

Утверждаю
Заведующий МБДОУ№66
Малышева Е.В.
30.11.2023г.

***ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (12 ЧАСОВ)
В ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД***

(На основании Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под.
Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: Дели плюс, 2014)

День:	Понедельник							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	130	3,91	4,06	17,56	122,44	168	
	Икра кабачковая промышленная	50	0,6	3,5	3,7	48,5		
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	405	7,39	16,06	44,8	364,94		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,09	4,27	12,91	106,6	81	
	Жаркое по - домашнему	160	19,62	5,02	17,45	193,39	276	
	Огурцы соленые	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Помидоры соленые	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Компот из замор. фрукты	180	0,26	0,1	24,18	81,8	372	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	690	27,96	10,58	73,07	480,97		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,22	4,93	16,73	132,25	94	
	Омлет натуральный	60	5,28	10,19	10,15	117,23	215	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	400	
	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,0	458	
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Итого за полдник	490,0	25,2	25,48	65,17	533,48		
Итого за 1 день		1725	60,77	52,15	198,14	1441,19		

День:	Вторник							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,34	4,57	15,16	119,19	94	
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	36,0	213	
	Бутерброд с сыром	40/5/ 15	7,34	10,32	21,32	198,0	3	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	394	
	Итого за завтрак	440	16,89	19,53	50,93	442,19		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Суп из разных овощей	200/5	4,7	9,21	13,66	156,4	106	
	Котлета рубленая	50	7,76	5,9	8,03	115,8	282	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,3	109,8	321	
	Огурцы соленые	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,0	101,79	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	705	18,73	20,05	79,62	570,97		
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами	50	4,95	2,85	1,28	51,0	247	
	Каша пшеничная с маслом	120	3,15	3,15	19,4	118,0	168	
	Салат из свеклы с черносливом	120	1,88	6,21	23,6	157,86	28	
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
	Итого за полдник	610	12,8	12,93	75,57	484,66		
Итого за 2 день		1855	48,7	52,54	221,2	1559,62		

День:	Среда							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	180	4,68	4,56	14,78	118,98	94	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Вафли	20	1,7	4,4	12,8	98,0		
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	425	9,2	17,46	51,12	410,98		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,87	82	
	Плов из птицы	160	16,0	14,78	26,76	304,0	304	
	Салат из свежей капусты	120	2,21	6,1	11,9	111,4	49	
	Помидоры соленые	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Компот из свежемороженых фруктов	180	0,26	0,01	24,18	81,08	372	
	Итого за обед	760	24,21	23,8	93,83	672,53		
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	65	5,73	11,04	1,1	127,0	219	
	Котлета рубленая	50	7,45	5,5	7,27	108,12	282	
	Свекла тушеная в сметанном соусе	120	1,94	1,55	12,48	71,66	340	
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Сушка	30	3,33	1,2	21,6	111,0		
	Сок	180	7,7	0,54	27,2	111,35		
	Итого за полдник	485	28,5	20,13	84,15	599,93		
Итого за 3 день		1770	62,32	61,79	238,9	1730,44		

День:	Четверг							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,34	4,57	15,16	119,19	94	
	Омлет с морковью	70	5,32	10,17	2,43	120,61	217	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	475	12,48	23,24	41,13	433,8		
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,9	3,9	6,77	67,68	57	
	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,51	12,43	3,29	187,0	278	
	Макароны отварные с маслом	120	4,61	0,65	24,92	124,8	205	
	Огурцы соленые	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	398	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	775,0	26,62	18,42	72,18	557,66		
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные	60	8,62	2,67	5,33	80,0	255	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	321	
	Пудинг из творога (запеченый)	100	15,14	10,76	24,33	255,0	235	
	Джем	20	0,06	0	13,6	54,6		
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Итого за полдник	550	29,3	18,55	85,15	625,65		
Итого за 4 день		1900	68,68	60,24	213,56	1678,91		

День:	Пятница						
Неделя:	1 неделя						
Возрастная категория:	ясли 12 ч						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	5,33	5,34	16,15	134,0	94
	Бутерброд с сыром	40/5\15	2,75	8,49	16,44	153,0	3
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,0	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	394
	Итого за завтрак	440	10,91	16,19	62,86	441,0	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Суп рыбный	200	4,84	2,84	12,53	95,2	84
	Биточки рубленные	50	7,76	5,9	8,03	115,8	282
	Каша пшенная вязкая с маслом	140	3,88	4,66	22,26	147,0	168
	Икра свекольная	120	1,5	5,51	14,8	120,16	54
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,01	101,8	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	740	21,41	19,4	98,01	660,14	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	100	17,54	12,06	6,44	248,0	237
	Салат из моркови с курагой	120	1,76	0,12	17,21	77,07	42
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	213
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,56	91,19	401
	Печенье	20	0,8	0,4	8,1	47,0	
	Итого за полдник	460	30,4	21,68	39,59	526,26	
Итого за 5 день		1740	63,12	57,73	210,2	1674,4	

День:	Понедельник							
Неделя:	2 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с маслом, с тертым сыром	130/5	8,05	8,9	27,54	228,8	206	
	Икра кабачковая промышленная	50	0,6	3,5	3,7	48,5		
	Бутерброд маслом	40/5/	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Печенье	20	0,8	0,4	8,1	47,0		
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	430	12,37	16,25	80,02	536,23		
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	76	
	Мясо тушеное овощами в соусе	160	15,28	12,52	10,4	215,09	274	
	Салат из свежей капусты	120	2,21	6,1	11,9	111,4	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	31,12	80,18		
	Компот из свежемороженых фруктов	180	0,26	0,01	24,18	81,08	372	
	Итого за обед	715	22,47	23,26	90,87	584,35		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (гречка)	180	5,36	4,93	15,39	127,35	94	
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	469	
	Омлет натуральный	60	5,28	10,9	10,15	117,23	215	
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	394	
	Итого за полдник	510	19,31	27,73	81,31	583,38		
Итого за 6 день		1755	54,43	67,27	267,3	1765,76		

День:	Вторник							
Неделя:	2 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,22	4,93	16,73	132,25	94	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Яйцо вареное	40,0	5,08	4,6	0,28	36,0	213	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	393	
	Итого за завтрак	445	13,12	18,06	40,55	362,25		
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,003	15,1	61,8		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	200	4,39	4,2	13,05	107,88	81	
	Тефтели мясные	60	4,27	4,77	5,59	82,5	286	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,3	109,8	321	
	Салат из свеклы и соленого огурца	120	1,72	7,33	8,02	104,92	36	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,01	101,8	376	
	Итого за обед	730	16,25	20,69	83,35	587,08		
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	50	7,18	2,22	4,44	66,6	255	
	Каша пшеничная с маслом	120	7,34	5,95	20,9	121,89	168	
	Пряники	30	1,71	1,68	12,12	87,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4		
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Итого за полдник	500	17,87	10,42	61,5	397,89		
Итого за 7 день		1775	47,52	49,2	200,5	1409,02		

День:	Среда							
Неделя:	2 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,34	4,57	15,16	119,19	94	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	405	7,16	13,07	38,7	313,19		
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,4	0,44	4,96	69,26	85	
	Птица тушеная с овощами в соусе	160	8,08	5,41	14,65	143,0	302	
	Помидоры соленые	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	73,19	398	
	Итого за обед	640	13,68	6,74	55,56	377,63		
Уплотненный полдник	Биточки рубленые	60	8,93	6,74	8,97	132,0	282	
	Каша гречневая вязкая	120	3,61	3,74	16,2	113,02	168	
	Сырники творожные	100	18,69	112,6	11,4	234,0	231	
	Салат из моркови с яблоками	80	0,96	1,6	16,16	17,6	40	
	Сгущённое молоко	20	1,58	1,74	10,88	64,2		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Итого за полдник	560	33,83	126,44	70,6	600,82		
Итого за 8 день		1705	54,95	146,28	179,96	1353,44		

День:	Четверг						
Неделя:	2 неделя						
Возрастная категория:	сад 12 ч						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет с морковью	65	6,0	8,86	11,01	148,0	225
	Сушки	20	2,2	0,2	15,4	72,0	
	Бутерброд с сыром	40/5/15	7,34	10,32	21,32	198,0	3
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	400
	Итого за завтрак	325	21,02	24,26	56,8	520,0	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	1,2	1,34	8,16	49,57	80
	Голубцы ленивые	120	15,02	9,64	21,31	232,3	298
	Соус сметанный	50	0,8	6,7	2,48	73,4	367
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,3	109,8	321
	Огурцы соленые	50	0,4	0,55	1,25	7,0	
	Компот из свежемороженых фруктов	180	0,16	0,07	24,18	81,08	372
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	770	23,06	22,68	89,06	633,33	
	Уплотненный полдник	Тефтели рыбные тушеные	60	7,07	2,04	7,55	77,0
Каша пшенная с маслом		120	3,31	3,09	19,05	117,0	168
Винегрет		150	2,05	9,28	12,67	142,34	45
Пряники		30	1,71	1,68	12,12	87,0	
Хлеб пшеничный		30	1,77	0,22	10,8	53,1	
Сок фруктовый		180	0,54	0,05	27,18	111,24	
Итого за полдник		570	16,45	16,36	89,37	587,68	
Итого за 9 день		1765	60,9	63,7	245,0	1788,01	

Неделя:	2 неделя							
День	пятница							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	5,33	5,34	16,15	134,0	94	
	Бутерброд с сыром	40/5/ 15	7,34	10,32	21,32	198,0	3	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	420	12,74	15,67	44,57	373,0		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,04	0,4	9,8	47,0		
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	0,72	2,3	2,28	32,77	70	
	Тефтели мясные	60	4,27	4,77	5,59	82,5	286	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,3	109,8	321	
	Салат из свеклы и зеленого горошка	120	2,0	5,01	9,84	92,55	34	
	Сок	180	0,54	0,05	27,18	111,21		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	735	13,01	16,51	76,57	509,01		
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченый)	120	18,69	12,91	29,19	306,0	235	
	Омлет натуральный	60	5,28	10,19	10,15	117,23	215	
	Джем	20	0,06	0	13,6	54,6		
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	401	
	Сушка	30	3,33	1,2	6,6	111,0		
	Морковь тушеная в сметанном соусе	100	1,5	2,1	23,3	118,0	334	
	Итого за полдник	510	34,02	30,9	76,8	744,23		
Итого за 10 день		1765	59,81	63,48	206,84	1673,24		

