

Утверждаю
Заведующий МКДОУ детский сад

"__"_____2023г

Примерное десятидневное меню для детского сада 3 - 7 года осенне - зимний период

1 неделя											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				Fe	Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са		
1 первый											
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная пшенная	200	5,71	6,25	25,79	182,40	0,44	44,83	17,92	105,00	1,06	390/2014
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76	0,00	0,00	22,50	3,60	0,90	54-2гн/2020
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,20	0,96	20,80	101,60	0,16	0,00	70,50	0,65	0,15	
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00	50,00	2,00	2,00	0,00	54-19з/2020
Итого:		9,19	15,51	52,45	382,66	0,60	94,83	112,92	111,25	2,11	
2 завтрак											
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
Итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
ОБЕД											
Суп из рыбной консервы	180	7,13	3,52	12,92	111,71	13,14	44,10	4,01	63,18	0,72	54-12с/2020
Фрикадельки в соусе	70/30	20,60	19,14	2,80	241,25	0,00	15,00	22,58	35,83	0,83	620/2014
Макароны отварные	130	4,33	4,60	30,34	180,26	0,00	17,34	6,06	51,14	0,86	54-1г/2020
Компот из смеси сухофруктов	180	1,26	0,07	16,15	64,68	0,20	16,44	0,00	54,00	0,00	54-7хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	40	1,92	0,80	20,00	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00	
Итого:		35,24	28,13	82,21	683,50	13,34	92,88	77,45	213,75	2,41	
ПОЛДНИК											
Кисель из концентрата	180	0,02	0,00	20,51	100,27	0,90	0,18	20,70	6,30	0,00	883/2014
Булочка домашняя	50	3,50	5,58	23,17	157,50	0,00	32,33	51,00	80,83	0,38	542/2021
Итого:		3,52	5,58	43,68	257,77	0,90	32,51	71,70	87,13	0,38	
Всего за день:		48,35	49,62	188,14	1370,93	25,45	189,95	257,36	377,21	6,42	
2 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,40	144,38	0,60	22,80	20,64	16,76	0,40	54-19к/2020
Кофейный напиток	180	1,68	1,55	7,85	52,07	0,18	10,80	19,88	48,88	0,06	464/2021
Хлеб пшеничный(батон)	40	3,20	0,96	20,80	101,60	0,16	0,00	70,50	0,65	0,15	
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,50	0,00	54,50	0,00	52,00	23,33	200,00	0,00	54-1з/2020
Итого:		13,64	12,53	47,05	352,55	0,94	85,60	134,35	266,29	0,61	
2 завтрак											
Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	69,00	3,00	0,00	18,00	10,50	1,05	
Итого:		0,75	0,00	15,15	69,00	3,00	0,00	18,00	10,50	1,05	
ОБЕД											
Салат из свеклы отварной	50	0,66	2,31	3,84	38,00	1,66	0,00	1,36	16,66	0,84	54-13з/2020
Суп картофельный с бобовыми	180	4,54	2,58	10,51	83,34	3,42	21,60	34,62	25,44	1,46	113/2021
Котлета рыбная (минтай)	70	9,79	1,96	6,44	81,05	0,00	13,86	27,02	7,00	1,29	54-3р/2020
Картофельное пюре	130	2,60	4,94	20,54	137,19	8,63	19,93	65,24	34,66	0,83	54-11г/2020
Масло сливочное (порциями)	5	0,50	4,15	0,50	37,45	0,00	50,00	2,00	2,00	0,00	54-19з/2020
Компот из изюма	180	0,46	0,00	24,30	99,18	0,10	0,00	24,07	20,70	0,90	54-6хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	40	1,92	0,80	20,00	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00	
Итого:		20,47	16,74	86,13	561,81	13,81	105,39	199,11	116,06	5,32	
ПОЛДНИК											
"Снежок"	180	4,68	4,50	19,80	138,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Манник	50	2,77	2,58	15,54	96,54	0,08	5,50	5,50	27,85	0,36	550/2021
Итого:		7,45	7,08	35,34	235,14	0,08	5,50	5,50	27,85	0,36	
Всего за день:		42,31	36,35	183,67	1218,50	41,10	186,96	386,13	376,60	4,62	

3 день											
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная пшеничная	200	5,89	5,79	26,11	180,21	1,01	36,55	25,87	21,02	0,50	390/2014
Какао с молоком	180	2,87	2,82	9,78	75,91	0,64	17,10	23,86	133,56	0,59	462/2021
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,20	0,96	20,80	101,60	0,16	0,00	70,50	0,65	0,15	
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00	50,00	2,00	2,00	0,00	54-19з/2020
Итого:		12,06	17,87	56,79	432,62	1,30	80,80	122,23	157,23	1,24	
2 завтрак											
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
Итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
ОБЕД											
Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,83	5,00	5,09	68,66	20,83	59,50	87,50	23,33	0,83	54-8з/2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,09	2,99	8,78	70,38	2,74	15,84	43,67	2,05	0,54	54-7с/2020
Котлеты, биточки, шницели	70	12,32	8,61	10,50	170,10	0,00	2,80	136,92	37,80	1,96	608/2014
Капуста тушеная	130	3,12	4,33	13,69	102,73	75,40	23,40	40,54	10,05	0,18	54-19г/2020
Компот из свежих плодов	180	0,96	0,10	10,00	41,40	0,54	0,00	12,96	3,06	0,42	486/2021
Хлеб ржано- пшеничный	40	1,92	0,80	20,00	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00	
Итого:		21,24	21,83	68,06	538,87	99,51	101,54	366,39	85,89	3,93	
ПОЛДНИК											
Чай с молоком и сахаром	180	1,36	1,26	7,74	47,60	0,00	5,40	88,20	51,30	0,90	54-6гн/2020
Баранка молочная	50	4,15	4,00	30,20	173,00	0,00	0,00	51,00	9,50	0,65	
Итого:		5,51	5,26	37,94	220,60	0,00	5,40	139,20	60,80	1,55	
Всего за день:		39,21	45,36	172,59	1239,09	22,70	145,10	466,31	251,42	6,06	
4 день											
ЗАВТРАК											
Каша " Дружба"	200	4,90	6,90	24,60	179,90	0,00	27,20	180,00	120,00	1,00	54-16к/2020
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76	0,00	0,00	22,50	3,60	0,90	54-2гн/2020
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,20	0,96	20,80	101,60	0,16	0,00	70,50	0,65	0,15	
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,50	0,00	54,50	0,00	52,00	23,33	200,00	0,00	54-1з/2020
Итого:		11,78	12,36	51,16	359,76	0,16	79,20	296,33	324,25	2,05	
2 Завтрак											
Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	69,00	3,00	0,00	18,00	10,50	1,05	
Итого:		0,75	0,00	15,15	69,00	3,00	0,00	18,00	10,50	1,05	
ОБЕД											
Салат из моркови и яблок	50	0,50	5,09	3,59	62,00	3,34	112,50	102,50	19,16	0,00	54-11з/2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,55	4,37	5,29	66,74	5,76	34,02	233,28	32,04	1,08	54-2с/2020
Суфле из печени	70	11,50	8,90	7,30	162,60	9,10	21,87	22,12	23,26	0,70	52-9м/2003
Рис отварной	130	3,12	4,49	33,02	185,07	0,00	17,33	26,83	12,13	0,83	54-6г/2020
Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,72	43,20	39,10	2,20	0,10	419/2021
Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,78	69,68	88,24	7,20	9,90	0,46	54-13хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	40	1,92	0,80	20,00	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00	
Итого:		19,42	24,81	84,26	636,36	101,80	317,16	475,83	108,29	3,17	
ПОЛДНИК											
"Снежок"	180	4,68	4,50	19,80	138,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	4,65	2,60	19,30	119,10	7,90	35,50	20,60	27,50	0,13	1052/2014
Итого:		9,33	7,10	39,10	257,70	7,90	35,50	20,60	27,50	0,13	
Всего за день:		41,28	44,27	189,67	1322,82	112,80	383,59	701,18	435,00	5,56	

5 день											
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная овсяная " Геркулес"	200	6,00	7,14	24,36	186,81	0,52	52,40	27,30	13,80	0,19	390/2014
Кофейный напиток	180	1,68	1,55	7,85	52,07	0,18	10,80	19,88	48,88	0,06	464/2021
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	20,80	101,60	0,16	0,00	70,50	0,65	0,15	
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00	50,00	2,00	2,00	0,00	54-19з/2020
Итого:		10,98	17,95	53,11	415,38	0,86	113,20	119,68	65,33	0,40	
2 Завтрак											
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
Итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
ОБЕД											
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,30	4,43	3,02	57,20	6,12	67,42	27,22	39,10	0,86	54-13с/2020
Тефтели (1 вариант)	70/30	18,75	17,38	2,50	241,25	0,00	15,00	22,58	35,83	0,83	618/2014
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	5,64	37,10	227,50	0,00	17,34	101,40	39,86	4,34	54-4г/2020
Компот из смеси сухофруктов	180	1,26	0,07	16,15	64,68	0,20	16,44	0,00	54,00	0,00	54-7хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	40	1,92	0,80	20,00	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00	
Итого:		30,33	28,32	78,77	676,23	6,32	116,20	196,00	178,39	6,03	
ПОЛДНИК											
Какао с молоком	180	2,87	2,82	9,78	75,91	0,64	17,10	23,86	133,56	0,59	462/2021
Пряник	50	2,40	1,40	38,85	168,00	0,54	53,80	2,15	126,00	1,30	
Итого:		5,27	4,22	48,63	243,91	1,18	70,90	26,01	259,56	1,89	
Всего за день:		46,98	50,89	190,31	1382,52	33,76	258,20	545,86	451,17	9,67	
2 неделя											
6 день											
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная манная	200	5,56	5,22	23,70	162,03	0,36	13,10	91,60	74,90	0,14	390/2014
Кофейный напиток	180	1,68	1,55	7,85	52,07	0,18	10,80	19,88	48,88	0,06	464/2021
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,20	0,96	20,80	101,60	0,16	0,00	70,50	0,65	0,15	
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,50	0,00	54,50	0,00	52,00	23,33	200,00	0,00	54-1з/2020
Итого:		13,94	12,23	52,35	370,20	0,70	75,90	205,31	324,43	0,35	
2 Завтрак											
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
Итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
ОБЕД											
Суп картофельный с бобовыми	180	4,54	2,58	10,51	83,34	3,42	21,60	34,62	25,44	1,46	113/2021
Тефтели (2й вариант)	70/30	16,25	14,63	8,75	233,75	0,25	23,75	65,25	30,00	1,96	619/2014
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	5,64	37,10	227,50	0,00	17,34	101,40	39,86	4,34	54-4г/2020
Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,78	69,68	88,24	7,20	9,90	0,46	54-13хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	0,80	20,00	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00	
Итого:		30,35	23,83	90,04	688,97	73,35	150,93	253,27	114,80	8,22	
ПОЛДНИК											
Какао с молоком	180	2,87	2,82	9,78	75,91	0,64	17,10	23,86	133,56	0,59	462/2021
Печенье	50	4,50	2,25	30,00	160,00	0,00	0,00	51,00	9,50	0,65	
Итого:		7,37	5,07	39,78	235,91	0,64	17,10	74,86	143,06	1,24	
Всего за день:		52,06	41,53	191,97	1342,08	78,46	198,72	610,67	355,76	10,05	

7 день											
ЗАВТРАК											
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,40	144,38	0,60	22,80	20,64	16,76	0,40	54-19к/2020
Какао с молоком	180	2,87	2,82	9,78	75,91	0,64	17,10	23,86	133,56	0,59	462/2021
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,20	0,96	20,80	101,60	0,16	0,00	70,50	0,65	0,15	
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00	50,00	2,00	2,00	0,00	54-19з/2020
Итого:		11,43	17,60	49,08	396,79	1,40	89,90	117,00	152,97	1,14	
2 Завтрак											
Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	69,00	3,00	0,00	18,00	10,50	1,05	
Итого:		0,75	0,00	15,15	69,00	3,00	0,00	18,00	10,50	1,05	
ОБЕД											
Салат из свеклы отварной	50	0,66	2,31	3,84	38,00	1,66	0,00	1,36	16,66	0,84	54-13з/2020
Суп крестьянский с крупой	180	2,27	1,72	18,92	100,10	15,48	39,18	1,20	0,60	0,00	54-10с/2020
Суфле из печени	70	11,50	8,90	7,30	162,60	9,10	21,87	22,12	23,26	0,70	52-9м/2003
Картофельное пюре	130	2,60	4,94	20,54	137,19	8,63	19,93	65,24	34,66	0,83	54-11г/2020
Компот из смеси сухофруктов	180	1,26	0,07	16,15	64,68	0,20	16,44	0,00	54,00	0,00	54-7хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	0,80	20,00	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00	
Итого:		20,21	18,74	86,75	588,17	35,07	97,42	134,72	138,78	2,37	
ПОЛДНИК											
"Снежок"	180	4,68	4,50	19,80	138,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ватрушки	50	2,92	1,17	29,00	138,33	0,00	7,50	55,00	8,33	0,49	1058/2014
Итого:		7,60	5,67	48,80	276,93	0,00	7,50	55,00	8,33	0,49	
Всего за день:		39,99	42,01	199,78	1330,89	32,11	158,93	281,35	255,52	4,35	
8 день											
ЗАВТРАК											
Пудинг творожный запеченный	180	27,12	9,60	37,20	343,20	0,36	80,40	32,76	262,80	0,23	285/2021
Повидло яблочное	20	0,08	0,00	13,00	50,00	0,00	0,00	129,00	14,00	1,30	пром
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76	0,00	0,00	22,50	3,60	0,90	54-2гн/2020
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,20	0,96	20,80	101,60	0,16	0,00	70,50	0,65	0,15	
Итого:		30,58	10,56	76,76	518,56	0,52	80,40	254,76	281,05	2,58	
2 Завтрак:											
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
Итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
ОБЕД											
Салат из моркови и яблок	40	0,40	4,07	2,87	49,60	2,67	90,00	82,00	15,33	0,00	54-11з/2020
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,30	4,43	3,02	57,20	6,12	56,18	22,68	32,58	0,72	54-13с/2020
Котлеты, биточки, шницели	70	12,32	8,61	10,50	170,10	0,00	2,80	136,92	37,80	1,96	608/2014
Рис отварной	130	3,12	4,49	33,02	185,07	0,00	17,33	26,83	12,13	0,83	54-6г/2020
Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,72	43,20	39,10	2,20	0,10	419/2021
Компот из свежих плодов	180	0,96	0,10	10,00	41,40	0,54	0,00	12,96	3,06	0,42	486/2021
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	0,80	20,00	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00	
Итого:		20,31	23,48	80,79	604,54	10,05	209,51	365,29	112,70	4,03	
ПОЛДНИК											
Кисель из концентрата	180	0,02	0,00	20,51	100,27	0,90	0,18	20,70	6,30	0,00	883/2014
Пряник	50	2,40	1,40	38,85	168,00	0,54	53,80	2,15	126,00	1,30	
Итого:		2,42	1,40	59,36	268,27	1,44	53,98	22,85	132,30	1,30	
Всего за день:		53,71	35,84	226,71	1438,37	37,29	332,22	592,68	480,20	8,41	

9 день											
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная пшениная	200	5,71	6,25	25,79	182,40	0,44	44,83	17,92	105,00	1,06	390/2014
Кофейный напиток	180	1,68	1,55	7,85	52,07	0,18	10,80	19,88	48,88	0,06	464/2021
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,20	0,96	20,80	101,60	0,16	0,00	70,50	0,65	0,15	
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00	50,00	2,00	2,00	0,00	54-19з/2020
Итого:		10,69	17,06	54,54	410,97	0,78	105,63	110,30	156,53	1,27	
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	69,00	3,00	0,00	18,00	10,50	1,05	
Итого:		0,75	0,00	15,15	69,00	3,00	0,00	18,00	10,50	1,05	
ОБЕД											
Рассольник Ленинградский	180	2,11	4,86	9,83	91,58	5,11	18,00	28,85	17,55	0,45	54-3с/2020
Котлета "Чебурашка"	70	10,99	6,45	4,73	122,21	0,00	40,36	33,39	36,16	0,20	ТТК 2/2023
Макароны отварные	130	4,33	4,60	30,34	180,26	0,00	17,34	6,06	51,14	0,86	54-1г/2020
Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,73	22,08	0,60	7,98	10,50	3,90	0,00	54-3соус/2020
Компот из изюма	180	0,46	0,00	24,30	99,18	0,10	0,00	24,07	20,70	0,90	54-6хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	0,80	20,00	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00	
Итого:		20,80	17,52	91,93	600,91	5,95	121,50	191,20	139,05	2,41	
ПОЛДНИК											
"Снежок"	180	4,68	4,50	19,80	138,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	883/2014
Манник	50	2,77	2,58	15,54	96,54	0,08	5,50	5,50	27,85	0,36	550/2021
Итого:		7,45	7,08	35,34	235,14	0,08	5,50	5,50	27,85	0,36	
Всего за день:		31,58	33,16	167,03	1316,02	9,68	211,35	319,30	289,43	4,49	
10 день											
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная рисовая	200	4,49	5,77	26,43	179,33	0,72	40,50	16,20	19,44	0,90	390/2014
Какао с молоком	180	2,87	2,82	9,78	75,91	0,64	17,10	23,86	133,56	0,59	462/2021
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,20	0,96	20,80	101,60	0,16	0,00	70,50	0,65	0,15	
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,50	0,00	54,50	0,00	52,00	23,33	200,00	0,00	54-1з/2020
Итого:		14,06	14,05	57,01	411,34	1,52	109,60	133,89	353,65	1,10	
2 Завтрак:											
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
Итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	27,80	16,00	2,20	
ОБЕД											
Борщ из свежей капусты с картофелем	180	1,55	4,37	5,29	66,74	5,76	28,35	19,44	26,70	0,90	54-2с/2020
Тефтели (2 вариант)	70/30	16,25	14,63	8,75	233,75	0,25	23,75	65,25	30,00	1,96	619/2014
Рагу из овощей	110	2,48	5,32	18,20	132,36	23,96	37,71	75,15	15,59	0,99	54-9г/2020
Компот из кураги	180	1,62	0,10	21,16	91,98	0,90	116,10	57,14	46,80	0,90	54-5хн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,92	0,80	20,00	85,60	0,00	0,00	44,80	9,60	0,00	
Итого:		23,82	25,22	73,40	610,43	30,87	205,91	261,78	128,69	4,75	
ПОЛДНИК											
Чай с молоком и сахаром	180	1,36	1,26	7,74	47,60	0,00	5,40	88,20	51,30	0,90	54-6гн/2020
Баранка молочная (БКК)	50	4,15	4,00	30,20	173,00	0,00	0,00	51,00	9,50	0,65	
Итого:		5,51	5,26	37,94	220,60	0,00	5,40	139,20	60,80	1,55	
Всего за день:		43,79	44,93	178,15	1289,37	35,77	293,26	493,06	508,53	8,76	
Средний показатель		43,93	42,40	188,80	1325,06	42,91	235,83	465,39	378,08	6,84	
Используемая литература:											
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет) (Новосибирск - 2020)											
Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)											
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста (Новосибирск - 2021)											
Единый сборник технологических нормативов, рецепт блюд и кулинарных изделий. г. Пермь, 2021г.в.											