



Утверждаю:
заведующий МБДОУ №15 О.Н. Лысенко

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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №15"Золотой петушок"	Вес блюда	Пищевые вещества				
		Белки 1-3 года	Жиры 1-3 года	Углеводы 1-3 года	Энергетическая ценность 1-3 года	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда					
Неделя 1 День-1	Завтрак					
	Каша вязкая с изюмом рисовая	150	2,5	6,2	11	237
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,75	18,6	100,8
	Итого за завтрак	355	6,64	12,25	38,98	417,92
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32
	Обед					
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	2,9	7,6	61,5
	Жаркое по-домашнему	100	12	4,68	16,2	181,35
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,3	74,43
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72
	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,8	0,8	20
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,3	0,08	20,8	89,75
	Итого за обед	480	18,01	10,18	70	469,75
	Полдник					
	ябло вареное	40	5,08	4,6	0,2	63
	Капуста тушеная (гарнир)	100	2,27	3,56	8,4	82,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72
	Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,5	34,17
	Итого за полдник	310	8,975	8,355	26,4	222,49
	Итого за день	1220	34,225	30,885	144,48	1142,16
Неделя 1 День-2	Завтрак					
	Макароны отварные с сыром	150	5,1	10,4	23,4	167,1
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,8	107
	Итого за завтрак	325	10,33	17,89	48,54	354,22
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15	69
						мл

	Обед	150	2,9	3,1	9	81	83
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	60	10,64	3,76	7,6	107	255
	Биточки рыбные запеченные	100	2,4	3,8	16,3	109,8	321
	Пюре картофельное	30	0,2	1,8	1,4	22,4	15
	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	30	2,97	0,54	15,39	74,43	700
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Хлеб пшеничный	150	0,4	0,084	18,4	124,74	374
	Компот из мандиринов витаминизированный	540	21,03	13,264	77,43	562,09	
	Итого за обед						
	Полдник						
	Сырники из творога со стущенным молоком	130	7,3	16,5	10,7	198	231
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,9	74	394
	Итого за полдник	280	9,52	18,45	22,6	272	
	Итого за день	1295	41,68	49,754	163,57	1257,31	
Неделя 1 День-3	Завтрак						
	Каша молочная пшениная	150	4,12	1,2	4,18	136,8	1,2
	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	260,92	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	3,075	3,21	9,7	79,95	81
	Котлеты рубленые из кур, запечённые 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 картофеля с помидорами	30	0,5	1,6	4,2	30,1	24
	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	18,785	19,41	83,75	461,3	
	Полдник						
	Ряженка	150	1,62	3,12	5,2	63,3	п/п
	Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	17,8	102,8	п/п
	Итого за полдник	180	2,13	8,32	23	166,1	
	Итого за день	1150	27,255	33,35	139,4	920,32	
Неделя 1 День-4	Завтрак						
	Каша молочная манная	150	2,3	3,7	15,6	104,5	1,2
	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 стущенным	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	75	0,6	0,1	9,1	32	
	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	266	304
	Салат из свежих помидоров с луком бланшированным	20	0,2	1,2	0,4	15,8	14
	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	530	13,32	16,76	76,79	515,79	
	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	1210	29,96	39,45	174,67	1076,21	
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	n/n
	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	150	5,7	0,13	6,7	61,5	n/n
	Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	17,8	104,7	n/n
	Итого за полдник	180	6,21	5,33	24,5	166,2	
	Итого за день	1185	23,105	25,745	145,43	1028,41	
Неделя 2 День-6	Завтрак						
	Каша гречневая вязкая	150	3,5	6,4	20,4	227	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 ступенным	150	2,15	1,46	15,5	84	396
	Итого за завтрак	325	7,21	12,16	45,24	391,12	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	12,2	43	
	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 драники отварные со сметанным	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	1265	38,695	38	156,38	1157,21	
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	75	0,6	0,1	9,1	32	
	Обед						
	Свекольник со сметаной	150	1,22	3	8,4	65,85	58
	Рыба, тушеная 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 огурцов	30	0,22	1,8	0,8	20	13
	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	9,7	11,51	72,24	424,74	
	Полдник						
	Раженка	150	1,62	3,12	5,2	63,3	п/п
	Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	5,8	99,97	п/п
	Итого за полдник	180	2,13	8,32	11	163,27	
	Итого за день	1150	20,31	30,38	128,63	888,43	
Неделя 2 День-8	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,5	4,2	13,7	110,7	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	234,82	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
	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 свежих помидоров и огурцов с зеленью	30	0,2	1,8	1,4	22,4	15
	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	15,82	14,36	77,65	396,84	
	Полдник						
	Кефир	150	5,7	0,13	6,7	61,5	п/п
	Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	2,2	107,5	п/п
	Итого за полдник	180	6,21	5,33	8,9	169	
	Итого за день	1150	28,75	28,31	128,63	832,66	
Неделя 2 День-9	Завтрак						
	Запеканка творожная со сметанным соусом	140	8,77	6,02	8,5	123	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	365	17,45	15,54	38,82	365	
	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 ячневая рассыпчатая	100	2,96	2,83	21,1	12,9	313
	Салат летний	30	0,5	1,6	4,2	30,1	16
	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	150	0,5	0,2	15,6	79	376
	Итого за обед	540	20	20,12	82,83	428,94	
	Полдник						
	Пирожок печенный (собственное)	70	4,08	4,38	40,5	218	454
	Молоко кипяченое	180	4,56	4,08	7,5	85	400
	Итого за полдник	250	8,64	8,46	48	303	
	Итого за день	1305	46,89	44,27	184,65	1165,94	
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	150	2,58	1,75	18,6	100,8	396
	Итого за завтрак	325	6,44	9,75	43,58	285,42	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
	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

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	520	10,98	15,85	69,83	496,52	
Полдник						
Кефир	150	5,7	0,13	6,7	61,5	п/п
Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	7,9	148,6	п/п
Итого за полдник	180	6,21	5,33	14,6	210,1	
Итого за день	1100	24,23	31,03	137,11	1024,04	
Итого за 10 дней		315,1	351,174	1502,95	10492,69	
Итого среднее за 10 дней		31,51	35,1174	150,295	1049,269	

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