

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области

день: пятница

неделя: вторая

Заведующий МБДОУ №10

И.Ф. Премель

2025г.

УТВЕРЖАЮ

Наименование	№ пп	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Сал		
		всгн	сэд	всгн	сэд	всгн	сэд	всгн	сэд	всгн	сэд	всгн	сэд
Завтрак													
Каша манная с маслом	170	150	200			3.29	4.26	12.34	101.12	4.38	5.63	16.39	134.16
Масло сливочное				4	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20
Молоко				110	110	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114
Сахар				2	5	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5
Манка				15	20								
Бутерброд с маслом	1			2	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20
Сливочное масло				30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.0	100.1
Хлеб пшеничный				200		4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61
Кофейный напиток с молоком, сахаром	395	150											1.17
Кофе				1	1,2	1							
Молоко				90	90	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114
Сахар				5	8	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5
Второй завтрак													
Фрукт банан	368			108	114	0.48	0.48	13.7	52.67	0.52	0.52	14.10	58.76
Обед													
<i>Салат из свежей капусты, рассольник с мясом и сметаной, мясные биточки с картофельным пюре, компот из сухофруктов, хлеб.</i>													
Салат из свежей капусты	20	40	60			0.44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36
Капуста				50	70	36	45						
Морковь				5	5	3	3						
Растительное масло				2	3	2			17.46	-	1.92	-	17.54
Рассольник с мясом и сметаной	76	150	250						89.4	14.7	1.99	6.34	118.2
Мясо				15	20	15	14.7	11.2	152.6	-	15.2	15.4	158.4
Соленый огурец				12	12	10							
Перловка				5	10	5							
Картофель				50	70	35	49						
Сметана				9	11	9	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	30.10
Морковь				7	7	5							
Лук репка				7	7	5							

Яйцо	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	0.85
Мука пшеничная	5	7	5	7	5									
Масло растительное	5	7	5	7	5									
Картофель	160	170	160	170	160									
Молоко	30	30	30	30	30									
Сливочное масло	3	5	3	5	3	0.02	0.02	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	2.46
Компот из яблок	150	200	150	200	150	0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62	8.60
Яблоки	15	20	15	20	15									
Сахар	10	10	10	10	10	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107	
Соль	4	6	4	6	4									
Плодик														
Кефир	130	140	130	140	130	4.2	6.4	7.0	114	5.60	6.40	5.40	116.0	1.26
Кондитерское изделие														
Ужин														
Зразы рыбные с яйцом	265					15.21	9.54	6.06	190.8	33.4	14.97	9.26	303.79	1.37
Рыба (филе)	80	90	80	90	80	12.0	6.0	4.0	118	12.5	6.8	4.7	120	
Лук репка	5	8	5	8	5									
Яйцо	1/10	1/10	1/10	1/10	1/10	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Молоко	11	15	11	15	11	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Растительное масло	4	5	4	5	4	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54	
Хлеб пшеничный	10	10	10	10	10	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5	
Тышная свекла	134	100	150											11.48
Свекла	120	130	120	130	120									
Лук репка	15	18	15	18	15									
Масло сливочное	3	5	3	5	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Чай с сахаром и лимоном	393	150	200			0.97	0.009	9.87	47.14	0.12	0.009	13.25	55.14	2.83
Чай														
Сахар	5	8	5	8	5	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Лимон	5	7	5	7	5									
Хлеб пшеничный						2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5	0.85

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области
 день: среда
 неделя: вторая

УТВЕРЖАЮ
 Заведующий МБДОУ №10
 И.Т. Премель
 2025г.

Наименование	№ п/п	Выход блюда		Брутто		Нетто		Ясли				Сал	
		всг	сал	всг	сал	всг	сал	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж

Завтрак
 Каша овсяная (рис, гречка) с маслом, кофе с молоком, бутерброд с маслом.

Каша овсяная (рис, гречка)	168	150	200					5.92	8.03	12.45	186.03	5.8	8.94	19.13	209.1
Масло сливочное				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20
Молоко				100	110	100	110	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114
Сахар				5	5	5	5	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5
Рис				10	13	10	13	3.22	4.3	29.0	170.0	3.24	4.5	30.0	172.0
Гречка				10	13	10	13	4.44	5.0	21.7	153	4.46	5.2	22.1	155
Бутерброд с маслом	1														
Сливочное масло				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20
Хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1
Кофейный напиток с молоком, сахаром	395	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.6
Кофе				1	1.2	1	1.2							1	
Молоко				100	110	100	110	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114
Сахар				5	7	5	7	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5
Второй завтрак															
Фрукт яблоко	368	108	114	108	114	108	114								10.00

Обед
 Борщ с кудой и сметаной, супле куриные с вермишелью, компот из сухофруктов, хлеб ржаной.

Борщ с кудой и сметаной	62	150	250					1.23	4.24	9.61	76.9	1.78	5.2	13.6	101.2
Капуста				25	30	21	28								
Свёкла				30	50	25	35								
Картофель				40	50	33	52								
Сметана				5	8	5	8	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	30.10	
Морковь				10	10	8	8								
Лук репка				10	10	8	8								
Масло сливочное				3	3	3	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20
Куры				15	20	15	20	24.0	24.2	0.9	318.1	24.2	24.6	0.10	320
Супле куриные с вермишелью	310	50/90	60/1												0.02
Куры								24.0	24.2	0.9	318.1	24.2	24.6	0.10	320

Куры				75	80	75	80	24.0	24.2	0.9	318.1	24.2	24.6	0.10	320
------	--	--	--	----	----	----	----	------	------	-----	-------	------	------	------	-----

Наименование	№	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли		Сал		Витамин С
		всгн	сал	всгн	сал	всгн	сал	всгн	сал	всгн	сал	
Картофель		40	50	30	40							
Сметана		5	8	5	8	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	30.10
Морковь		10	10	8	8							
Лук репка		10	10	8	8							
Масло сливочное		3	5	3	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	36.20
Мясо говядины		15	20	15	20	14.7	11.2	-	152.6	15.2	15.4	158.4
Картофель		170	200	130	160							
Сливочное масло		5	6	5	6	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	36.20
Яйцо		1/4	1/4	1/4	1/4	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	6.32
Лук репка		10	10	8	8							
Сметана		9	11	9	11							
Молоко		40	50	40	50	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	114
Растительное масло		2	3	2	3	-	1.88	-	17.46	-	1.92	17.54
Компот из яблок	372	150	200			0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	82.62
Яблоки		15	20	15	20							
Сахар		10	10	10	10	-	-	4.10	17.9	-	4.70	18.5
Хлеб ржаной		40	50	40	50	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90
Соль		4	6	4	6							
<i>Кефир, Хлеб пшеничный</i>												
Политик	401	130	140	130	140	4.2	6.4	7.0	114	5.60	6.40	116.0
Хлеб пшеничный		20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	70.5
<i>Винегрет, сельдь (филе), чай с сахаром, хлеб пшеничный</i>												
Усги	45	120	160			1.9	10.5	14.5	117.9	2.81	13.9	145.6
Винегрет		40	70	40	70							102.50
Свекла		40	70	40	70							
Картофель		50	100	50	100							
Морковь		25	40	25	40							
Соленый огурец		10	12	10	12							
Лук репка		4	5	4	5							
Растительное масло		5	5	5	5	-	1.88	-	17.46	-	1.92	17.54
Сельдь (филе)	8	40	70	80	13.26	3.69	-	76.50	13.26	3.69	-	76.50
Чай с сахаром	392	150	200	5	8	-	-	4.10	17.9	-	4.70	18.5
Хлеб пшеничный		20	30	20	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	70.5

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области
 день: вторник
 неделя: вторая

УТВЕРЖАЮ
 Заведующий МБДОУ №10
 И.Г. Пиремель
 2025г

Наименование	№ п/п	Выход блюд		Брутто		Нетто		Жиры		Белки		Углеводы		Калл
		всгн	скал	всгн	скал	всгн	скал	всгн	скал	всгн	скал	всгн	скал	
Завтрак														
Каша пшеничная	168	150	200					6,8	9,1	17,3	221,7	7,08	9,6	264,41
Масло сливочное				5	5	5	5	0,02	3,90	0,02	36,20	0,02	3,90	36,20
Молоко				110	130	110	130	4,2	6,4	7,0	114	4,2	6,4	114
Сахар				5	7	5	7	-	-	4,10	17,9	-	-	4,70
Пшено				20	25	20	25							
Бутерброд с маслом, сыр	3													
Сливочное масло				5	8	5	8	0,02	3,90	0,02	36,20	0,02	3,90	36,20
Сыр				12	15	12	15	2,68	2,73	36,10	10,72	10,92	144,0	0,07
Хлеб пшеничный				30	40	30	40	2,90	0,31	12,0	80,90	5,20	0,45	100,1
Какао с молоком, сахаром	397	150	200					4,20	3,12	18,6	112,5	4,76	3,36	127,61
Какао				0,5	0,6	0,5	0,6							
Молоко				110	130	110	130	4,2	6,4	7,0	114	4,2	6,4	114
Сахар				10	15	10	15	-	-	4,10	17,9	-	-	4,70
Второй завтрак														
Сок фруктовый	399	200	200	200	200	200	200	0,48	0,48	13,7	52,67	0,52	0,52	58,76
<i>Обед Салат свекольно-яблочный, щи из свежей капусты с мясом, картофельная запеканка в сметанной соусе с мясом, компот из свежих яблок, хлеб ржаной.</i>														
Салат свекольно-яблочный.	35	40	60					0,58	1,89	4,07	37,68	0,92	3,15	56,62
Свекла		50	60											
Яблоки		18	20											
Растительное масло		2	3											
Щи из свежей капусты с мясом	66	150	250					1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	105,9
Капуста														
Мясом														
Капуста														

93,00

73,86

	ясли	са/д	ясли	са/д	ясли	са/д	ясли	са/д	ясли	са/д	ясли	са/д	ясли	са/д	ясли	са/д	ясли	са/д	ясли	са/д	ясли	са/д	
Мясной рулет с картофельным пюре	295	60	70																				
Масло				321																			
Картофель																							
Сливочное масло																							
Лук репка																							
Яйцо																							
Компот из сухофруктов	376	150	200																				
Сухофрукты																							
Сахар																							
Хлеб ржаной																							
Хлеб пшеничный																							
Соль																							
Лодник																							
Молоко, хлеб пшеничный																							
Молоко	400	150	200	150	200	200	150	200	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0
Хлеб пшеничный																							
Уксин																							
Рыбный шницель натуральныи с овощным пюре, чай с молоком, хлеб пшеничный																							
Овощное пюре	344	150	180						4.9	7.34	11.7	130.9	5.7	8.6	13.7	139							
Картофель				60	70	70	40	50															
Капуста				79	70	48	60	8															
Лук репка				10	10	10	8	8															
Молоко				30	30	30	30	30	4.2	4.80	6.3	87	5.9	6.4	9.40	116.0	2.46						
Растительное масло				1.5	3	1.5	3	3	-	1.88	-	17.46	-	1.92	-	17.54							
Морковь				60	75	57	60	60															
Сметана				5	5	5	5	5	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10	-						
Сливочное масло				2	2	2	3	2	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-						
Рыбный шницель натуральныи	258	60	80																				
Филе рыбы				85	90	75	82	12.0	6.0	4.0	118	12.5	6.8	4.7	120								
Лук репка				12	16	10	13																
Молоко				5	6	5	6																
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10																
Масло растительное				2	3	2	3																
Масло сливочное				2	3	2	3																
Чай с молоком	394	150	200																				
Чай				0.5	0.6	0.5	0.6																
Молоко				100	100	100	100	4.20	4.80	6.3	87	5.9	6.4	9.40	116.0	2.46							
Сахар				5	8	5	8	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5								
Хлеб пшеничный				10	10	10	30	2.28	0.24	14.76	70.5	2.28	0.24	14.76	70.5	0.85							

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области
день: пятница
неделя: первая

УТВЕРЖАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №10
Л.Т. Премель
2025г.



Наименование	№	Выход блюда		Брутто		Нетто		Ясли		Сал	
		всги	сал	всги	сал	всги	сал	всги	сал	всги	сал

<i>Завтрак</i>											
Каша пшеничная с маслом	168	150	200			5.1	26.1	121.5	6.2	27.2	162
Масло сливочное		5	5	5	5	0.02	3.90	36.20	0.02	3.90	36.20
Молоко		100	100	100	100	4.2	4.80	87	5.9	6.4	9.40
Сахар		5	5	5	5	-	4.10	17.9	-	-	4.70
Крупа пшеничная	1	20	25	20	25						
Бутерброд с маслом											
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	2.90	0.31	80.90	5.20	0.45	19.
Сливочное масло		5	5	5	5	0.02	3.90	36.20	0.02	3.90	36.20
Какао с молоком, сахаром	397	150	200			4.20	3.12	112.5	4.76	3.36	20.4
Какао		0,5	0,6	0,5	0,6						
Молоко		100	100	100	100	4,2	4,80	87	5,9	6,4	9,40
Сахар		5	7	5	7	-	-	17,9	-	-	4,70
Завтр. Сок фруктовый	399	200	200	200	200	0.48	0.48	52.67	0.52	0.52	14.10
<i>Обед</i>											
<i>Соленый огурец. Суп крестьянский с мясом и сметаной, мясной рулет с картофельным пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.</i>											
Салат из огурцов	13	40	50	40	50	0.44	0.02	4.35	0.56	0.03	0.62
Соленый огурец		40	50	30	40						
Суп крестьянский со сметаной	80	150	250			4.91	2.7	13.84	5.87	3.21	15.42
Мясо		15	20	15	20	14.7	11.2	152.6	15.2	15.4	-
Мясо		20	30	40	40						23.0
Капуста		30	40	30	40						
Морковь		10	10	10	10	8	8				
Картофель		50	60	50	60						
Лук репка		10	10	10	10	8	8				
Пшено		8	10	8	10						
Сметана		5	8	5	8	0.20	2.80	28.40	0.25	3.1	0.33
Масло сливочное		3	5	3	5	0.02	3.90	36.20	0.02	3.90	36.20

Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Ясли	Сал
--------------	-------------	--------	-------	------	-----

Лук репка	10	10	10	10	8	8	0.08	0.08	0.56	3.12	0.08	-	0.56	3.12	-	36.20	3.12	
Сливочное масло	3	4	4	3	4	3	0.02	0.02	3.90	0.02	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	36.20	-	
Вермишель	30	40	40	30	40	30												
Компот из сухофруктов	376	150	200		11	9	0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62			2.0	
Сухофрукты		9	11	11														
Сахар		10	15	15	15	15	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5				
Хлеб ржаной		30	40	40	30	40	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107			0.85	
Лодчик Кефир, бутылка домашняя с изюмом.																		
Кефир	401	130	140	140	130	140	4.0	4.6	13.0	106.2	4.1	4.8	15.0	108.2				1.26
Булочка домашняя	469		50	60	50	60	1.9	4.01	16.2	150.8	2.2	4.61	31.2	190.8				
Мука пшеничная		35	40	40	35	40												
Молоко		15	20	20	15	20	4.2	4.80	6.3	87	5.9	6.4	9.40	116.0		2.46		
Сливочное масло		1	1	1	1	1	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20				
Растительное масло		1	1	1	1	1	-	0.94	-	8.73	-	0.94	-	8.73				
Яйцо 1/12		1/12	1/12	1/12	1/12	1/12	0.36	0.39	0.01	5.08	0.36	0.39	0.01	5.08				
Сахар		4	4	4	4	4	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5				
Изюм		7	9	9	7	9												
Дрожжи		2	2	2	2	2												
Ужин Картофель тушеный в соесе, салат из кашеной капусты, Чай, хлеб пшеничный.																		
Картофель в соесе	133	100	150															
354																		
Картофель	123	184	92	138														
Лук репка	6	8	5	7	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20				
Масло растительное	5	8	5	8	-	1.88	-	17.46	-	17.46	-	1.92	-	17.54				
Морковь	7	10	5	8														
Соус сметанный	-	20	-	30	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10						
Салат из кашеной капусты	20	50	60															
Капуста																		
Кашеная капуста	52	65	37	46														
Растительное масло	3	5	3	5	-	1.88	-	17.46	-	17.46	-	1.92	-	17.54				
Чай с сахаром	392	150	200	200	150	200												0.02
Чай		0.5	0.6	0.6	0.5	0.6												
Сахар		10	10	10	10	10	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5				
Хлеб пшеничный		10	10	10	10	10	1.11	1.5	11.43	60.50	2.35	0.35	24.90	107				0.85

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области

день: понедельник
неделя: первая

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с №10
И.И. Премель
2025г



Наименование	№ п/п	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Вита	С	
		всгн	скал	всгн	скал	всгн	скал	Б	Ж	У	КАЛ			
ЗАРПАК														
Каша геркулесовая молочная	413	150	200			4,20	3,12	18,6	112,5	4,76	3,36	20,4	127,61	7,60
Масло сливочное		5	5	5	5	0,02	3,90	0,02	36,20	0,02	3,90	0,02	36,20	-
Молоко		130	135	130	135	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2,46
Сахар		5	5	5	5	-	-	4,10	17,9	-	-	4,70	18,5	
Геркулес		15	20	15	20									
Бутерброд с маслом	1													
Хлеб пшеничный		30	40	30	40	2,90	0,31	12,0	80,90	5,20	0,45	19,	100,1	0,85
Сливочное масло		5	5	5	5	0,02	3,90	0,02	36,20	0,02	3,90	0,02	36,20	
Чай с сахаром и лимоном	393	150	200			0,97	0,009	9,87	47,14	0,12	0,009	13,25	55,14	2,83
Чай				0,5	0,6									
Сахар		5	7	5	7	-	-	4,10	17,9	-	-	4,70	18,5	
Лимон		5	7	5	7									
ВТОРОЙ ЗАРПАК														
Сок яблочный	399	150	200	200	200	200	200	200						3
ОБЕД														
Салат свекольный, Суп с клецками и мясом, Тфтели в соусе с гречневый гарниром, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.														
Свекла	33	40	60	50	70	3	2	3	43,65	4,70			43,65	
Растительное масло		2		2	3									
Суп с клецками и мясом	85	150	250			0,35	1,89	3,60	85,14	4,83	1,66	22,57	124,72	23,0
Масло		15	20	15	20	20,6	21,5	5,0	316,6	20,8	22,4	6,0	320	23,0
Картофель		45	50	35	40									
Морковь		7	13	5	10									
Лук репка		7	13	5	10									
Масло сливочное		3	3	3	5	0,02	3,90	0,02	36,20	0,02	3,90	0,02	36,20	-

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад №10 г. Вязьмы Смоленской области

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ПРИМЕРНОЕ)



И.Ф. Премьер
г. 2025