



Утверждено:

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ

Д/С «МАЛЫШ» С.ТЕЛЕЖЕНКА

С.А.Карлина

ПРИКАЗ № 101 ОТ 31.08.2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

МБДОУ Д/С «МАЛЫШ» С.ТЕЛЕЖЕНКА

НА 2024-2025 УЧ.ГОД

(С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность ккал	№ ре- ц- епт.	
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)			
День 1 Понедельник								
Завтрак								
	Гречка отварная рассыпчатая	120	4,67	4.86	25,83	166	313	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393	
	Бутерброд с маслом и с сыром	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791	1	
Итого		365	8,012	11,76	50,38	345		
2 завтрак	Сок фруктовый	110	0.55	0.11	11,11	50,6		
Обед	Салат из свеклы(отварная) с солёным огурцом	60	0,74	4,54	3,73	61	21	
	Суп картоф. с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119,00	233	
	Макароны отварные	120	4,40	3,61	21,156	134,4	317	
	Шницель рубленый	70	12,44	9,24	12,56	183,00	248	
	Соус сметанный	30	0,70	2,04	2,93	37,05	354	
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	155	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.31	0.42	11.69	60.9		
ИТОГО			29,15	23.84	100,246	753,65		
полдник	Запеканка рисовая	100	0,75	6,1	12,5	162,4	231	
	Йогурт	150	4,86	4,5	19,44	142,2		
ИТОГО			6,07	10,23	27,04	295,78		
ИТОГО ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1933	43,782	45,94	188,776	1430,182		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ рецептуры	цена
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)			
День 2 вторник								
Завтрак	Запеканка из творога	130	23,08	15,73	23,38	238,9	237	
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351	
	Кофейный напиток	180	2.67	2.34	14,31	89	394	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
Итого			28,63	23,78	56,28	466,35		
2 завтрак	Яблоко	50	0.2	0.2	4,9	22	368	
Обед	Салат из свежих томатов	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20	
	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	250	4,15	6,04	19,67	64.98	233	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	321	
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74,00	247	
	Компот из сухофруктов и свежих плодов	180	0,151	0,64	20,140	76,700	155	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.9		
ИТОГО			20,84	19,33	94,57	612,22		
полдник	Манный пудинг с	120	6,3	7,54	40,72	256	195	
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376	
ИТОГО ВСЕГО			60,54	56,468	245,79	1620,62		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ реце птуры	
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)			
День 3 среда								
Завтрак	Омлет натуральный	100	4,17	5,6	24,08	161,33	173	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397	
	Бутерброд с маслом и сыром	30\8	2,3	4,36	14,62	108	1	
	Масло	5	0,04	4,12	0,04	37,4		
Итого			10,88	16,81	69,22	472,53		
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0,4	0,08	8,08	36,8		
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,14	104,7	233	
	Нарезка из свежих огурцов	30	0,36	0,5	1,13			
	Капуста тушеная с овощами	150	3,1	4,85	14,14	112,65	336	
	Куры отварные	55	16,38	16,56	0,7	216,9		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,8	372	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,69	60,9		
итого			26,98	25,1	79,66	653,45		
полдник	Сырники из творога	100	13,0	8,9	7,5	162,4	231	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394	
Итого			22,72	17,9	32,08	356,56	401	
Итого всего			61,78	60,21	197,76	1558,54		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ рецептуры	
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)			
Прием пищи								
День 4 четверг								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	4,81	5,6	23,33	161,33	88	
	Бутерброд с сыром	30/8	2,3	4,36	14,62	108	1	
	Кофейный напиток	180	2.67	2.34	14,31	89	394	
Итого			9,78	12,3	52,26	358,33		
2 завтрак	Апельсин	90	0.45	0.45	11,03	49,5	368	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	30	0,36	0,5	1,13			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,5	5.3	14,52	191	39	
	Гречка отварная	150	2,67	4,82	12,19	104	77	
	Гуляш из отварного мяса	70	6,4	11,1	0,9	154	9	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	367	
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13,92	68,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.3	0.3	14,8	71,4		
итого		715	20,637	23,661	86,02	725,35		
полдник	Пирожок с повидлом	80	2,5	2,3	0,15	32	213	
	Молоко кипячёное	180	0,64	0,10	5,17	24,24	38	
итого			38,537	43,171	174,9	1354,62		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ рецептуры	
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)			
День 5 пятница								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,3	3,8	17,49	114	44	
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14,31	89	394	
	Бутерброд с сыром	30/8	2,3	4,36	14,62	108	1	
			8,27	10,5	46,42	311		
Итого								
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0.4	0.08	8,08	36,8		
Обед	Винегрет	60	0,85	3,65	5,02	56,3	33	
	Рассольник вегетарианский со сметаной	250	4,2	2,4	15,3	118,4	32	
	Картофель отварной Рыба запечённая с овощами	150 70	14,12	9,04	20,26	219	298	
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	367	
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13,92	68,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.3	0.3	14,8	71,4		
итого		795	23,76	15,88	93,18	631,4		
полдник	Булочка домашняя	80	1,85	2,2	21,6	214,5	454	
	Кисломолочный продукт	180	4,67	4.86	25,83	166	313	
		205	11,1	11,14	55,01	482,5		
итого			43,53	37,6	202,69	1461,7		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ рецептуры	
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)			
Прием пищи								
День 6 понедельник								
Завтрак			0,74	0,05	6,96	31,38	41	
	Макароны с маслом и сахаром	160	9,01	12,51	2,24	156,25	110	
	Кофейный напиток	180	0,06	0,02	9,99	40	392	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
			12,11	16,94	33,81	335,63		
Итого								
2 завтрак	Фрукты свежие Банан)	40	0.2	0.05	5,25	23,1	368	
Обед	Сельдь с луком и маслом растительным	60	0,561	5,117	3,158	60,63	101	
	Суп гороховый	250	4,4	4,3	11,8	104	102	
	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,34	251,630	81	
	Сок	150	0.75	0.15	15,15	69		
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13,92	68,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.3	0.3	14,8	71,4		
ИТОГО			20,885	22,246	87,168	606,61		
полдник	Ватрушка с творогом	80	3,82	2,55	37,8	138,7	559 483	
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	17,36			
			4,24	8,96	9,3	159,6	50	
ИТОГО			46,295	56,506	190,688	1453,74		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ рецеп туры	
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)			
День 7 вторник	Каша молочная пшенная	200	13.61	10,67	14.63	209	240	
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/8	2,3	4,36	14,62	108	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
			18.76	17,44	43,61	408		
Итого								
2 завтрак	Яблоко	40	0.16	0.16	3,92	17,6	368	
	Овощи консервированные	25	0,147	1,741	1.400	17,750	54	
Обед	Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75	58	
	Котлета мясная	70	8,697	8,133	2,836	118,623	71	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	313	
	Компот из сухофруктов и свежих фруктов	180	0,151	0,64	20,140	76,700	155	
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13,92	68,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.3	0.3	14,8	71,4		
итого			24,055	22,234	105,863	705,923		
полдник	Пирожок печеный с яйцом	80	4,52	5,23	20,78	159,8	454	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392	
			12,34	15,25	74,29	495,8		
Итого			55,315	55,084	227,683	1627,323		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ реце птуры	
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)			
День 8 среда								
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	4,76	6,38	16,4	140,25	93	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	Бутерброд с маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	1	
	Масло	5	0,04	4,12	0,04	37,4		
Итого			10,65	16,81	60,08	435,45		
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	8	95	368	
Обед	Икра кабачковая	25	0.442	3,507	3,883	47,894	22	
	Борщ со свежей капустой	250	1,7	4,82	6,68	77	66	
	Картофель отварной с маслом	165	12,13	9,5	25,7	237	291	
	Котлета рыбная	70	7,98	4,72	3,12			
	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	69	3	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
	Хлеб ржаной	20	2.31	0.42	11.69	60.9		
итого			19,702	18,547	77,593	641,357		
полдник	Булочка школьная	80	10,46	3,03	24,79	153,0	483	
	Чай с лимоном	180	0,151	0,64	20,140	76,700	256	
Итого всего			61,092	57,727	200,003	1416,807		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Свещества(г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецеп туры	
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)			
День 9 четверг	Суп молочный с крупой	200	4,32	4,97	13,71	117	238	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397	
	Бутерброд с маслом	30\5	6,64	4,29	19,32	180	3	
Итого		345	14,63	12,45	48,85	366,6		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95		
Обед	Нарезка из свежих огурцов	30	0,36	0,5	1,13			
	Суп картофельный на курином бульоне с клецками	250	5,16	7,05	18,95	196,8	233	
	Сложный гарнир (рис с овощами)	120	3,6	4,7	20,3	139,0	60	
	Куриные биточки из отварной птицы с соусом	80	12,44	9,24	12,56	134,4		
	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	69	3	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.9		
Итого			20,011	24,42	80,78	687,696		
полдник	Снежок Булочка «Октябрёнок»	180 80	6,2	10,11	44,8	41,00	393	
итого			34,2	19,46	62,004	306,164		
Итого всего			70,341	56,83	212,634	1455,46		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ рецеп- туры	
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)			
Прием пищи								
День 10 пятница								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,2	6,1	26,61	179	96	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	Бутерброд с маслом	30/50/	3,222	6,325	15,460	127,791	1	
Итого		405	11,272	14,835	56,43	397,791		
2 завтрак	Яблоко	60	0.2	0.2	4,9	22	368	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	30	0,36	0,5	1,13			
	Щи из свежей капусты, с мясом и сметаной	250	2,95	4,8	6,87	94,49	34	
	Овощное рагу	150	1,937	4,398	15,930	107,067	119	
	Тефтели из говядины с соусом	80	11,78	12,91	14,9	223,00	286	
	Компот из сухофруктов и свежих фруктов	180	0,151	0,64	20,140	76,700	155	
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13,92	68,7		
ИТОГО	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.31	0.42	11.69	60.9		
			21,258	23,498	83,45	632,657		
полдник	Ватрушка с творогом	80	0,81	3,70	5,06	54,96	45	
	Кисель	180	5,08	4,6	0,28	63	213	
			8,14	8,65	29,46	227,66		
Итого всего			40,87	47,183	174,24	1280,108		

Сборник рецептов и блюд кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Разработано:
 Учреждением Российской Академии Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН. В. А. Тутельян 2012 год