

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

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

(На основании Сборника технических нормативов – Сборник рецептов 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	Каша пшенная жидкая с маслом	205	4,59	4,9	26,32	168,0	185	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	213	
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	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	535	21,31	15,3	77,27	573,8		
Итого за 1 день		1730	56,94	41,97	210,24	1451,51		

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	Каша рисовая жидкая с маслом	205	2,17	3,89	22,51	134,0	185	
	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	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Итого за завтрак	465	12,12	16,52	51,07	409		
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	2,0	3,01	15,9	97,3	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	655	18,29	19,22	79,22	558,97		
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	384,66		
Итого за 2 день		1830	43,49	48,7	220,96	1414,43		

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	Картофель отварной	200	3,3	3,8	17,3	103,2	125	
	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	445	7,82	16,7	53,64	395,2		
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	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	213	
	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	460	27,86	13,69	83,33	535,93		
Итого за 3 день		1765	60,29	54,59	240,6	1650,66		

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	Каша рисовая жидкая с маслом	205	2,17	3,89	22,51	134,0	185	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	213	
	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	470	10,07	16,99	46,33	391,0		
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	725,0	26,07	18,32	70,28	545,66		
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные	60	8,62	2,67	5,33	80,0	255	
	Пюре картофельное	150	2,0	3,01	15,9	97,3	321	
	Пудинг из творога (запеченый)	100	150,0	10,1	24,0	248,3	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	28,1	16,1	80,32	591,0		
Итого за 4 день		1845	64,52	51,44	212,03	1589,46		

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	Каша геркулесовая жидкая с маслом	205	3,79	5,48	19,03	141,0	185	
	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	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Итого за завтрак	465	6,76	14,01	58,42	399,0		
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 рубленые	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	15,0	10,1	24,0	248,3	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	27,86	19,72	57,15	526,56		
Итого за 5 день		1765,0	56,43	44,23	223,38	1632,7		

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	Каша гречневая жидкая с маслом	205	4,9	6,0	23,47	168,0	185	
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	469	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	213	
	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	515	16,04	17,18	72,2	520,8		
Итого за 6 день		1760	51,16	56,72	258,19	1703,18		

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	Каша пшенная жидкая с маслом	205	4,59	4,9	26,32	168,0	185	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Яйцо вареное	40	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	470	12,54	18,01	53,24	398,0		
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	2,0	3,01	15,9	97,3	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	15,81	19,86	82,95	574,58		
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		1800	46,5	48,32	212,79	1432,27		

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	Картофель отварной	200	3,3	3,8	17,3	103,2	125	
	Салат из свежей капусты	120	2,21	6,1	11,9	111,4	49	
	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	495	8,33	18,4	52,74	408,6		
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	120	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	600	33,83	126,44	70,6	600,82		
Итого за 8 день		1885	56,12	151,61	194,0	1448,85		

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	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	36,0	213	
	Икра свекольная	120	1,5	5,51	14,8	120,16	54	
	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	
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Итого за завтрак	420	16,18	20,65	89,79	466,16		
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	2,0	3,01	15,9	97,3	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	22,62	21,85	88,66	620,83		
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные тушеные	60	7,07	2,04	7,55	77,0	261	
	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		1860	55,65	59,26	246,62	1721,67		

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	Каша геркулесовая жидкая с маслом	205	3,79	5,48	19,03	141,0	185	
	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	445	11,2	15,81	57,45	380,0		
	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	2,0	3,01	15,9	97,3	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	12,57	15,68	76,17	496,51		
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченый)	100	15,0	10,1	24,0	248,3	235	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	36,0	213	
	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	470	30,19	22,5	75,34	659,9		
Итого за 10 день		1750	54,0	54,39	218,76	1583,41		
Итого за весь период		18000	545,1	611,23	2237,57	15628,14		
Среднее		1800	54,51	61,12	223,76	1562,81		

значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								