

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ города Омска  
«Детский сад № 13»



О.А. Прокопьева

2025 года

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
БДОУ г. Омска «Детский сад 13»**

**1 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>											
185	Каша пшённая	170	200	3.8	4.6	4.1	4.9	26.8	32.3	155.1	187.0
I	Бутерброд с маслом	35	47	15.7	22.9	6.1	8.9	14.2	20.7	127.7	186.3
394	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.6	3.0	2.2	2.6	13.4	15.8	8.4	99
<b>2 завтрак</b>											
368	Фрукты	120	120	1	1	-	-	21.2	21.2	85	85
<b>Обед</b>											
19	Салат из моркови/ Салат из свежей капусты до 01.03.	40	60	0.3	0.5	2	3	0.8	2.8	18.0	35.9
62	Борщ со свежей капустой	150	200	1.1	1.4	2.4	3.2	4.7	7.2	44.3	59.0
287	Азу с картофелем	60 120	80 140	4.7	4.7	5.3	5.3	7.0	7.0	90	90
376	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	150	180	0.3	0.4	-	-	21.8	26.0	85.0	102.0
	Хлеб урожайный	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	17.7	23.1	75.6	94.5
<b>Полдник</b>											
4	Молоко	180	200	3.8	5.8	4	5	6	8	75	100
84	Ватрушка с повидлом	60	80	2.1	3.7	2.5	5.0	8.2	14.0	100	213
<b>Ужин</b>											
185	Макароны отварные с сыром	190	210	15.0	16.5	16.4	17.9	14.6	16.0	213.6	234.9
	Хлеб пшеничный	30	40	2.1	3.2	0.3	0.4	14.0	20.3	58	85
392	Чай с сахаром	180	200	0.05	0.05	0.18	0.18	10	10	40	50
				59.7	76.9	53.7	58.8	209.2	264.7	1445.4	1926

**2 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>											
185	Пудинг творожный с яблоками и сгущённым молоком	170	200	3.8	4.6	4.1	4.9	26.8	32.3	155.1	187.0
3	Бутерброд с маслом, сыром	43	59	1.9	2.4	5.7	7.4	13.1	16.4	103	133
395	Чай с молоком	150	200	2.4	3.2	2	2.7	11.6	15.5	76	101
<b>2 завтрак</b>											
389	Сок	200	200	2.7	3.0	0.9	1.0	38	43	172	191
<b>Обед</b>											
21	Салат из свеклы	40	60	0.6	0.9	2.7	3.1	15.8	18	50	80
85	Щи со сметаной	150	200	2	3	3	3	12.2	20	82	99
258	Шницель из курицы	60	80	8.7	14.5	10.2	17.0	15	25	198	329.7
16	Картофельное пюре	120	140	5.1	6.0	4.8	5.6	15.5	18.2	125.5	147.8
	Кисель из плодов или ягод	150	180	0.7	0.8	0.1	0.1	21.4	25.7	88.8	106.6
	Хлеб урожайный	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	17.7	23.1	75.6	94.5
<b>Полдник</b>											
4	Молоко	180	200	5.7	6.0	0.1	0.1	7.6	8.0	76	80
436	Пряник	50	60	3.9	3.9	2.4	3.0	27.2	35.2	164	190
<b>Ужин</b>											
105	Овощи тушёные	130	160	12.8	13.6	14	15	15.1	16.0	235	249
224	Рыба запеченная под омлетом	180	200	5.1	6.2	6.3	.5	21.6	35.6	100	129
	Хлеб пшеничный	30	40	2.1	3.0	0.3	0.6	13	20	58	70
392	Чай с сахаром	180	200	0.05	0.05	0.18	0.18	10	10	40	50
				49.9	62.25	46.18	58.68	244.5	308.2	1573.5	1960.8

<b>3 день</b>													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>Завтрак</b>													
215	Омлет натуральный	120	150	9.7	10.6	18.7	20.4	1.9	2.1	215	234		
336	Горошек консервированный	40	50	5.1	8.0	6.3	10.0	21.6	30.2	167	200		
3	Бутерброд с маслом	43	59	15.7	22.9	6.1	8.9	14.2	20.7	127.7	186.3		
387	Какао с молоком	180	200	2.3	2.6	0.5	0.5	23.4	26.0	106.5	118.3		
<b>2 завтрак</b>													
368	Фрукты	120	120	1	1	0.2	0.2	21.2	21.2	94	94		
<b>Обед</b>													
6	Салат из моркови/ Салат из свежей капусты до 01.03.	40	60	0.7	0.9	3	4	5.4	8.0	26	38		
81	Рассольник со сметаной	150	200	3.1	4.1	3.6	4.3	9.6	12.9	80	107		
35	Оладьи из пчени	60	180	18.3	24.5	7.3	10.9	16.4	29.1	203	300		
52	Рис отварной (гарнир)	100	120	1.8	2.5	2.5	3.5	17.2	24.5	112	140		
38	Соус сметанный	10	20	2.6	3.3	0.5	0.6	17.7	23.1	75.6	94.5		
372	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	150	180	0.1	0.1	0.1	0.1	20.9	26.1	85.9	103.1		
	Хлеб урожайный	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	17.7	23.1	75.6	94.5		
<b>Полдник</b>													
	Кисломолочный продукт	180	220	5.4	6.0	0.1	0.1	7.2	8.0	76.2	80		
	Печенье	25	35	1	1.6	0.9	1.4	20.1	41.5	100	171		
<b>Ужин</b>													
317	Картофель тушеный	150	160	8.1	11.4	5.7	8.0	4.6	6.4	99.8	139.7		
	Икра из кабачков	70	90	19.0	22.9	4.5	5.16	14.0	16.05	180.0	202.3		
392	Чай с сахаром	180	200	0.05	0.1	0.1	0.2	11	12.1	40	44		
	Хлеб пшеничный	30	40	2.1	3.2	0.3	0.4	14	20.3	58	85		
				65.1	93.5	45	66	223	313	1630	2064		

**4 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>											
105	Каша ячневая	170	200	12.8	13.6	14	15	15.1	16	235	249
1	Бутерброд с маслом, сыром	35	47	1.9	2.4	5.7	7.4	13.1	16.3	103	133
394	Чай с молоком	180	200	2.6	3.0	2.2	2.6	13.4	15.8	84.1	89.9
<b>2 завтрак</b>											
389	Сок	200	200	0.3	0.3	0.3	0.3	12.8	12.8	9.4	9.4
<b>Обед</b>											
36	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	50	0.7	0.9	2.5	3.7	3	5	34.9	52.4
87	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	200	5.2	6.9	5.0	6.7	8.6	12.5	100.4	133.8
282	Биточки из курицы	60	80	10.8	12.4	8.3	9.4	11.3	13.9	162	185.3
16	Картофельное пюре	120	140	5.1	6.0	4.8	5.6	15.5	18.2	125.5	147.8
297	Кисель из плодов или ягод	150	180	0.1	0.1	-	-	19.6	24.5	78.9	95
	Хлеб урожайный	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	17.7	23.1	75.6	94.5
<b>Полдник</b>											
	Крендель сахарный	25	35	2.1	3.7	3.0	5.0	8.2	14.6	90.0	213.0
4	Молоко	180	220	4.3	5.8	4	5	6.4	8.4	76.0	101.3
<b>Ужин</b>											
5\4	Запеканка творожная со стухенным молоком	130	140	10.3	11.7	10.9	12.4	5.6	7.3	162	183
	Хлеб пшеничный	30	40	2.1	3.2	0.3	0.4	14.0	20.3	58	85
392	Чай с сахаром	180	200	0.1	0.1	-	-	8.8	12.1	39.2	44.4
				53.5	63.2	50.1	57.2	209.3	250.5	1545	1900

<b>5 день</b>													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>Завтрак</b>													
162	Каша манная	170	200	5.3	6.2	5.0	5.9	23.5	28.6	159.7	187.9		
3	Бутерброд с маслом	43	61	15.7	22.9	6.1	8.9	14.2	20.7	127.7	186.3		
395	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.4	3.2	2	2.7	11.6	15.5	76	101		
<b>2 завтрак</b>													
368	Фрукты	120	120	1.0	1.0	-	-	21.2	21.2	85.0	85.0		
<b>Обед</b>													
329	Салат из моркови/ Салат из свежей капусты до 01.03.	40	60	1.3	1.88	0.1	0.12	2.6	4.82	15.9	23.88		
5/2	Свекольник со сметаной	150	200	1.4	1.8	3.3	4.4	10.4	14.8	69.0	92.0		
244	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	16.4	25.9	12.9	24.1	12.6	24.5	228	300		
303	Бефстроганов из печени	70	90	19.0	22.9	4.5	5.16	14.0	16.05	180.0	202.3		
376	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	150	180	0.3	0.4	-	-	21.8	26.0	85	102		
	Хлеб урожайный	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	17.7	23.1	75.6	97.5		
<b>Полдник</b>													
4	Молоко	180	200	5.4	6.0	0.1	0.1	7.2	8.0	76.2	80.0		
460	Зефир/Гренки	60	80	4.2	5.0	7.7	9.2	32.5	40	222.0	259.0		
<b>Ужин</b>													
224	Капуста тушеная	180	200	5.1	6.2	6.3	.5	21.6	35.6	100	129		
	Котлета мясная	60	80	1.3	1.88	0.1	0.12	2.6	4.82	15.9	23.88		
392	Чай с сахаром	180	200	0.1	0.1	-	-	8.8	12.1	39	44		
	Хлеб пшеничный	40	40	2.1	3.2	0.3	0.4	14.0	20.3	58	85		
				46.2	64.38	43.7	65.22	216	280.72	1447	1854		

№ рецептуры	Наименование блюда	6 день											
		Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории			
		Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>Завтрак</b>													
93	Каша ячневая	170	200	5.1	6.0	4.8	5.6	15.5	18.2	125.5	147.8		
1	Бутерброд с маслом	35	47	1.9	2.4	5.7	7.4	13.1	16.4	103	133		
394	Чай с молоком	170	200	2.6	3.0	2.2	2.6	13.4	15.8	8.4	99		
<b>2 завтрак</b>													
389	Сок	200	200	0.30	0.30	0.32	0.32	11.8	11.8	9.4	9.4		
<b>Обед</b>													
21	Салат из свеклы с черносливом	40	60	0.6	0.9	2.7	3.7	5.8	7.9	50	80		
88	Щи со сметаной	150	200	4.3	5.7	5.9	7.9	5.3	8.1	91.5	122.0		
277	Котлета мясная	60	90	7.5	11.3	6.2	9.2	4.9	7.3	93.8	140.7		
16	Картофельное пюре	120	140	5.1	6.0	4.8	5.6	15.5	18.2	125.5	147.8		
378	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	150	180	0.10	0.10	-	-	19.6	24.5	78.9	94.7		
	Хлеб урожайный	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	17.7	23.1	75.6	94.5		
<b>Полдник</b>													
4	Молоко	180	200	5.7	6.0	3.5	3.5	7.6	8.0	76	80		
517	Крендель сахарный	25	35	5.8	7.5	5.2	8.1	33	45	198	240		
<b>Ужин</b>													
163	Пудинг творожный с яблоками и стучённым молоком	200	220	4.7	6.1	10.3	13.3	31.1	42.3	112.8	296.4		
392	Чай с сахаром	180	200	0.5	0.10	-	-	11.0	12.1	40	44		
	Хлеб пшеничный	30	40	2.1	3.2	0.3	0.4	14.0	20.3	58	85		
				50	63.9	52.32	62.12	212	265	1382	1786		

## 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>											
185	Каша овсяная из «Геркулеса»	170	200	3.8	4.6	4.1	4.9	26.8	32.3	155.1	187.0
3	Бутерброд с маслом, сыром	43	61	15.7	22.9	6.10	8.9	14.2	20.7	127.7	186.3
395	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.4	3.2	2	2.7	11.6	15.5	76	101
<b>2 завтрак</b>											
368	Фрукты	120	120	1	1	-	-	21.2	21.2	85	85
<b>Обед</b>											
309	Салат из моркови/ Салат из свежей капусты до 01.03.	40	50	0.4	0.48	0.04	0.06	1.6	1.38	5.3	7.98
62	Суп вермишелевый	150	200	1.1	1.4	2.4	3.2	4.7	7.2	44.3	59.0
276	Бефстроганов из курицы	70	90	15.7	16.6	17.6	18.6	17	18	286	302.8
25	Каша гречневая рассыпчатая	120	140	5.1	6.0	4.8	5.6	15.5	18.2	125.5	147.8
380	Кисель из плодов или ягод	150	180	0.7	0.8	0.1	0.1	21.4	25.7	88.8	106.6
	Хлеб урожайный	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	17.7	23.1	75.6	94.5
<b>Полдник</b>											
4	Молоко	180	220	5.7	6.0	0.1	0.1	7.6	8.0	76	80
	Печенье	25	35	0.5	1.6	0.5	1.4	12.1	41.5	01	171
<b>Ужин</b>											
105	Суфле рыбное с рисом	140	150	12.8	13.6	14	15	15.1	16	235	249
42	Консервированная кукуруза	50	60	0.7	0.9	0.1	0.1	5.7	9.6	25.7	38.5
	Хлеб пшеничный	30	40	2.1	3.2	0.3	0.4	14.0	20.3	58	85
392	Чай с сахаром	180	200	0.05	0.10	-	-	11.0	12.1	40	44
				42.2	59.68	47.84	56.06	191.7	252.58	1369	1694.7

<b>8 день</b>													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>Завтрак</b>													
5\4	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	200	4.6	5.4	4.3	5.0	24.3	29.6	151.3	178.0		
1	Бутерброд с маслом	35	47	1.9	2.4	5.7	7.4	13.1	16.4	103	133		
387	Какао с молоком	180	200	2.3	2.6	0.5	0.5	23.4	26.0	106.5	118.3		
<b>2 завтрак</b>													
389	Сок	200	200	2.7	3.0	0.9	1.0	38	43	172	191		
<b>Обед</b>													
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	60	0.7	0.9	2.5	3.7	3	5	34.9	52.4		
76	Суп из овощей со сметаной	150	200	1.3	1.7	3.1	4.1	10.0	13.3	72.5	96.6		
66	Биточки из печени	140	160	28.8	35.2	22.7	26.7	34.6	39.5	410	490		
355	Горошница	120	150	3.9	4.5	6.7	7.5	26.1	30.0	174	180		
38	Соус сметанный	10	20	2.6	3.3	0.5	0.6	17.7	23.1	75.6	94.5		
372	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	150	180	0.1	0.1	-	-	20.9	26.1	85.9	103.1		
	Хлеб урожайный	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	17.7	23.1	75.6	94.5		
<b>Полдник</b>													
45	Кисломолочный продукт	180	220	4.3	5.7	3.8	5.0	6.4	8.4	76.0	101.3		
325	Сдоба обыкновенная	25	35	2.2	3.7	3.5	5.0	8.2	14.0	103.0	213.0		
<b>Ужин</b>													
267	Макаронны отварные	190	210	19.2	25.2	9.5	14.5	13.1	20.2	216	290		
	Икра из кабачков	40	60	1.8	2.1	3.1	4.0	14.7	17.2	92.6	108		
392	Чай с сахаром	180	200	0.04	0.05	-	-	8.3	10.0	33	40		
	Хлеб пшеничный	30	40	2.1	3.2	0.3	0.4	14.0	20.3	58	85		
				53.5	63.2	50.1	57.2	209.3	250.5	1545	1900		

<b>9 день</b>													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>Завтрак</b>													
215	Каша пшённая	140	160	9.7	10.6	18.7	20.4	1.9	2.1	215	234		
3	Бутерброд с маслом, сыром	41	59	15.7	22.9	6.1	8.9	14.2	20.7	127.7	186.3		
394	Чай с молоком	170	200	2.6	3.0	2.2	2.6	13.4	15.8	84	99		
<b>2 завтрак</b>													
368	Фрукты	120	120	1	1	-	-	20.2	20.2	94	94		
<b>Обед</b>													
9/1	Салат из моркови/ Салат из свежей капусты до 01.03.	40	60	0.7	0.96	2.0	3.0	4.8	7.1	36	54		
38	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	200	1.8	2.6	4.9	5.5	9.0	12.0	88	93		
26/8	Домашнее жаркое	140	160	28.8	35.2	22.7	26.7	34.6	39.5	410	490		
376	Кисель из плодов или ягод	150	180	0.3	0.4	-	-	21.8	26.0	85.0	102.0		
	Хлеб урожайный	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	17.7	23.1	75.6	94.5		
<b>Полдник</b>													
4	Молоко	150	200	3.8	5.8	4	5	6	8	75	100		
460	Вафли	25	35	4.2	5.0	7.7	9.2	32.5	40.0	222.0	259.0		
<b>Ужин</b>													
282	Биточки из курицы	60	80	10.8	12.4	8.3	9.4	11.3	13.9	162	185.3		
235	Каша перловая рассыпчатая	120	150	16.4	25.9	12.9	24.1	12.6	24.5	228	300		
392	Чай с сахаром	180	200	0.04	0.05	-	-	8.3	10.0	33	40		
	Хлеб пшеничный	40	50	2.1	3.2	0.3	0.4	14	20.3	58	85		
				44.9	57.24	48.3	65.62	204	267	1408	1809		

<b>10 день</b>													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калории			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>Завтрак</b>													
240	Омлет натуральный	120	150	16.3	20.4	13	16	17.5	22.9	250.8	314		
23	Овощи тушеные	40	60	1.3	1.88	0.1	0.12	2.6	4.82	15.9	23.88		
1	Бутерброд с маслом	35	50	1.9	2.4	5.7	7.4	13.1	16.4	103	133		
395	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.4	3.2	2	2.7	11.6	15.5	76	101		
<b>2 завтрак</b>													
389	Сок	200	200	2.7	3.0	0.9	1.0	38	43	172	191		
<b>Обед</b>													
62	Борщ со свежей капустой	150	200	1.1	1.4	2.4	.2	4.7	7.2	44.3	59.0		
224	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	140	8.1	11.4	5.7	8.0	4.6	6.4	99.8	139.7		
315	Рис отварной (гарнир)	100	120	1.8	2.5	2.5	3.5	17.2	24.5	112	140		
380	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	150	180	0.7	0.8	0.1	0.1	21.4	25.7	88.8	106.6		
	Хлеб урожайный	40	50	2.6	3.3	0.5	0.6	17.7	23.1	75.6	94.5		
<b>Полдник</b>													
4	Молоко	180	200	5.7	6.0	0.2	0.3	7.6	8.0	76.0	80.0		
460	Пряник/Гренки	50	60	4.2	5.0	7.7	9.2	32.5	40.0	222.0	259.0		
<b>Ужин</b>													
16	Картофельное пюре	120	140	5.1	6.0	4.8	5.6	15.5	18.2	125.5	147.8		
	Икра из кабачков	40	60	1.8	2.1	3.1	4.0	14.7	17.2	92.6	108		
392	Чай с сахаром	180	200	0.04	0.05	-	-	8.3	10.0	33	40		
	Хлеб пшеничный	40	50	2.1	3.2	0.3	0.4	14.0	20.3	58	85		
				43.76	55.8	47.7	60.7	190.4	256.8	1360	1790		