



Примерное 10-дневное меню в осенне-зимний период приготовления блюд в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 15 "Золотой петушок"

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда 1-3 года	Белки 1-3 года	Жиры 1-3 года	Углеводы 1-3 года	Энергетическая ценность 1-3 года	
Неделя 1 День-1	Завтрак						
	Каша вязкая с изюмом рисовая	150	2,5	6,2	9	148	176
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Кофейный напиток с молоком ступенным	180	2,58	1,75	18,6	100,8	396
	Итого за завтрак	355	6,64	12,25	36,98	328,92	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	71	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	2,9	7,6	61,5	57
	Жаркое по-домашнему	100	12	4,68	16,2	168,4	276
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,3	74,43	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72	701
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,17	1,02	0,52	11,96	19
Неделя 1 День-2	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,3	0,08	20,8	89,75	376
	Итого за обед	480	17,96	9,4	69,72	448,76	
	Полдник						
	Вино вареное	40	5,08	4,6	0,2	63	213
	Капуста тушеная (гарнир)	100	2,27	3,56	8,4	82,6	336
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72	701
	Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,5	34,17	393
	Итого за полдник	310	8,975	8,355	26,4	222,49	
	Итого за день	1245	35,075	30,505	154,1	1071,17	
	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	145	5,1	10	23,4	92,4	206
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72	701
	Какао с молоком	180	4,4	3,82	18,95	128,3	397

	Итого за завтрак	350	11,06	18,12	51,69	300,82	
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15	69	п/п
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	2,9	3,1	9	81	83
	Биточки рыбные запеченные	60	10,64	3,76	7,6	74	255
	Пюре картофельное	100	2,4	3,8	16,3	109,8	321
	Салат из горошка консервированного	40	0,93	1,62	2	26,12	10
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	74,43	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Компот из мандаринов витаминизированный	150	0,4	0,084	18,4	124,74	374
	Итого за обед	550	21,76	13,084	78,03	532,81	
	Полдник						
	Сырники из творога со ступенным молоком	130	7,3	16,5	10,7	147	231
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,9	74	394
	Итого за полдник	280	9,52	18,45	22,6	221	
	Итого за день	1330	43,14	49,804	167,32	1123,63	
Неделя 1 День-3	Завтрак						
	Каша молочная пшеница	150	4,12	1,2	4,18	158,9	т.2
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Итого за завтрак	355	5,74	5,52	23,55	283,02	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	71	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	3,075	3,21	9,7	79,95	81
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,64	10,93	6,2	154	307
	Каша пшеничная	100	2,96	2,83	21,1	12,9	313
	Салат из свеклы	30	0,28	1,21	1,66	18,78	33
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,3	74,43	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Компот из свежих плодов витаминизированный	150	0,12	0,12	17,91	67,2	372
	Итого за обед	540	18,565	19,02	81,21	449,98	
	Полдник						
	Реженка	170	1,8	3,53	5,8	71,7	п/п
	Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	17,8	168,4	п/п
	Итого за полдник	200	2,31	8,73	23,6	240,1	
	Итого за день	1195	28,115	33,77	149,56	1044,1	
Неделя 1 День-4	Завтрак						
	Каша молочная манная	150	2,3	3,7	15,6	104,5	т.2
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Кофейный напиток с молоком ступенным	180	2,58	1,75	18,6	100,8	396
	Итого за завтрак	355	6,44	9,75	43,58	285,42	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	71	
	Обед						

	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,5	51,9	85
	Плов из птицы	160	7,1	12,9	23,4	204,3	304
	Салат из соевых отрубов с луком	40	0,22	1,36	0,69	15,94	19
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	49,62	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72	701
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,3	0,08	20,8	89,75	376
	Итого за обед	550	13,34	16,92	77,08	454,23	
	Полдник						
	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,7	158	469
	Молоко кипяченое	180	4,56	4,08	7,5	85	400
	Итого за полдник	250	9,6	12,84	45,2	243	
	Итого за день	1255	30,88	40,01	186,86	1053,65	
Неделя 1 День-5	Завтрак						
	Каша молочная ячневая с маслом	150	2,88	4,17	14,4	107	185
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/15	3,26	6,33	14,5	135	3
	Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,5	34,17	393
	Итого за завтрак	350	6,245	10,515	37,4	276,17	
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15	69	п/п
	Обед						
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	2,13	3,06	8,7	70,95	63
	Запеканка из печени с рисом с соусом	155	2,9	5,9	9,7	249,8	294
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	49,62	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Компот из апельсинов витаминизированный	150	0,33	0,07	25,4	103,95	374
	Итого за обед	505	9,85	9,75	68,53	517,04	
	Полдник						
	Кефир	170	6,45	0,15	7,6	69,7	п/п
	Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	17,8	84,5	п/п
	Итого за полдник	200	6,96	5,35	25,4	154,2	
	Итого за день	1205	23,855	25,765	146,33	1016,41	
Неделя 2 День-6	Завтрак						
	Каша гречневая вязкая	150	3,5	6,4	20,4	136,4	177
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72	701
	Кофейный напиток с молоком ступённым	180	2,6	1,75	17,6	100,8	396
	Итого за завтрак	355	7,66	12,45	47,34	317,32	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	71	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	3,075	3,21	9,7	79,95	81
	Биточки рубленые мясные	60	9,32	7,07	9,6	139	282
	Капуста тушеная (гарнир)	110	2,27	3,56	10,4	82,6	336
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,3	49,62	700

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Компот из свежих плодов витаминизированный	150	0,12	0,12	17,9	67,2	372
	Итого за обед	520	19,275	14,68	72,24	461,09	
	Полдник						
	Вареники ленивые отварные со сметанным соусом	140	7,64	7,77	10,9	155	230
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	397
	Итого за полдник	320	11,31	10,96	26,7	262	
	Итого за день	1295	39,745	38,59	167,28	1111,41	
Неделя 2 День-7	Завтрак						
	Суп молочный геркулесовый	150	3,65	3,81	12,6	99,3	94
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за завтрак	355	7,88	10,45	36,29	268,42	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	71	
	Обед						
	Свекольник со сметаной	150	1,22	3	8,4	65,85	58
	Рыба, тушённая с овощами	60	1,2	2,1	1,3	47	247
	Пюре картофельное	100	2,4	3,8	16,3	109,8	321
	Салат из свежих овощей	30	1,8	1,8	2,04	23,13	36
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,3	49,62	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Кисель из яблок сушеных витаминизированный	150	0,17	0,09	20,8	89,75	376
	Итого за обед	540	11,28	11,51	73,48	427,87	
	Полдник						
	Ряженка	170	1,8	3,53	5,8	71,7	п/п
	Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	4,5	196,7	п/п
	Итого за полдник	200	2,31	8,73	10,3	268,4	
	Итого за день	1195	22,97	31,19	141,07	1035,69	
Неделя 2 День-8	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,5	4,2	13,7	196	93
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	44	392
	Итого за завтрак	355	6,12	8,52	32,98	320,12	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	71	
	Обед						
	Рассольник со сметаной	150	1,97	0,16	7,6	55,2	74
	Фрикадельки мясные в соусе	60	5,4	8,7	7,9	145	288
	Каша пшеничная	100	2,96	2,83	21,11	12,9	313
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,3	1,06	1,3	16,4	6
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,3	49,62	700

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15	69	п/п
	Итого за обед	540	15,92	13,62	77,55	390,84	
	Полдник						
	Кефир	170	6,46	0,14	7,5	69,7	п/п
	Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	9,7	142,4	п/п
	Итого за полдник	200	6,97	5,34	17,2	212,1	
	Итого за день	1195	30,51	27,98	148,73	994,06	
Неделя 2 День-9	Завтрак						
	Запеканка творожная со сметанным соусом	130	8	5,4	7,2	109,2	237
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/15	5,01	6,33	14,5	135	3
	Итого за завтрак	355	16,68	14,92	37,52	351,2	
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15	69	п/п
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	2,23	7,7	7,6	75,6	57
	шницель рубленый	60	9,32	7,07	9,6	139	282
	Каша ячменная рассыпчатая	100	2,96	2,83	21,1	12,9	313
	Винегрет овощной	40	0,4	1,85	2,53	28,44	45
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	49,62	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	150	0,5	0,2	15,6	79	376
	Итого за обед	550	19,9	20,37	81,16	427,28	
	Полдник						
	Парожок печенный (собственное производство)	50	2,9	3	28,9	155,7	454
	Молоко кипяченое	150	3,79	3,39	6,24	70,1	400
	Итого за полдник	200	6,69	6,39	35,14	225,8	
	Итого за день	1255	44,07	41,83	168,82	1073,28	
Неделя 2 День-10	Завтрак						
	Каша молочная манная	150	2,3	3,7	15,6	104,5	т.2
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Кофейный напиток с молоком ступенным	180	2,6	1,75	17,6	100,8	396
	Итого за завтрак	355	6,46	9,75	42,58	285,42	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	71	
	Обед						
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	1,6	3,4	6	90,3	87
	Тефтели из печени с рисом с соусом	60	2,3	8,23	6,4	128	284
	Картофель отварной с маслом	110	2,47	3,38	14,8	118,68	125
	Салат из горошка консервированного	40	0,93	1,62	2	26,12	10

Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	49,62	700
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
Компот из свежих плодов витаминизированный	150	0,12	0,12	17,9	67,2	372
Итого за обед	560	11,91	17,47	71,83	522,64	
Полдник						
Кефир	170	6,46	0,14	7,5	69,7	п/п
Кондитерские изделия	30	0,6	6,4	12,9	148,1	п/п
Итого за полдник	200	7,06	6,54	20,4	217,8	
Итого за день	1215	26,93	34,26	155,81	1096,86	
Итого за 10 дней		325,29	353,704	1585,68	10620,26	
Итого среднее за 10 дней		32,529	35,3704	158,568	1062,026	

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М. ДеЛи принт, 2012
2. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849202

Владелец Лысенко Ольга Николаевна

Действителен с 04.08.2025 по 04.08.2026