

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с №5 г.Лебедянь  
\_\_\_\_\_/ Н.А.Овсянникова

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**на осенне-зимний период**  
**2024-2025 года**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад комбинированного вида №5 г.Лебедянь

День:	понедельник														
Неделя:	первая														
Сезон:	осенне-зимний														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическа		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	гречка отварная с маслом и сахаром	150	150	6,87	9,16	9,49	12,65	24,67	32,89	213,99	285,32	1,07	1,43	<b>263</b>	
	кондитерское изделие	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4	0	0	<b>604</b>	
	молоко	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	<b>529</b>	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	<b>532</b>	
Обед															
	щи со сметаной	180	200	1,14	1,26	3,16	3,51	4,67	5,19	60,47	67,19	12,08	13,42	<b>156</b>	
	картофельное пюре	120	120	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29	4,08	5,1	<b>441</b>	
	гуляш из говядины	45	45	6,25	8,38	7,17	9,61	2,94	3,94	101,29	135,73	0,87	1,17	<b>378</b>	
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	<b>522</b>	
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0		
Полдник															
	гренка	40	40	3,64	3,64	6,43	6,43	30,47	30,47	194,34	194,34	0	0	<b>578</b>	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	<b>505</b>	
Итого за день:		<b>1210</b>	<b>1510</b>	<b>30,94</b>	<b>38,72</b>	<b>42,67</b>	<b>53,62</b>	<b>161,52</b>	<b>196,47</b>	<b>1185,43</b>	<b>1449,69</b>	<b>28,06</b>	<b>36,25</b>		

День:	вторник													
Неделя:	первая													
Сезон:	осенне-зимний													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп пшеничный молочный	150	200	5,85	7,79	7,42	9,90	26,93	35,91	200,17	266,89	1,09	1,46	<b>282</b>
	хлеб пшеничный с маслом	40/5	40/5	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04	0,06	<b>105</b>
	кофейный напиток	150	180	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75	1	<b>514</b>
Завтрак 2														
	фрукты	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	<b>532</b>
Обед														
	салат из моркови с зеленым горошком	40	40	1,17	1,17	6,06	6,06	3,92	3,92	79,45	79,45	3,22	3,22	<b>71</b>
	суп гороховый на м/б со сметаной	180	200	1,65	1,83	3,21	3,57	7,15	10,8	72,37	80,41	8,83	9,81	<b>158</b>
	макароны отварные	110	110	14,92	17,90	12,50	15	30,67	36,8	363	435,6	1,46	1,75	<b>416</b>
	тефтели рыбные с соусом	60/20	60/20	5,19	6,23	4,04	4,85	2,04	2,45	51,60	61,91	0,61	0,74	<b>415</b>
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	<b>522</b>
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	булочка домашняя	60	60	3,64	3,64	6,43	6,43	30,47	30,47	194,34	194,34	0	0	<b>578</b>
	кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52	0	0	<b>517</b>
Итого за день		<b>1231</b>	<b>1523</b>	<b>39,14</b>	<b>39,14</b>	<b>47,37</b>	<b>40,84</b>	<b>179,06</b>	<b>225,97</b>	<b>1152,08</b>	<b>1408,47</b>	<b>53,2</b>	<b>62,2</b>	

День:	среда													
Неделя:	первая													
Сезон:	осенне-зимний													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная молочная	150	200	4,66	6,21	5,31	7,08	23,18	30,91	161,24	214,98	1,04	1,38	<b>277</b>
	хлеб пшеничный с сыром	40/8	40/8	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	<b>107</b>
	какао	150	180	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	<b>509</b>
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	<b>532</b>
Обед														
	салат из свеклы	40	40	0,54	0,81	4,04	6,06	2,88	4,31	50,48	75,71	2,9	4,35	<b>69</b>
	суп вермишелевый со сметаной	180	200	2,00	2,22	2,12	2,36	10,90	12,11	81,75	90,84	8,17	9,08	<b>161</b>
	плов с курицей	150	160	9,34	10,66	9,32	10,63	25,87	29,51	221,27	252,44	0,28	0,32	<b>416</b>
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	<b>522</b>
Полдник														
	омлет натуральный	60	60	5,15	5,15	7,91	7,91	1,40	1,40	97,41	97,41	0	0	<b>311</b>
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	<b>505</b>
Итого за	день	<b>1235</b>	<b>1485</b>	<b>30,60</b>	<b>48,52</b>	<b>30,39</b>	<b>34,95</b>	<b>182,38</b>	<b>220,80</b>	<b>1158,09</b>	<b>1376,34</b>	<b>11,23</b>	<b>13,14</b>	

День:	четверг													
Неделя:	первая													
Сезон:	осенне-зимний													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп рисовый молочный	180	200	4,9	5,5	8,1	9,0	29,2	32,5	212,5	236,2	1,38	1,53	<b>283</b>
	хлеб пшеничный с маслом	40/5	40/5	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	<b>105</b>
	кофейный напиток	150	180	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	<b>514</b>
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	<b>532</b>
Обед														
	суп "Шахтерский"	180	200	8,88	9,87	3,64	4,05	15,19	16,88	141,98	157,76	28,43	31,59	<b>165</b>
	картофельное пюре	100	100	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29	4,08	5,1	<b>441</b>
	капуста тушеная с мясом	90	90	2,53	3,17	4,12	5,15	39,65	49,56	94,15	117,69	20,4	25,5	<b>435</b>
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	<b>522</b>
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	йогурт	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	
<b>Итого за день:</b>		<b>1311</b>	<b>1633</b>	<b>37,01</b>	<b>45,43</b>	<b>33,54</b>	<b>40,95</b>	<b>173,27</b>	<b>220,12</b>	<b>1155,37</b>	<b>1448,62</b>	<b>17,65</b>	<b>20,12</b>	

День:	пятница													
Неделя:	первая													
Сезон:	осенне-зимний													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1														
	каша молочная "Дружба"	150	200	3,95	5,27	8,49	11,31	17,02	22,69	161,46	215,28	0,99	1,33	275
	хлеб пшеничный с маслом	40/5	40/5	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	107
	какао	150	180	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	509
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	салат из свежей капусты	40	60	0,68	1,02	2,84	4,25	2,48	3,72	38,5	57,75	8,31	12,46	51
	свекольник на м/б со сметаной	180	200	1,57	1,74	3,18	3,53	8,7	9,67	83,36	92,62	6,29	6,99	145
	гречка отварная	110	110	6,84	7,41	6,28	6,80	5,90	6,40	206,20	223,38	0	0	252
	котлета куриная с соусом	60/20	60/20	7,76	9,70	2,88	3,60	11,2	14	101,76	127,2	0,08	0,11	356
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	чай с молоком	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
	кондитерское изделие	40	40	3,04	3,04	1,16	1,16	24,36	24,36	124,6	124,6	0,5	0,5	110
Итого за день:		1195	1455	27,45	31,84	28,91	33,3	170,18	207,34	1084,25	1293,92	23,7	26,86	

День:	понедельник													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	макароны с маслом и сахаром	150	150	8,54	11,39	7,60	10,13	36,16	48,21	247,14	329,52	0,78	1,04	<b>309</b>
	кондитерское изделие	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4	0	0	<b>604</b>
	чай	150	180	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	<b>505</b>
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	<b>532</b>
Обед														
	суп картофельный с фрикадельками	180	200	5,23	5,81	4,96	5,51	9,04	10,05	115,71	128,57	11,25	12,5	<b>163</b>
	голубцы ленивые	150	160	12,78	17,04	12,42	16,56	5,28	7,04	214,02	285,36	18,63	24,84	<b>382</b>
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	<b>522</b>
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	хлеб пшеничный с повидлом	40/10	40/10	6,42	7,49	12,17	14,20	26,5	30,91	241,68	281,96	0,03	0,03	<b>591</b>
	молоко	150	180	4,19	5,59	4,78	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	<b>529</b>
Итого за день:		<b>1150</b>	<b>1430</b>	<b>40,42</b>	<b>50,35</b>	<b>37,39</b>	<b>46,31</b>	<b>166,41</b>	<b>198,56</b>	<b>1220,49</b>	<b>1481,09</b>	<b>33,22</b>	<b>41,1</b>	

День:	вторник													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша молочная пшеничная	180	200	5,22	5,80	4,93	5,48	16,72	18,57	132,12	146,8	0,82	0,91	179
	хлеб пшеничный с маслом	40/5	40/5	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04	0,06	105
	кофейный напиток	150	180	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75	1	514
Завтрак 2														
	фрукты	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	салат из свежей капусты	40	40	0,66	0,98	4,04	6,06	3,85	5,78	54,75	82,12	10,72	16,09	3
	рассольник со сметаной	180	200	1,62	2,03	4,2	5,25	9,08	11,36	85,26	106,58	8,8	11,1	169
	жаркое по-домашнему	150	160	8,94	8,94	10,85	10,85	14,14	14,14	196,96	196,96	8,74	8,74	417
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	булочка ванильная	60	60	3,64	3,64	6,43	6,43	30,47	30,47	194,34	194,34	0	0	578
	кисель	150	180	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52	0	0	517
<b>Итого за день:</b>		<b>1301</b>	<b>1583</b>	<b>33,22</b>	<b>41,74</b>	<b>34,47</b>	<b>39,89</b>	<b>150,38</b>	<b>194,02</b>	<b>1075,95</b>	<b>1335,07</b>	<b>20,33</b>	<b>26,39</b>	



День:	среда
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическа		Витамин С		№ рецептур ы
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп вермишелевый молочный	180	200	5,14	5,71	4,73	5,25	15,53	17,25	128,82	143,14	0,82	0,91	<b>180</b>
	хлеб пшеничный с сыром	40/8	40/8	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	<b>107</b>
	какао	150	180	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	<b>509</b>
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	<b>532</b>
Обед														
	борщ со сметаной	180	200	1,28	1,42	3,70	4,11	8,09	8,99	73,13	81,25	9,64	10,71	<b>142</b>
	гречка отварная	110	110	6,84	7,41	6,28	6,80	5,90	6,40	206,20	223,38	0	0	<b>252</b>
	курица в соусе	60	60	5,19	6,23	4,04	4,85	2,04	2,45	51,60	61,91	0,61	0,74	<b>415</b>
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	<b>522</b>
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	омлет натуральный	60	60	5,15	5,15	7,91	7,91	1,40	1,40	97,41	97,41	0	0	<b>311</b>
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	<b>505</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1195</b>	<b>1465</b>	<b>30,55</b>	<b>36,54</b>	<b>28,57</b>	<b>32,44</b>	<b>173,14</b>	<b>212,96</b>	<b>1194,76</b>	<b>1421,07</b>	<b>13,64</b>	<b>15,64</b>	

День:	четверг
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная молочная	150	200	4,66	6,21	5,31	7,08	23,18	30,91	161,24	214,98	1,04	1,38	<b>277</b>
	хлеб пшеничный с маслом	40/5	40/5	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	<b>105</b>
	кофейный напиток	150	180	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	<b>514</b>
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	<b>532</b>
Обед														
	суп с клёцками на м/б со сметаной	180	200	1,43	2,47	2,55	3,34	8,25	13,54	68,94	94,1	4,14	4,6	<b>160</b>
	картофельное пюре	150	150	3,24	3,24	5,04	5,04	22,03	22,03	184,55	184,55	34,79	34,79	<b>441</b>
	рыба тушеная с овощами	70	70	7,76	9,70	2,88	3,60	11,2	14	101,76	127,2	0,08	0,11	<b>356</b>
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	<b>522</b>
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	ленивые вареники	80	80	4,8	4,8	3,69	3,69	23,44	23,44	156,3	156,3	0,26	0,26	<b>555</b>
	чай	150	180	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	<b>505</b>
Итого за день:		<b>1374</b>	<b>1638</b>	<b>35,52</b>	<b>44,18</b>	<b>55,02</b>	<b>63,61</b>	<b>194,48</b>	<b>229,62</b>	<b>1470,47</b>	<b>1721,84</b>	<b>52,9</b>	<b>56,13</b>	

День:	пятница
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	суп геркулесовый молочный	180	200	5,58	6,2	4,03	4,48	28,47	31,64	172,53	191,7	0,27	0,3	277	
	хлеб пшеничный с маслом	40/5	40/5	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	107/108	
	какао	150	180	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	509	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532	
Обед															
	суп овощной со сметаной	180	200	2,39	2,86	2,7	3,24	5,95	7,14	57,72	69,26	3,68	4,41	161	
	рис отварной	120	110	4,42	5,53	4,99	6,23	27,08	33,85	176,33	220,41	0	0	432	
	котлета куриная с соусом	60/20	60/20	7,76	9,70	2,88	3,60	11,2	14	101,76	127,2	0,08	0,11	356	
	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522	
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0		
Полдник															
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505	
	пирожок с повидлом	60	60	3,04	3,04	3,6	3,6	22,4	22,4	136	136	0	0		
Итого за день:		1256	1518	37,04	44,34	32,76	38,47	182,93	220,49	1270,11	1488,68	14,5	16,19		





