



**Десятидневное меню
для воспитанников обособленного структурного подразделения филиала
«Детский сад с. Кармышка»
на 2025 – 2026 учебный год**

*(составлено на основе Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.
– Изд.е 3 – е доп. и испр. – Пермь. 2018. – 405с.)*

№ рецеп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал
1 день						
Завтрак						
34	Каша пшеничная вязкая	200/5	9,3	5,7	39,2	235,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
41	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,8	4,38	20,01	133,5
Итого:			12,23	10,1	74,21	430,6
Обед						
43	Нарезка из капусты белокочанной	60	0,7	2,55	4,45	44,0
8	Суп рассольник	200	6,43	8,7	12,95	165,59
202	Макаронные изделия отварные	100	37,00	3,00	197,1	36,00
268	Гуляш из кур	60	11,98	10,05	1,6	134,38
13002	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	19,96	96
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Итого:			68,36	37,76	308,43	824,31
Полдник						
578	Булочка домашняя	80	22,47	7,13	59,85	393,49
959	Какао с молоком	200	3,61	4,05	24,89	155,0
Итого:			26,08	11,18	84,74	548,49
ИТОГО:			69,67	56,04	270,08	1767,4
2 день						
Завтрак						
35	Суп вермишелевый с яйцом					
394	Чай с сахаром и молоком	200/7	0.13	0.02	15.2	62
13002	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.28	19.96	96
Итого:			13,37	15,51	76,51	502,5
Обед						
55	Салат из моркови	60	1.18	7.08	9.28	106.75
33	Суп гороховый	200	9,83	8,88	16,8	169,34
489	Картофель тушеный с мясом кур	150	21.29	23.78	21.79	387.7
517	Кисель из плодового концентрата	200	0.28	0.23	29.24	123,0
13002	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.28	19.96	96
Итого			35,38	40,25	97,07	882,79
Полдник						
177	Каша молочная «Дружба»	200	31,2	34,1	185,6	543,3
43	Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153,92
13002	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	19,96	96
Итого:			54,65	19,81	46,66	444,42
ИТОГО:			134,6	109,67	405,84	2374,01

3 день						
Завтрак						
181	Каша молочная манная	200	6,11	10,72	32,28	251,0
43	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
3	Хлеб с маслом сыром	40/5/7	2,79	2,55	13,27	87,25
	Итого		15,31	19,82	84,04	573,25
Обед						
21	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
32	Суп рисовый	200	2,5	3,0	18,3	113,0
679	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,46	5,61	35,84	230,45
260	Гуляш из говядины	80	14,55	16,79	2,89	221,
5	Компот их сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
13002	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	19,96	96
	Итого		28,83	2942	114,02	849,59
Полдник						
469	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	17,96	11,43	20,14	255,22
966	Кисломолочные напитки	200	2,90	2,5	4,0	53,0
912	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого		21,46	14,55	38,84	378,52
	ИТОГО:		62,8	61,29	223,3	1721,36
4 день						
Завтрак						
94	Каша гречневая с молоком	200	9,09	12,99	35,18	295
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
3	Хлеб с маслом и с сыром	40/5/7	5,8	8,3	14,83	157,0
	Итого:		15,02	21,31	65,21	514,0
Обед						
87	Суп картофельный с рыбой	200	8,6	8,41	14,33	172,25
694	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6
13	Котлеты рыбные	80	15,09	3,98	15,44	158,36
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,28	0,23	29,24	123,0
13002	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	19,96	96
	Итого		29,86	17,75	99,57	688,21
Полдник						
168	Каша вязкая геркулесовая	200	7,82	12,83	34,27	285,0
7	Кофейный напиток	200	0,12	--	12,04	48,64
912	Фрукт	100	0,6	0,46	14,7	141,76

13002	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.28	19.96	96
	Итого		8,54	13,29	61,01	475,4
	ИТОГО		53,42	52,15	225,79	1677,61
5 день						
Завтрак						
37	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,59	11,33	33,09	276,24
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62
41	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2.8	4.38	20.01	133.5
	Итого		11,52	15,73	68,3	525,16
Обед						
55	Нарезка из моркови	60	1.18	7.08	9.28	106.75
3	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,26	9,7	23,59	218,85
29	Плов	150	20.30	17.00	35.69	377.0
13002	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.28	19.96	96
5	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	Итого		34,2	34,15	120,53	931,4
Полдник						
	Яйцо вареное					
	Хлеб пшеничный с маслом					
959	Какао с молоком	200	3,61	4,05	24,89	155,0
912	Фрукт	100	2,26	0,76	28,5	141,76
	Итого		31,75	25,41	79,39	693,6
	ИТОГО		77,47	75,29	268,22	2150,16
6 день						
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200	6,11	10,72	32,28	251,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62
41	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2.8	4.38	20.01	133.5
	Итого		9,04	15,12	67,49	446,5
Обед						
21	Нарезка из свежей капусты с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34
32	Суп рисовый на мясном бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8
161	Рожки отварные с мясом кур и овощами	100	14,95	4,04	33,02	201,24
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.28	0.23	29.24	123.0
13002	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.28	19.96	96
	Итого		33,02	20,52	221,35	694,76

Полдник						
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80/15	10,24	12,14	5,0	173,46
43	Кофейный напиток на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого		14,01	16,07	30,95	327,38
	ИТОГО		56,07	58,64	319,79	1468,64
7 день						
Завтрак						
204	Макаронные изделия с маслом сахаром	100/5/5	6,55	8,33	35,09	241,14
959	Какао с молоком	200	3,61	4,05	24,89	155,0
41	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2.8	4.38	20.01	133.5
	Итого		12.96	16,76	79,99	529,64
Обед						
155	Суп картофельный с клецками	200	9,25	1,93	24,38	135,68
29	Плов	150	20.30	17.00	35.69	377.0
5	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
13002	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.28	19.96	96
	Итого		33,01	19,30	112,04	741,78
Полдник						
34	Каша пшеничная вязкая	200/5	9.3	5.7	39.0	235.1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.13	0.02	15.2	62
13002	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.28	19.96	96
	Итого		12,23	6,00	74,16	393,1
	ИТОГО		58,2	42,06	266,19	1664,52
8 день						
Завтрак						
94	Каша рисовая вязкая	200	5,1	10,72	33,42	251,0
43	Кофейный напиток с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/7	5.8	8.3	14.83	157.0
	Итого		14,67	22,95	74,2	561,92
Обед						
39	Нарезка из капусты белокачанной	60	0.7	2.55	4.45	44.0
31	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
679	Каша гречневая по - купечески	100	7.46	5.61	35.84	230.45
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.28	0.23	29.24	123.0
13002	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.28	19.96	96

	Итого		28,7	28.29	114,51	831,81
Полдник						
463	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,88	20,6	26,8	396,84
966	Кисломолочные напитки	200	2,90	2,5	4,0	53,0
912	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого		29,38	23,7	45,5	520,14
	ИТОГО		72.75	74,94	234,21	1913,87
9 день						
Завтрак						
94	Рожки с сахаром и сливочным маслом	160	7,51	11,72	37,05	285,0
394	Чай с сахаром и молоком	200/7	0.13	0.02	15.2	62
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/7	5.8	8.3	14.83	157.0
	Итого		13,57	20,06	82,10	566,0
Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	2,89	10,56	22,09	200,61
694	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6
286	Котлета куриная	75	11,34	10,42	13,16	197,25
5	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
13002	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.28	19.96	96
	Итого		20,78	26,2	107,82	765,26
Полдник						
	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	200				
7	Кофейный напиток	200	0,12	--	12,04	48,64
13002	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.28	19.96	96
912	Фрукт	100	2,26	0,76	28,5	141,76
	Итого		13,0	89,11	94,77	571,4
	ИТОГО		47,22	135,35	269,67	1840,66
10 день						
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200	6,11	10,72	32,28	251,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	40/5/7	5.8	8.3	14.83	157.0
	Итого		12,04	19,04	62,31	470,0
Обед						
33	Суп гороховый	200	9,83	8,88	16,8	169,34
143	Рагу овощное с мясом кур	160	15,42	19,05	27,2	326,23
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.28	0.23	29.24	123.0

	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.28	19.96	96
	Итого		28,33	28,44	93,2	714,57
Полдник						
	Ватрушка с повидлом	80/15				
43	Кофейный напиток с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого		9,29	15,67	69,33	483,9
	ИТОГО		49,66	63,15	224,84	168,47