



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

Вс блюда 3 года -7 лет	Вс блюда 3 года -7 лет	Белки 3 года-7 лет	Жиры 3 года-7 лет	Углеводы 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 3 года-7 лет	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда						
	Завтрак						
	Каша вязкая с изюмом рисовая	180	3,4	8	12	178	176
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	71	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Кофейный напиток с молоком сушееным	180	2,58	1,75	18,6	100,8	396
	Итого за завтрак	400	8,34	18,26	44,69	413,88	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	120	1,8	0,6	25,2	86	
	Обед						
Неделя 1 День-1	Борщ с капустой и картофелем	180	1,4	3,9	10,17	82	57
	Жаркое по-домашнему	150	18	7,02	24,37	272,025	276
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	74,43	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,22	1,36	0,69	15,94	19
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,36	0,096	24,98	107,7	376
	Итого за обед	610	25,23	13,186	89,61	616,175	
	Полдник						
	ябло вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Капуста тушеная (гарнир)	110	2,7	4,2	9,2	97,63	336
Неделя 1 День-2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,2	41,004	393
	Итого за полдник	350	9,426	8,998	29,02	244,354	
	Итого за день	1480	44,796	41,044	188,52	1360,409	
	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	180	6,12	12	27,17	114,7	206
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Какао с молоком	180	4,078	3,54	17,57	118,8	397

	Итого за завтрак	400	12,558	24,05	58,83	372,38	
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18	83	п/п
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,86	4,13	12	98,7	83
	Боточки рыбные запеченные	80	14,19	5,01	10,22	112	255
	Пюре картофельное	120	3,05	4,8	20,44	137,3	321
	Салат из горошка консервированного	60	1,395	2,43	3	39,18	10
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	74,43	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Компот из мандаринов витаминизированный	180	0,44	0,093	22,07	138,6	374
	Итого за обед	680	28,185	17,273	97,13	664,29	
	Полдник						
	Сырники из творога со стухенным молоком	150	8,4	19,03	17,1	169,6	231
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за полдник	330	11,07	21,37	31,41	258,6	
	Итого за день	1590	52,713	62,873	205,37	1378,27	
Неделя 1 День-3	Завтрак						
	Каша молочная пшенная	180	5,5	1,6	5,74	190,7	т.2
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	48,4	392
	Итого за завтрак	415	7,887	6,012	30,89	340,58	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	120	1,8	0,6	25,2	86	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	180	4,1	4,28	12,93	106,6	81
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,9	12,75	7,3	179,7	307
	Каша пшеничная	120	3,56	3,4	25,34	15,48	313
	Салат из свеклы	50	0,35	1,51	2,075	23,5	33
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	74,43	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Компот из свежих плодов витаминизированный	180	0,144	0,144	21,49	80,84	372
	Итого за обед	660	22,304	22,894	98,535	544,63	
	Полдник						
	Раженка	200	2,11	4,11	6,7	84,5	п/п
	Кондитерские изделия	50	0,85	4,4	29,71	249	п/п
	Итого за полдник	250	2,96	8,51	36,41	333,5	
	Итого за день	1445	34,951	38,016	191,035	1304,71	
Неделя 1 День-4	Завтрак						
	Каша молочная манная	180	3,006	4,94	20,8	129,4	т.2
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Кофейный напиток с молоком стухенным	200	2,86	1,94	20,66	112	396
	Итого за завтрак	415	8,186	11,27	55,51	342,88	
	Второй завтрак						

	Фрукты свежие	120	1,8	0,6	25,2	86	
	Обед						
	Суп картофельный с клецками	180	1,64	2,48	10,06	69,2	85
	Плов из птицы	180	9,12	16,6	30,11	229,83	304
	Салат из соевых орехов с луком	50	0,28	1,7	0,86	19,92	19
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,36	0,096	24,98	107,7	376
	Итого за обед	660	17,64	21,866	100,54	556,89	
	Полдник						
	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	168	469
	Молоко кипячёное	200	5,067	4,53	8,39	94,5	400
	Итого за полдник	270	10,107	13,29	46,13	262,5	
	Итого за день	1465	37,733	47,026	227,38	1248,27	
Неделя 1 День-5	Завтрак						
	Каша молочная ячневая с маслом	180	3,24	4,7	16,3	120,37	185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	3,74	7,03	16,15	150	3
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,2	41,004	393
	Итого за завтрак	405	7,106	11,748	42,65	311,374	
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18	83	n/n
	Обед						
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	2,84	4,08	11,61	94,6	63
	Запеканка из печени с рисом с соусом	205	3,6	23,6	25,41	297,4	294
	Винегрет овощной	50	0,5	2,3	3,1	35,55	45
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Компот из апельсинов витаминизированный	180	0,44	0,093	33,4	138,6	374
	Итого за обед	685	13,62	31,063	108,05	696,39	
	Полдник						
	Кофир	200	7,55	0,16	8,9	82,2	n/n
	Кондитерские изделия	50	0,85	4,4	29,71	248,7	n/n
	Итого за полдник	250	8,4	4,56	38,61	330,9	
	Итого за день	1520	30,026	47,551	207,31	1421,664	
Неделя 2 День-6	Завтрак						
	Каша гречневая вязкая	180	4,6	8,5	27,2	163,7	177
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Кофейный напиток с молоком ступённым	180	2,58	1,75	18,6	100,8	396
	Итого за завтрак	400	9,54	18,76	59,89	403,38	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	120	1,8	0,6	25,2	86	
	Обед						

	Суп картофельный с бобовыми(горох)	180	4,1	4,28	12,93	106,6	81
	Биточки рубленные мясные	80	12,43	9,42	12,85	185,3	282
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2,7	4,2	12,25	97,63	336
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Компот из свежих плодов витаминизированный	180	0,144	0,144	21,49	80,84	372
	Итого за обед	630	24,854	18,944	89,38	579,25	
	Полдник						
	Вареники ленивые отварные со сметанным соусом	160	8,73	8,97	12,63	178,4	230
	Какао с молоком	200	4,078	3,54	17,57	118,8	397
	Итого за полдник	360	12,808	12,51	30,2	297,2	
	Итого за день	1510	49,002	50,814	204,67	1365,83	
Неделя 2 День-7	Завтрак						
	Суп молочный геркулесовый	180	5,08	5,08	16,84	132,4	94
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,8	394
	Итого за завтрак	415	10,37	12,07	46,79	332,68	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	120	1,8	0,6	25,2	86	
	Обед						
	Свекольник со сметаной	180	1,62	4	11,28	87,8	58
	Рыба, тушённая с овощами	80	1,5	2,6	1,6	58,9	247
	Пюре картофельное	150	3,05	4,8	20,44	137,3	321
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	2,4	2,4	2,7	30,8	36
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Кисель из яблок сушеных витаминизированный	180	0,2	0,1	24,9	107,7	376
	Итого за обед	700	15,01	14,89	95,45	552,74	
	Полдник						
	Раженка	200	2,11	4,11	6,7	84,5	п/п
	Кондитерские изделия	50	0,85	6,4	29,71	246	п/п
	Итого за полдник	250	2,96	10,51	36,41	330,5	
	Итого за день	1485	30,14	38,07	203,85	1301,92	
Неделя 2 День-8	Завтрак						
	Суп молочный с макаронами изделиями	180	6,04	5,6	18,24	236,4	93
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	48,8	392
	Итого за завтрак	415	8,427	10,012	43,39	386,68	
	Второй завтрак						

	Фрукты свежие	120	1,8	0,6	25,2	86	
	Обед						
	Рассольник со сметаной	180	2,62	0,213	10,24	73,6	74
	Фрикадельки мясные в соусе	80	7,2	11,6	10,5	193	288
	Каша пшеничная	120	3,56	3,4	25,34	15,48	313
	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,5	1,76	2,16	27,36	6
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18	83	n/n
	Итого за обед	680	21,02	18,143	100,77	522,68	
	Полдник						
	Кефир	200	7,55	0,16	8,9	82,2	n/n
	Кондитерские изделия	50	0,85	6,4	29,71	196	n/n
	Итого за полдник	250	8,4	6,56	38,61	278,2	
	Итого за день	1465	39,647	35,315	207,97	1273,56	
Неделя 2 День-9	Завтрак						
	Запеканка творожная со сметанным соусом	180	13,16	9,03	12,85	184,5	237
	Какао с молоком	200	4,078	3,54	17,57	118,8	397
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,56	7,03	16,15	150	3
	Итого за завтрак	430	22,798	19,6	46,57	453,3	
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18	83	n/n
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	5,78	6,8	9,06	100,8	57
	шницель рубленый	80	12,43	9,42	12,85	185,3	282
	Каша ячменная рассыпчатая	120	3,56	3,4	25,34	15,48	313
	Винегрет овощной	50	0,5	2,3	3,1	35,55	45
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	180	0,6	0,25	18,6	94,8	376
	Итого за обед	680	29,11	23,16	103,48	562,17	
	Полдник						
	Пирожок печеный (собственное производство)	70	4,08	4,38	40,56	218	454
	Молоко кипяченое	200	5,067	4,53	8,39	94,5	400
	Итого за полдник	270	9,147	8,91	48,95	312,5	
	Итого за день	1560	61,955	51,85	217	1410,97	
Неделя 2 День-10	Завтрак						
	Каша молочная манная	180	3,006	4,94	20,8	129,4	т.2
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,86	1,94	20,66	112	396

Итого за завтрак	400	8,256	15,39	55,55	380,28	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	120	1,8	0,6	25,2	86	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	180	2,16	5,04	8,6	100,35	87
Тефтели из печени с рисом с соусом	80	2,81	9,25	13,81	171	284
Картофель отварной с маслом	120	3,21	4,4	16,4	154,3	125
Салат из горошка консервированного	60	1,395	2,43	3	39,18	10
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
Компот из свежих плодов витаминизированный	180	0,144	0,144	21,49	80,84	372
Итого за обед	690	15,959	22,254	97,83	675,91	
Полдник						
Кефир	200	7,55	0,16	8,9	82,2	п/п
Кондитерские изделия	50	0,85	6,4	9,7	198,3	п/п
Итого за полдник	250	8,4	6,56	18,6	280,5	
Итого за день	1460	34,385	44,804	197,18	1422,69	
Итого за 10 дней		415,348	457,363	2050,285	13488,293	
Итого среднее за 10 дней		41,5348	45,7363	205,0285	1348,8293	

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. Магильного 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