед						
Свекольник со сметаной	200/6	1,68	1,34	7,38	72,8	Азбука питания №101
Гречка по купечески	150	7,96	8,15	14,55	258	Азбука питания №221
Свежие овощи (салат)	50	0,66	4,03	4,25	65,5	Азбука питания №608
Хлеб ржаной	25	1,49	0,25	11,0	46,87	Азбука питания
Батон	25	2,46	0,86	16,74	85,7	
Компот из сухофруктов	180	0,94	-	24,85	96,61	Азбука питания №702
Итого за обед	710	15,19	14,63	78,77	625,48	
Полдник						
Какао напиток на молоке \ молоко	200	6,48	6,46	25	153	Азбука питания №701
Свежая выпечка	50	5,84	7,7	49,0	120,4	Азбука питания №402
Итого за полдник	250	12,32	14,16	74	273,34	
Ужин						
Каша молочная пшеничная	180	7,44	8,06	35,28	217,58	Азбука питания №302
Батон	40	12,46	0,86	16,74	85,7	Азбука питания
Печенье	30	1,7	1,5	22,0	125,1	
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	16,0	40,7	Азбука питания №704
Итого за ужин	450	20,01	9,12	57,7	469,08	
Итого:	1845	55,44	44,12	281,22	1800,1	

Исполнитель медсестра

С 01.03. овощи прошлого года подвергаются термической обработке

Заведующий

Приказ № 6

УТВЕРЖДАЮ

(Мозговая С.В.)

от 01.04.25

7 день (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная пшеничная	200	11,4	9,64	54,9	178,8	Азбука питания №303
Бутерброд с маслом	40	11,63	24,74	26,76	156,6	Азбука питания №410
Кофейный напиток на молоке (какао)	200	4,16	5,47	24,01	31,92	Азбука питания №705
Вода питьевая (на весь день)	300					
Итого за завтрак	460	27,19	39,85	105,67	367,32	
Завтрак 2						
Сок фруктовый (фрукты свежие)	180	0,5	0,1	10,05	90	Азбука питания №703
Обед						
Суп с рыбный \фасолевый\	200	1,58	6,19	12,34	58,1	Азбука питания №102
Пудинг из печени	80	17,88	2,4	4,77	144,00	Азбука питания №210
Отварной рис	150	3,6	5,3	36,7	192,6	Азбука питания №223
Свежие овощи (салат)	50	0,45	2,35	2,96	34,8	Азбука питания № 56
Хлеб ржаной	25	1,49	0,25	11,00	46,87	Азбука питания
Батон	40	2,46	0,86	16,74	85,7	Азбука питания
Компот из сухофруктов	180	0,94	-	24,85	96,61	Азбука питания №702
Итого за обед	725	28,4	17,35	109,36	658,68	
Полдник						
Батон	50	3,7	3,7	13,8	119,4	Азбука питания
Кисло-молочная продукция (кефир)	200	4,5	5,4	7,2	110,8	Азбука питания №706
Итого за полдник	250	8,2	9,1	21	230,2	
Ужин						
Тефтели рыбные в овощах	100	11,7	13,5	4,78	186,27	Азбука питания №509
Икра овощная	80	1,52	7,1	6,2	95,2	Азбука питания №618
Хлеб ржаной	25	1,49	0,25	11,00	46,87	Азбука питания
Батон	25	1,7	0,7	11,5	85,7	Азбука питания
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	16,0	40,7	Азбука питания №704
Итого за ужин	450	16,61	21,75	49,48	454,74	
итого	1975	80,9	88,15	295,56	1800,94	

Исполнитель: старшая медсестра

С 01.03. овощи прошлого года подвергаются термической обработке

Заведующий

Приказ № 61

УТВЕРЖДАЮ:

(Мозговая С.В.)

от 01.04.25



8 день (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша геркулесовая молочная жидкая	200	6	5,8	43,8	164,1	Азбука питания №304
Бутерброд с маслом	45/5	2,75	8,5	16,44	156,6	Азбука питания №409
Чай с сахаром	180	0,2	0,2	16,0	40,7	Азбука питания №704
Итого за завтрак	430	8,95	14,5	76,24	361,06	
Завтрак 2						
Сок фруктовый, (фрукты свежие)	180	0,5	0,1	10,05	90	Азбука питания №703
Вода питьевая (весь день)	300					
Обед						
Суп с овощной	200	2,98	8,62	16,88	135,69	Азбука питания №103
Котлета мясная с соусом	80/50	6,99	4,5	9,9	108,2	Азбука питания №208
Макароны отварные	150	2,89	4,23	16,17	144,43	Азбука питания №224
Свежие овощи (салат)	40	0,38	0,07	1,61	10,1	Азбука питания №619
Хлеб ржаной	25	1,49	0,25	11,00	46,87	Азбука питания
Батон	25	2,46	0,86	16,74	85,7	Азбука питания
Компот из сухофруктов	180	0,94	-	24,85	96,61	Азбука питания №702
Итого за обед	670	18,13	18,53	107,15	627,6	
Полдник						
Выпечка свежая	50	10,25	5,75	23	154,19	Азбука питания
молоко	200	12	9,6	12,6	121	Азбука питания №706
Итого за полдник	250	22,25	15,35	45,6	275,19	
Ужин						
Лапшевник	200	17,9	19,2	23,4	342,4	Азбука питания №503
Соус (сладкий, молочный)	50	1,83	2,72	3,92	66,13	Азбука питания №602
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	16,0	40,7	Азбука питания №704
Итого за ужин	450	29,93	22,12	43,32	449,23	
Итого:	1895	69,46	69,6	258,36	1803,42	

Исполнитель: старшая медсестра

С 01.03. овощи прошлого года подвергаются термической обработке

Заведующий

Приказ № 61

УТВЕРЖДАЮ

(Мозговая С.В.)

от 01.04.25

9 день(четверг)



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Суп молочный с вермишелью	200	6,32	10,18	26,34	185,1	Азбука питания №305
Бутерброд с маслом	40/5/12	6,56	13,96	15,08	153	Азбука питания №410
Кофейный напиток на молоке (какао)	200	4,16	5,47	24,01	31,92	Азбука питания №705
Вода питьевая (на весь день)	300					
Итого за завтрак	457	17,04	29,61	65,43	370,02	
Завтрак 2						
Сок фруктовый, (фрукты свежие)	180	0,4	-	11,3	90	Азбука питания №703
Обед						
Суп « Лизьен»	200	3,44	0,5	8,36	61,2	Азбука питания №104
Тефтеля мясная\\голубцы ленивые\	80	13,9	13,36	2,61	163,12	Азбука питания №219
Картофель отварной	150	6,7	5,7	30,6	167,26	Азбука питания №306
Свежие овощи (салат)	40	0,38	0,07	1,61	10,1	Азбука питания №619
Хлеб ржаной	25	1,49	0,25	11,00	46,87	Азбука питания
Батон	25	2,46	0,86	16,74	85,7	Азбука питания
Компот из сухофруктов	180	0,94	-	24,85	96,61	Азбука питания №702
Итого за обед	700	29,31	20,74	95,77	620,86	
Полдник						
Батон	40/10	1,0	13,8	16,0	158,1	Азбука питания №411
Кисло- молочная продукция	200	12	9,6	12,6	110,8	Азбука питания №707
Итого за полдник	250	13	23,4	28,6	268,89	
Ужин						
Котлета рыбная	100	30,4	1,07	7,76	223,3	Азбука питания №221
Икра овощная	60	0,53	4,03	3,07	50,43	Азбука питания №612
Хлеб ржаной	25	1,49	0,25	11,00	46,87	Азбука питания
Батон	40	1,46	0,86	16,74	85,7	Азбука питания
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	16,0	40,7	Азбука питания №704
Итого за ужин	450	35,08	6,41	54,57	447	
итого	1957	94,83	80,16	255,67	1796,77	

Исполнитель: старшая медсестра

С 01.03. овощи прошлого года подвергаются термической обработке

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

(Мозговая С.В.)

Приказ № 61

от 01.04.25

10 день (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша молочная гречневая	200	6,68	10,32	25,6	196,4	Азбука питания №307
Батон с маслом	40/5	2,75	8,5	16,44	153	Азбука питания №409
Чай с сахаром	180	0,2	0,2	16	40,7	Азбука питания №704
Вода питьевая	300					
Итого за завтрак	425	9,63	19,02	58,04	360,1	
Завтрак 2						
Фрукты свежие, (сок фруктовый)	180	0,5	0,1	10,05	90	Азбука питания №703
Обед						
Суп крестьянский со сметаной	200	8,16	7,58	16,7	160,8	Азбука питания №105
Яйцо отварное	80	10,11	7,59	5,18	80	Азбука питания № 213
Капуста тушеная с мясом	150	3,18	6,72	6,98	119,7	Азбука питания №218
Хлеб ржаной	25	1,49	0,25	11,0	46,87	Азбука питания
Батон	40	2,46	0,86	16,74	85,7	Азбука питания
Кисель	180	2,04	-	23,5	174,28	Азбука питания №708
Итого за обед	675	27,44	23	80,1	667,35	
Полдник						
Свежая выпечка (булочка)	70	2,17	3,51	18,25	154,19	Азбука питания №405
Кисло- молочная продукция (кефир)	180	4,5	5,4	7,2	110,8	Азбука питания №706
Итого за полдник	250	6,67	8,91	25,45	264,99	
Ужин						
Творожно –рисовый пудинг	180	27,74	12,47	71,39	243,08	Азбука питания №504
Молоко сгущенное	20	0,55	1,0	4,8	32,1	Азбука питания
Кондитерские изделия (вафли)	50	1,2	2,0	5,2	105,45	Азбука питания
Чай с сахаром	200	0,2	0,2	16,0	40,7	Азбука питания №704
Итого за ужин	450	29,69	15,67	97,39	421,33	
Итого:	1870	73,93	67,4	274,68	1803,77	

Исполнитель: старшая медсестра

С 01.03. овощи прошлого года подвергаются термической обработке