

Автономное муниципальное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Детский сад №2»

«Утверждаю»
Заведующий АМДОУ МО Динской район
«Детский сад №2»

Приказ № 208 - 09 от 09.01.2025
Г.Д. Кастарнова



**Единое циклическое десятидневное меню
зимнее от 3 до 7 лет**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	12,29	22,06	97,84	374,5	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Плов	160	13,28	25,49	29,09	305,3	411
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	26,64	36,41	89,73	640,8	
УПЛОТНЕННЫЙ	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	12,8	112
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	10,98	13,66	31,07	415,8	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	4,98	5,52	30,17	143,5	562
	Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	10,2	10,02	37,37	241,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	60,59	82,63	267,77	1762,9	

День 2								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	159,6	272	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	9,84	68,5	114/1	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111	
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537	
ИТОГО ЗА 10:00								
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	145,3	149	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	10,11	67,5	176	
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386	
	Икра свекольная или морковная	130	3,12	9,23	13,52	149,5	124	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
	Компот из плодов шиповника	180	0,14	0,14	15,21	82,1	538	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	20,04	32,7	80,42	710		
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная со взбитым яйцом	80	6,85	5,77	6,96	154,3	344	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114	
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	89,2	521	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	35	2,25	2,94	22,32	92,3	609	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
ИТОГО ЗА УЖИН 2								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	52,55	72,86	229,82	1841,05		

День 3								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111	
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	11,63	18,25	85,41	368,83		
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118	
	ИТОГО ЗА 10:00	150	0,48	0,48	11,76	90,1		
	Борщ с капустой и картошкой	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133	
	Жаркое по-домашнему	160	8,85	19,71	14,50	310,3	374	
	Соленья	60	0,66	0,12	2,28	12,8	112	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	23,46	30,67	91,88	718,6		
	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	357,8	325	
		Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	46,9	449
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,38	60	114
		Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
Какао с молоком		180	3,35	3,29	17,08	109,57	508	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	33,25	32,08	64,39	634,37		
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	35	0,84	0,99	23,19	92,3	607	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		215	6,06	5,49	30,39	190,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	74,88	86,97	283,83	2002,4		

День 4								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,98	9,3	56,84	335,46		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	95	537	
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	95		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,02	7,42	24,10	176,3	152	
	Курица в сметанном соусе	70	5,54	8,77	1,82	154,3	410	
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	152,28	249	
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519	
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	22,58	21,29	94,65	664,78		
УПЛОТНЕНН	Сельдь соленая с луком	80	8,10	4,62	2,67	188	359	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	12,53	10,5	43,32	462,8		
УЖИН 2	Булочка домашняя	80	6,43	8,31	48,38	144,1	583	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	11,65	12,81	55,58	242,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,64	54,08	268,57	1800,34		

День 5								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,74	6,08	33,46	189,3	271	
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	18,86	16,49	57,24	415,3		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537	
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	78,5		
ОБЕД	Свекольник	200	7,80	8,56	17,20	149,7	136	
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70	7,29	17,43	9,32	198,4	395	
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243	
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	12,8	113	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	25,71	32,67	90,02	662,3		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Азу из говядины(сердце говяжье)	180	10,50	8,52	18,55	328,1	370	
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	12,68	8,74	46,53	435		
УЖИН 2	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80	4,80	4,26	48,80	190,5	561	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	260	10,02	8,76	56	288,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2040	68,17	66,84	267,97	1879,8		

День 7								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	147,3	274	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111	
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	10,58	20,09	55,72	357,45		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537	
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	78,5		
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	131,9	156	
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386	
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	99,3	428	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527	
		680	27,35	28,4	85,73	650,1		
ИТОГО ЗА ОБЕД		150	21,21	16,14	20,51	312,15	331	
УПЛОТНЕНН	Вареники пенивые	50	1,30	3,18	7,86	46,9	449	
	Соус молочный сладкий	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513	
	Кофейный напиток с молоком	380	25,39	21,75	42,68	430,15		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		35	2,25	2,94	22,32	92,3	609	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	215	7,47	7,44	29,52	190,5		
ИТОГО ЗА УЖИН 2		1860	71,69	77,86	231,83	1706,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								

День 8									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	138,9	171		
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114		
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106		
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	13,84	12,1	48,92	370,42			
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118		
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1			
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	167,8	151		
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252		
	Суфле из птицы	70	10,33	10,32	0,36	157,1	742		
	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,66	0,12	2,28	30,9	52		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115		
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526		
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,86	18,96	69,87	677,4			
УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	149,7	351		
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434		
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	35,1	121		
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114		
		180	0,18	0,00	11,72	20	502		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	15,54	13,51	53,48	471,92			
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	141,8	574		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535		
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	10,07	13,65	48,36	240			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2005	58,79	58,7	232,39	1849,84			

День 9							
ЗАВТРАК	Голубец ленивый	180	24,00	25,20	23,90	343,96	377
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	98,2	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	30,79	38,11	47,38	578,86	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	128,1	147
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	14,76	70,5	114
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	82,1	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	21,54	28,12	93,84	686,4	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	343,96	319
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370	30,74	29,86	45,86	512,66	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	35	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	8,64	98,2	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		215	7,47	7,44	30,96	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1855	91,02	104,01	229,8	2058,52	

День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268	
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	13,71	20,87	54,71	412,66		
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118	
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	67,8		
ОБЕД	Рассольник	180	1,33	3,65	10,15	180,3	138	
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386	
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	82,1	526	
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	17,71	29,37	83,78	679,8		
УПОТРЕБЛЕНИЕ	Печень говяжья с тушенной капустой	150	8,77	15,78	12,28	305,9	371	
	Соленья	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,00	0,75	0,15	15,15	105,00	537	
ИТОГО ЗА УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОЛДНИК		450	11,52	16,15	43,69	494,2		
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	35	0,84	0,99	23,19	92,3	607	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		215	6,06	5,49	30,39	190,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	49,48	72,36	224,33	1844,96		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19125	639,15	749,1	2491,38	18624,47		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1836	60,13	73,27	230,36	1819		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд составлено на основании сборника "Технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией : А. Я. Перевалов,Л.С.Корова. Н.В. Ташекина,А.С. Гришина,Е.В. Кашина,2013г.