



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

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детского сада №15 "Золотой петушок"	Наименование блюда	Вес блюда				Углеводы 3 года-7 лет	Жиры 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 3 года-7 лет	№ рецептуры
		3 года-7 лет	Белки 3 года-7 лет	3 года-7 лет	8				
Прием пищи	Наименование блюда								
Неделя 1 День-1	Завтрак								
	Каша вязкая с изюмом рисовая	180	3,4		8	12		315,8	176
	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 ступенным	180	2,58		1,75	18,6		100,8	396
	Итого за завтрак	395	8,3		14,14	44,65		518,08	
	Второй завтрак								
	Фрукты свежие	75	0,6		0,1	9,1		32	
	Обед								
	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 свежих огурцов	40	0,29		2,1	0,9		26	13
	Компот из сухофруктов	180	0,36		0,096	24,98		107,7	376
	Итого за обед	610	25,3		13,926	89,82		626,235	
	Полдник								
	айдо вареное	40	5,08		4,6	0,28		63	213
	Капуста тушеная (гарнир)	110	2,7		4,2	9,2		97,63	336
	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	1430	43,626		37,164	172,59		1420,669	
Неделя 1 День-2	Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	180	6,12		12,007	27,17		200,52	206
	Масло сливочное	5	0,04		4,12	0,04		37,4	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	395	12,518		19,937	58,79		420,8	
	Второй завтрак								
	Сок фруктовый	150	0,8		0,15	15		69	п/п
	Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,86		4,13	12		108	83
	Выточки рыбные запеченные	80	14,19		5,01	10,22		142,6	255

	Пюре картофельное	120	3,05	4,8	20,44	137,3	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	50	0,3	3	1,8	34,5	15
	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	180	0,44	0,093	22,07	138,6	374
	Итого за обед	670	27,09	17,843	95,93	699,51	
	Полдник						
	Сырники из творога со ступенным молоком	150	8,4	27,9	17,1	233,7	231
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за полдник	330	11,07	30,24	31,41	322,7	
	Итого за день	1545	51,478	68,17	201,13	1512,01	
Неделя 1 День-3	Завтрак						
	Каша молочная пшеница	180	5,5	1,6	5,74	182,4	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
	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	48,4	392
	Итого за завтрак	415	7,887	6,012	30,89	332,28	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	180	4,1	4,28	12,93	106,6	81
	Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным	70	8,9	12,75	7,3	179,7	307
	Каша пшеница	120	3,56	3,4	25,34	15,48	313
	Салат из картофеля с помидорами	50	0,8	2,7	5,7	48,2	24
	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	180	0,144	0,144	21,49	80,84	372
	Итого за обед	660	22,754	24,084	102,16	569,33	
	Полдник						
	Ряженка	180	1,9	3,7	6	76	п/п
	Кондитерские изделия	50	0,85	6,4	29,71	487	п/п
	Итого за полдник	230	2,75	10,1	35,71		
	Итого за день	1380	33,991	40,296	177,86	933,61	
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 ступенным	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	75	0,6	0,1	9,1	32	
	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	342	304
	Салат из свежих помидоров с луком бланшированным	40	0,4	2,2	0,6	31,6	14

	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	180	0,36	0,096	24,98	107,7	376
	Итого за обед	650	17,76	22,366	100,28	680,74	
	Полдник						
	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	158	469
	Молоко кипячёное	200	5,067	4,53	8,39	94,5	400
	Итого за полдник	270	10,107	13,29	46,13	252,5	
	Итого за день	1410	36,653	47,026	211,02	1308,12	
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	п/п
	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
	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	635	13,12	28,763	104,95	660,84	
	Полдник						
	Зефир	180	6,8	0,15	8	74	п/п
	Кондитерские изделия	50	0,85	6,4	29,71	424	п/п
	Итого за полдник	230	7,65	6,55	37,71	498	
	Итого за день	1450	28,776	47,241	203,31	1553,214	
Неделя 2 День-6	Завтрак						
	Каша гречневая вязкая	180	4,6	8,5	27,2	302	177
	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 сгущённым	180	2,58	1,75	18,6	100,8	396
	Итого за завтрак	395	9,5	14,64	59,85	504,28	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	12,2	43	
	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
	Карпуста тушёная (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	180	0,144	0,144	21,49	80,84	372
	Итого за обед	630	24,854	18,944	89,38	579,25	
	Полдник						
	Вареники лесные отварные со сметаным	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	1485	48,062	46,294	191,63	1423,73	

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	75	0,6	0,1	9,1	32	
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 свежих огурцов	40	0,29	2,1	0,9	26	13
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	180	0,2	0,1	24,9	107,7	376
Итого за обед	700	12,9	14,59	93,65	547,94	
Полдник						
Режена	180	1,9	3,7	6	76	n/n
Кондитерские изделия	50	0,85	6,4	29,71	420	n/n
Итого за полдник	230	2,75	10,1	35,71	496	
Итого за день	1420	26,62	36,86	185,25	1408,62	
Неделя 2 День-8						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,04	5,6	18,24	147,6	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	297,88	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
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 свежих помидоров и огурцов с зеленью	50	0,3	3	1,8	34,5	15
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	20,82	19,383	100,41	529,82	
Полдник						
Кефир	180	6,8	0,15	8	74	n/n
Кондитерские изделия	50	0,85	6,4	29,71	284	n/n
Итого за полдник	230	7,65	6,55	37,71	358	
Итого за день	1400	37,497	36,045	190,61	1217,7	
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	п/п
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	5,78	6,8	9,06	100,8	57
Пшеница рубленый	80	12,43	9,42	12,85	185,3	282
Каша ячневая рассыпчатая	120	3,56	3,4	25,34	15,48	313
Салат летний	50	0,8	2,7	5,7	46,5	16
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	180	0,6	0,25	18,6	94,8	376
Итого за обед	680	29,41	23,56	106,08	573,12	
Полдник						
Пирожок печенный (собственное)	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	62,255	52,25	219,6	1421,92	
Неделя 2 День-10						
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 сгущенным	180	2,86	1,94	20,66	112	396
Итого за завтрак	395	8,186	11,27	55,51	342,88	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
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
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	180	0,144	0,144	21,49	80,84	372
Итого за обед	630	14,564	19,824	94,83	636,73	
Полдник						
Кефир	180	6,8	0,15	8	74	п/п
Кондитерские изделия	50	0,85	6,4	29,71	238	п/п
Итого за полдник	230	7,65	6,55	37,71	312	
Итого за день	1330	31	37,744	197,15	1323,61	
Итого за 10 дней		399,958	449,09	1950,15	13523,203	
Итого среднее за 10 дней		39,9958	44,909	195,015	1352,3203	

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. Мотильной и Т.В. Тутельяна. – М: ДеЛи принт, 2012
2. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Погвой

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849202

Владелец Лысенко Ольга Николаевна

Действителен с 04.08.2025 по 04.08.2026