

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МАДОУ д/с 28

Е.А. Тюкалова

2024 г.



УТВЕРЖДЕНО:

И.И. Глухов Павел Николаевич

П. Н. Глухов

«30»

2024 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА ПЕРИОД с 01 июня по 28 февраля
(Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных
организациях под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2016 год).

Примерное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (1 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
				Ж	У			
Завтрак2								
	Сок	200	1	0	18,13	80,00	7	418
Итого за Завтрак2		200	1	0	18,13	80,00	7	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	10,00	120	3	419
	Печенье	50	4,00	6	37,0	192		0,03
Итого за Полдник		250	10,000	11,00	47,00	312,00	3	
Ужин								
	Запеканка из творога	150	28	18	26	370	1	251
	Кисель	30	0,03	0,003	1,10	12,80		394
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		490	30,874	18,710	59,400	521,80	11	
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	170	5	5	27	180	1	160
	Хлеб с сыром (20/10)	30	3,90	3,14	9,66	85,00		3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3	16,00	92,0	10	414
Итого за Завтрак		400	11,90	11,14	52,66	357,00	11	
Обед								
	Салат из свеклы отварной	50	1,0	3	4	55		34
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,00	5,00	7,00	80,00	14	73/60
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,00	5,00	33	210		297
	Птица тушеная	70	10,0	10	2	115	2	318
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		680	22,50	24,02	85,80	676,00	16	
Итого за День		2020	76,27	64,87	263,0	1946,80	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак2								
	Фруктово - ягодный напиток	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	417
Итого за Завтрак2		180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	
Полдник								
	Чай	200	0,05	0,01	8,25	36,00		380
	Булочка ванильная	50	4,0	6,00	27,0	175		450
Итого за Полдник		250	4,0	6,0	35,3	211,0		
Ужин								
	Рагу овощное (3-й вариант)	160	3,3	6,50	15,8	140	12	362
	Чай	200	0,06	0,01	9,00	37,00		380
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		490	6,16	7,21	49,10	282,00	22	
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	175	6	8	30	212	2	131
	Хлеб с маслом (20/5)	25	2,00	4,00	9,70	75,0		1
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	18,00	106,7	2	416
Итого за Завтрак		400	12,00	16,00	57,70	393,70	2	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	50	0,9	3	0,8	42	5	13
	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	200	1,00	5,00	10,00	98,00	8	63/60
	Картофельное пюре	130	3,00	4,00	18,00	125	16,00	339
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	10,0	6	7	113		271
	Соус томатный	30	0,35	1	2	22,0	3,0	366
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
Итого за Обед		710	18,75	20,28	77,60	616,00	32,23	
Итого за День		2030	41,16	49,86	242,65	1590,90	58,23	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (3 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак2								
	Сок	200	1	0	18,13	80,0	7	418
Итого за Завтрак2		200	1	0	18,13	80,0	7	
Полдник								
	Кефир	180	5,00	5,00	7,0	88		420
	Батон нарезной	50	4,00	1,00	23,00	140,0		13003,02
	Повидло	20	0,08	0	8,0	38		
Итого за Полдник		250	9,08	6,00	38	266		
Ужин								
	Ватрушки (творожные)	150	22,00	12	63,00	438	2	441
	Чай	200	0,06	0,01	9,00	37,00		380
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		450	22,46	12,41	82,00	520,00	12	
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	170	6	5	29	189	1	161
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3	16,00	92,0	10	414
	Хлеб с сыром (25/9)	34	4,00	7,00	9,80	107,00		3
Итого за Завтрак		404	13,00	15,00	54,80	388,00	11	
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне	200	2,00	3,00	11,00	130,00	13	86/60
	Капуста тушеная	130	4	5	12	122	20	143
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	5	5	6	107,7	1	303
	Соус сметанный с луком (для запекания)	30	0,60	2,00	2,00	32,00		374
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		660	15,10	16,02	70,80	607,70	34,00	
Итого за День		1964	60,64	49,43	263,73	1861,70	64,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (4 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак2	Фруктово - ягодный напиток	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	417
	Итого за Завтрак2	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	10,00	120	3	419
	Батон нарезной	50	4,00	1,00	23,00	140,0		13003,02
Итого за Полдник		250	10,0	6,0	33	260	3	
Ужин	Манник	150	9	15	60	405,0		202
	Чай	200	0,06	0,01	9,00	37,00		380
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	1,5	3,0	16,2	12		9 004
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		480	10,96	18,41	95,20	499,0	10	
Завтрак	Омлет паровой натуральный	170	15,0	27,0	3,0	318,0	1	237
	Хлеб с маслом (25/5)	30	2,00	4,00	12,00	86,30		1
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	18,00	106,7	2	416
Итого за Завтрак		400	21,00	35,00	33,00	511	3,0	
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	1	3	5	44	2	21
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4	3	11	90	17	90
	Картофель в молоке	130	3,00	3,00	17,00	120,0	22	337
	Кнели куриные с рисом	70	12,00	12,00	5	180	1	329
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		680	23,50	22,02	77,80	650,00	41	
Итого за День		1990	65,67	81,79	262,00	2008,20	59	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (5 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак2	Сок	200	1	0	18,13	80,00	7	418
	Итого за Завтрак2	200	1,00	0	18,13	80,00	7	
Полдник	Кефир	180	5,00	5	7,0	88		406
	Сдоба обыкновенная	70	5,00	3,00	37,0	197,0		449
	Итого за Полдник	250	10,0	8	44,00	285,00	0	
Ужин	Макаронные изделия	130	5	4	23	138		218
	Котлеты, биточки, шницели мясные	70	10	8	10	94		299
	Соус томатный	30	0,26	0,70	1,40	23	2	366
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
	Итого за Ужин	540	18,10	13,41	66,70	394,00	10,00	
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,0	5,0	16,0	130,0	1	101
	Хлеб с маслом с сыром (20/4/10)	34	4,00	6,00	10,00	109,00		3
	Кофейный напиток с молоком	190	2,85	2,85	15,20	87,4	10	414
	Итого за Завтрак	404	11,85	13,85	41,20	326,40	11,0	
Обед	Огурцы свежие	50	0,8	0,05	0,7	7	3	1 044
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,00	4,00	13,00	122	9	87/60
	Запеканка картофельная с печенью	150	12	6,00	26,00	215	5	308
	Соус сметанный	30	0,5	1,00	2,00	25,00		372
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
	Итого за Обед	660	20,80	12,07	81,50	585,00	17	
Итого за День	2054	61,75	46,83	251,53	1670,40	45,0		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (6 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак2								
	Сок	200	1	0	18,13	80,0	7	418
Итого за Завтрак2		200	1	0	18,13	80,0	7	
Полдник								
	Молоко кипяченое	190	5,70	4,75	9,50	114,0	2	419
	Батон нарезной	40	2,50	1,33	18,50	106,0		13 003,02
	Повидло	20	0,08	0	8	38		
Итого за Полдник		250	8,280	6	36,00	258,00	2	
Ужин								
	Сырники из творога	150	30	19	17	300,0	1	245
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,0	2,0	11,0	6		9 004
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		480	33,84	21,71	60,300	445,00	11	
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая	170	6	4	22	149	1	168
	Хлеб с сыром (20/10)	30	3,90	3,14	9,66	85,00		3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3	16,00	92,0	10	414
Итого за Завтрак		400	12,90	10,14	47,66	326,00	11	
Обед								
	Салат из свеклы отварной	50	1,0	3	4	55		34
	Рассольник домашний на курином бульоне	200	2,00	4,00	12,00	110,0	9	81/60
	Плов из птицы	150	15,00	14,00	25	325	6	321
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		630	21,50	22,02	76,80	706,00	15	
Итого за День		1960	77,52	59,95	238,89	1815,00	46	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (7 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак2								
	Фруктово - ягодный напиток	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	417
Итого за Завтрак2		180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	
Полдник								
	Кефир	180	5,00	5,00	7	88		420
	Булочка домашняя	70	5	9,00	38,0	251		429
Итого за Полдник		250	10,00	14,00	45,00	339	0	
Ужин								
	Голубцы ленивые	150	13,00	8,00	19	210,00	16	315
	Соус сметанный (для запекания)	20	0,6	1,00	1,00	15,50		372
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	18,5	103,00		13003
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		500	18,04	9,91	56,50	407,50	26	
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	170	4,00	5,00	26,0	164	1	165
	Хлеб с маслом (25/5)	30	2,00	4,00	12,00	86,30		1
	Чай	200	0,06	0,01	9,00	37,00		380
Итого за Завтрак		400	6,06	9,01	47,00	287	1	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	50	0,9	3	0,8	42	5	13
	Суп с макаронными изделиями (вермшель) на курином бульоне	200	2,00	2,00	14,00	95	7	88/60
	Картофельное пюре	130	3,00	4,00	18,00	119	15,70	339
	Рыба, тушенная с овощами	70	7	6	2	97	3	261
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		680	16,40	16,02	74,60	569,00	30	
Итого за День		2010	50,71	49,30	246,10	1691,00	59	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (8 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак2								
	Сок	200	1	0	18,13	80,0	7	418
Итого за Завтрак2		200	1,00	0	18,13	80,0	7	
Полдник								
	Чай	200	0,06	0,01	9,0	37		380
	Вафли	50	1,00	2,00	39,00	200,00		0,15
Итого за Полдник		250	1,06	2,01	48	237,00		
Ужин								
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,00	2	4	59,0	5,0	12
	Омлет паровой натуральный	150	13	24	3	277	1	237
	Кисель (Напиток)	180	0,2	0,03	14	60		394
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		510	17,00	26,73	45,30	501,00	16,0	
Завтрак								
	Каша "Дружба"	170	4	5	24	160	1	155
	Хлеб с сыром (20/10)	30	3,90	3,14	9,66	85,00		3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3	16,00	92,0	10	414
Итого за Завтрак		400	10,90	11,14	49,66	337,00	11	
Обед								
	Икра кабачковая	50	0,60	4	4	45	6	57
	Борщ с картофелем на курином бульоне (Свекольник)	200	2,00	5,00	11,00	120,00	7	64/60
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	138		218
	Печень говяжья по-строгановски	70	9	17	5	195	5	238
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		680	20,10	31,02	82,80	714,00	13	
Итого за День		2040	50,06	70,90	243,89	1869,00	47,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (9 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак2								
	Фруктово - ягодный напиток	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	417
Итого за Завтрак2		180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	
Полдник								
	Кефир	180	5,00	5,00	7,0	88,0		420
	Булочка молочная	70	6,00	1,00	37,00	185,00		466
Итого за Полдник		250	11,00	6,00	44,00	273,00	0	
Ужин								
	Пудинг из творога (запеченный)	150	23	16	36	400,5	1	249
	Повидло	30	0,1	0	11,5	57		
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,200	10,00	40,00		13 003
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		480	25,54	16,61	75,50	576,50	11	
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	170	5	5	27	180	1	160
	Хлеб с маслом (25/5)	30	2,00	4,00	12,00	86,30		1
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	18,00	106,7	2	416
Итого за Завтрак		400	11,00	13,00	57,00	373,0	3	
Обед								
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	3,00	3,00	10,00	105,0	9	91/60
	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	130	3	2,00	11,00	119	18	350
	Рулет из говядины с луком и яйцом	70	9,0	7	7	135	2	312
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		630	18,50	13,02	67,80	575,00	29	
Итого за День		1940	66,25	48,99	267,30	1885,70	45	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (10 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак2								
	Фруктово - ягодный напиток	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	417
Итого за Завтрак2		180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	10,00	120	3	419
	Батон нарезной	50	4,00	1,00	23,00	140,0		13003,02
Итого за Полдник		250	10,00	6,0	33,00	260,00	3	
Ужин								
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	138		218
	Тефтели рыбные	70	9	3	7	91	1	276
	Соус белый основной	20	0,06	0,35	0,37	15		365
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		530	16,90	8,06	48,37	383,00	11	
Завтрак								
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	170	4,20	2,40	27,5	150,0	1	101
	Хлеб с сыром (20/10)	30	3,90	3,14	9,66	85,00		3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3	16,00	92,0	10	414
Итого за Завтрак		400	11,10	8,54	53,16	327,00	11	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	47	2	21
	Суп картофельный с крупой (перловка) на курином бульоне	200	3,00	3,00	14,00	120,0	7	86,01/60
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	14,00	14	10	222,0	4	290
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		630	21,50	21,02	82,80	605,00	13	
Итого за День		1990	59,71	43,98	240,33	1663,20	40	

Итого за весь период:	610	566	2519	18002	512
------------------------------	------------	------------	-------------	--------------	------------

Среднее значение за период:	61	57	252	1800,19	51,153
------------------------------------	-----------	-----------	------------	----------------	---------------

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	28	56,0		
---	-----------	-----------	-------------	--	--

* Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях,
2016

Составил _____ Гвоздь Анна Олеговна

Утвердил _____ П.Н. Глухов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861725

Владелец Тюкалова Елена Анатольевна

Действителен с 20.03.2024 по 20.03.2025