

Согласовано: *Александр Петрович*
Заведующий МБДОУ № 36 г. Шахты

Утверждаю:

ИП Чернов К.А.
Чернов
Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10 часов) на осенне-зимний период 2025 год

День 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с		
1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак									
210	омлет натуральный	130	5,04	5,2	29,39	162,32	0,2		
50	зеленый горошек консервированный	50	1,6	0,1	3,3	20	0,04		
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04		
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0		
376	чай с сахаром	180	0,23	0	13,5	54	0,3		
	Итого	400	10,99	8,64	53,54	318,73	0,58		
2-ой Завтрак									
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40		
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40		
	Обед								
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75		
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	6,01	4,14	14,65	119,82	5,12		
297	фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,5	4,71		
171	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,9	4,42	18,98	131,3	0,7		
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	16,19		
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0		
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0		
	Итого	660	23,97	17,39	84,922	597,43	28,47		
Полдник									
421	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3	188,73	0,15		
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152		
	Итого	250	8,65	5,56	52,12	295,73	1,302		
	Всего на день	1410	44,11	31,59	200,682	1257,89	70,352		
	День 2								

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал		
1	2	3	4	5	6	7		8
Завтрак								
120	суп молочный с макаронными изделиями	185	5,04	5,69	17,78	101,52		0
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119		0
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0,02	10,2	41		2,83
	Итого	400	7,35	12,27	41,01	261,52		2,83
2-ой Завтрак								
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44		10
		Обед						
136	морковь припущенная	50	0,89	1,76	4,71	33,75		1,15
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,7	9,7	97,3		7,05
294	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	21,51	211,34		0,7
305	рис припущенный	130	3,12	7,8	30,94	173,29		0
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82		0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52		0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8		0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94		0
	Итого	685	23,88	31,69	114,03	739,76		9,56
Полдник								
327	повидло яблочное	20	0,6	1,35	3,97	30,45		0,1
223	запеканка из творога	100	17,1	12,2	15,5	244		0,42
378	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		0
	Итого	300	20,37	15,89	33,78	363,45		0,52
	Всего на день	1485	52	60,25	198,62	1408,73		22,91
	День 3							

№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность (Мг)	
			Б	Ж	У		ккал	с
по сбор.	2	3	4	5	6		7	8
1								
Завтрак								
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97		234,72	0,48
2	ватрушка с повидлом	45	2,5	3,94	28,9		127,6	0,48
379	кофейный напиток с молоком	180	3,86	2,93	11,33		86	0,17
	Итого	405	14,28	15,08	72,2		448,32	1,13
2-ой Завтрак								
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1		46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1		46	40

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20		46,95	4,75
103	суп картофельный с макаронными изд	180	4,64	2,49	16,65		107,64	5,94
274	котлета из свинины	70	9,52	31,92	0,00		326,20	0,00
128	Пюре картофельное	130	3,26	9,61	19,00		181,50	0,83
360	кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0,04	22,59		107,28	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,30		58,80	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,90		30,94	0,00
	Итого	660	21,33	47,73	79,64		859,31	13,14

Полдник

386	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,04	5,76	7,38	105,3	0
406	Кондитерские изделия	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
	Итого	250	7,47	7,72	28,58	178,2	0,03
	Всего на день	1415	43,58	70,53	190,52	1531,83	54,3
	День 4						
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
по сбор.			Б	Ж	У		

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	180	5,66	7,55	33,74	203,04	0,48
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	54	0,3
	Итого	400	9,96	10,89	54,59	339,45	0,82

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
		Обед					
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,27	3,56	5,68	90,06	6,4
310	Картофель отварной	130	3,9	4,85	23,06	151,45	12,3
234	Котлеты рыбные	70	9,24	4,55	7,42	104,86	
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
	Итого	705	19,07	14,89	83,12	576,48	21,33

Полдник

406	Кондитерские изделия	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
385	молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,6	96,3	2,96
	Итого	250	7,65	6,46	29,8	169,2	0
	Всего на день	1455	37,08	32,64	177,31	1132,13	32,15
	День 5						
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшенная	185	7,43	5,82	33,86	217,54	0,48
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119	0
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	400	13,17	15,57	62,71	443,54	1,632

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

139	Капуста тушеная	50	0,66	1,7	3,42	31,62	4,75
101	суп картофельный с крупой	180	6,85	4,03	43,03	105,26	7,06
203	макаронны отварные с маслом	130	7,9	10,04	10,23	162,96	
278	Тефтели	70	10,43	7,98	9,03	150,5	4,71
332	соус сметанный	30	0,615	1,57	2,13	25,14	0,105
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	695	21,697	17,251	97,346	640,41	15,287

Полдник

218	вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10	115	14,83	11,05	24,9	258,05	0,19
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	ИТОГО	295	14,89	11,06	38,4	312,05	0,49
	Всего на день	1490	50,257	43,881	208,556	1442	57,409
	День 6						

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

226к	макароны запеченные с сыром	160	9,28	13,76	37,28	316,8	
741л	ватрушка с повидлом	50	5,9	3,2	18,7	128	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,022	11,33	45,6	3,14
	Итого	410	15,44	16,982	67,31	490,4	3,62

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
	Обед						
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
108	суп картофельный с клецками	180	4,15	2,95	10,26	85,38	2,79
291	плов из птицы	180	16,68	9,4	22,68	242,64	0,54
645л	кисель из сока	180	0	0	29,52	115,2	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0
	Итого	650	24,94	13,45	82,91	553,43	6,7

Полдник

406	Кондитерские изделия	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
378	чай с молоком	190	3	2,47	15,11	93,94	0
	Итого	260	5,43	4,43	36,31	166,84	0,03
	Всего на день	1420	46,31	34,862	196,63	1256,67	50,35
	День 7						
№ рец.	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
по сбор.			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	180	5,66	7,55	33,74	203,04	0,48
-----	--	-----	------	------	-------	--------	------

44	Сыр порционный	10	4,22	4,22	0	50	0,03
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	405	9,84	10,90	54,59	339,45	0,82

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
		Обед					
75	Икра кабачковая	50	1,0	4,50	0,00	48,00	2,80
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05
268	котлеты биточки, шницели	70	11,56	8,28	25,35	220,62	0,07
128	Пюре картофельное	130	3,26	9,61	19	181,5	0,83
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	615	20,11	24,44	97,562	700,03	8,76

Полдник

327	соус молочный сладкий	20	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1
223	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,42
386	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	0
	Итого	300	18,42	28,34	36,93	443,83	0,52
	Всего на день	1420	48,77	64,08	198,882	1530,31	20,1
	День 8						
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
по сбор.			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,4	7,35	26,37	215,1	0,48
1	бутерброд с маслом 30/10	40	3,12	7,57	19,81	160,1	0

379	кофейный напиток с молоком	180	3,86	2,93	11,33	86	0,17
	Итого	400	12,38	17,85	57,51	461,2	0,65

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
	Обед						
136	икра свекольная	50	0,89	1,76	4,71	33,75	1,15
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
262К	Запеканка из печени и риса	70	8,37	4,58	7,22	101,80	14,77
302	Каша гречневая	130	3,20	4,16	31,63	176,36	0,00
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00	0,00
701	хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67	0,00
	Итого	4983	173,74	231,23	706,586	5496,95	153,8

Полдник

583к	пирожок с яблоком	75	9,5	5,5	24,9	188	0,03
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	255	9,56	5,51	38,4	242	0,33
	Всего на день	5738	196,18	254,59	812,596	6246,15	194,78
	День 9						
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
по сбор.			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

205к	запеканка рисовая с творогом и изюмом	180	9,18	12,78	46,98	340,20	0,48
	повидлом	20	0,06	0,00	13,00	50,00	0,48
377	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого	405	9,36	12,8	70,18	431,2	3,79

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
		Обед					
67	винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00	8,10
96	рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
334к	рагу из курицы	180	11,16	12,78	16,02	225,00	
645л	кисель из сока	180	0	0	29,52	115,2	1,62
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,50	0,00
701	хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67	0,00
	Итого	770	19,52	29,95	104,87	740,88	15,66

Полдник

406	Кондитерские изделия	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	250	6,1	5,15	37,02	179,9	1,182
	Всего на день	1 570	42,92	52,10	230,24	1 538,23	29,48
	День 10						

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
1	бутерброд с маслом 30/10	40	3,12	7,57	19,81	160,1	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	400	11,1	15,79	65,28	448,82	0,78

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
		Обед					

100	наименование	100	100	100	100	100	100	100
101	суп картофельный с крупой	180	6,85	4,03	43,03	105,26	7,06	
128	Пюре картофельное	130	3,26	9,61	19	181,5	0,83	
239	тефтели рыбные	70	7,85	7	10,34	135,74	5,73	
331	Соус сметанный с томатом	30	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0	
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0	
	Итого	690	22,26	24,19	118,672	661,69	19,25	
Полдник								
406	Лапшевник со сметаной 100/15	115	10,97	6,61	31,08	230,15	0,03	
378	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0	
	Итого	295	13,64	8,95	45,39	319,15	0,03	
	Всего на день	1440	39,96	45,13	231,072	1336,41	61,212	
	Всего за 10 дней	18 843	601	690	2 645	18 680	593	
	Средний суточный рацион	1454	44	47	216	1417	47	
Норма по СанПин 75%+- 5%								
		1260-1440	378-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	35-40	

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А.Тутельяна, - 2017г