



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №20
Исербина Т.В.
Приказ № 10-Д/от 11.01.2021г

Основное 10 Дневное Меню

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет
На зимне-весенний период

Понедельник (первый день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,73	6,88	14,56	139	3
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	6,99	30	392
Итого:	425	10,75	12,37	38,63	210,6	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	150	1,05	0,15	19,8	90	399
Итого:						
Обед:						
Суп овощной с курицей	200	1,4	3,91	6,79	67,8	67
Сметана порционная	10	0,26	1,5	0,3	16	
Котлета рыбная	80	9,65	1,49	7,83	83	260
Картофельное пюре с молоком	130	1,53	4,8	20,44	157,25	321
Овощная нарезка	50	0,3	0,04	1,1	5,5	
Хлеб деревенский	25	2,64	0,48	13,36	5,3	
Хлеб семейный	25	2,78	0,5	14,49	71	
Кисель из повидла	180	0,09		22,26	89,4	383
Итого:	715	23,22	20,98	81,47	535,7	
Полдник:						
Запеканка морковная с творогом	120	14,09	11,55	21,12	200	233
Молоко сгущённое порционное	25	1,8	2,12	14	80	
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	92	401
Итого:	355	39,15	32,63	70,2	544	
Итого за день	1645	74,17	66,13	210,1	1380,3	

Вторник (2 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,56	5,16	18,35	142,2	94
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток с молоком	180	3,85	3,41	21,54	136,5	395
Итого:	420	11,86	16,12	54,51	414,7	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	
Обед						
Рассольник	200	1,65	4,09	13,27	186,6	76
Сметана порционная	10	0,26	1,5	0,3	15,8	
Куры тушёные с овощами	200	11,94	8,64	20,88	209	302
Хлеб ржаной	40	3,8	1,48	19,12	116,55	
Компот из свежемороженых ягод	180	0,3	0,08	24,2	98,8	372
Итого:	630	17,94	14,18	74,56	509,15	
Полдник:						
Омлет с сыром	130	13,9	25,74	2,14	296	216
Икра кабачковая	50	0,74	3,16	3,6	45,68	
Хлеб семейный	30	2,7	0,3	16,3	80,6	
Чай с сахаром и лимоном	180\7,5	0,07	0,01	7,10	29	393
Кондитерские изделия	30	0,16	0,2	15,96	95	
Итого	402	17,4	29,21	29,14	451,3	
Итого за день	1550	48	59,71	165,71	1502,2	

Понедельник (3 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная сборная жидкая	200	5,38	5,37	19,6	148,2	94
Бутерброд с маслом и сыром	43	4,73	6,88	14,56	139	3
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	6,99	30	392
	420	7,88	12,93	41,21	314,2	
Завтрак 2:						
Фрукты или овощи свежие	100	1,3	0,1	6,9	41	
Итого:						
Обед:						
Суп гороховый с гречками	200	4,4	4,22	13,06	197,8	81
Тефтели из говядины с томатно-сметанным соусом	100	8,54	9,55	11,18	165	286
Макароны отварные с маслом сливочным	120	4,03	3,01	17,63	152,5	317
Овощи солёные	50	0,8	0,05	2,6	14	
Хлеб ржаной	35	3,5	1,4	19,02	86,5	
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого:	730	19,14	10,8	86,82	640,85	
Полдник:						
Пирожок с картошкой	120	6	9,96	35,4	255,6	457
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	321
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого	400	12,98	15,34	65,47	453,6	
Итого за день	1650	41,3	39,17	200,4	1449,65	

Понедельник (4 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с пшеном	150	4,31	5,09	15,74	272	92
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	425	34,23	30,95	70,18	695	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:						
Обед:						
Борщ с фасолью	200	2,84	4,08	11,62	94,6	63
Сметана порционная	10	0,26	1,5	0,3	15,8	
Плов с мясом говядины	180	19,33	16,19	33,99	359	304
Овощи солёный	30	0,5	0,1	1,5	8,1	
Хлеб ржаной	35	3,5	1,4	19,02	86,5	
Компот из сухофруктов(Изюм)	180	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого:	635	26,87	23,29	94,2	677	
Полдник:						
Пудинг творожный с макаронными изделиями	120	15,09	9,26	23,79	258	234
Молоко сгущённое порционное	25	1,25	2,13	14	80,13	20
Чай с лимоном	180\7\5	0,07	0,1	7,10	29	393
Итого	422	15,76	24,16	41,16	377,4	
Итого за день	1582	77,26	78,8	215,34	1796,4	

Понедельник (5 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная манная жидкая	200	5,49	5,05	16,16	131,8	92
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,73	6,88	14,56	139	3
Кофейный с молоком	180	3,85	3,41	21,54	136,5	395
	425	14,07	15,34	52,26	407,3	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	150	1,05	0,15	19,8	90	399
Итого:						
Обед:						
Суп с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	186,6	108
Сметана порционная	10	0,26	1,5	0,3	15,8	
Шницель рыбный	80	9,65	1,47	8,52	95	260
Картофельное пюре с молоком	120	2,24	20,12	5,06	135,6	
Овощная нарезка	50	1,4	0,2	2,4	17,8	
Хлеб ржаной	35	3,5	1,4	19,02	86,5	
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого:	625	25,35	40,05	81,93	777,9	
Полдник:						
Оладьи со сгущённым молоком	120	6,8	9,1	49,5	299	448
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	368
Йогурт питьевой	180	2,37	0,3	14,49	71	400
Итого	400	10,67	9,9	84,99	466	
Итого за день	1600	51,14	65,44	238,98	1741,2	

Понедельник (6 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай с сахаром	180	0,5	0,01	6,99	30	392
	420	8,7	12,77	40,45	311,2	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	399
Итого:						
Обед:						
Свекольник	200	2,66	6,5	17,7	185,75	
Сметана порционная	10	0,26	1,5	0,3	15,8	
Жаркое по-домашнему	180	20,80	5,33	18,50	285	276
Овощная нарезка	50	1,4	0,2	2,4	17,8	
Хлеб ржаной	35	3,5	1,4	19,02	86,5	
Компот из замороженных ягод	200	0,15	0,06	11,07	90,8	375
Итого:	675	27,69	10,68	63,01	488,5	
Полдник:						
Омлет натуральный	130	11,46	22,08	2,2	254	215
Баклажанная икра	50	0,85	0,65	2,55	74	
Хлеб семейный	30	2,7	0,3	16,3	71	
Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	6,98	42	
Кисель из повидла	180	0,09		22,26	89,4	383
Итого	420	16,2	24,33	30,29	530,4	
Итого за день	1665	57,17	51,86	141,33	1495,5	

Вторник (7 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная овсяная жидкая	200	5,92	5,9	17,9	148,8	94
Бутерброд с сыром и маслом	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Кофейный напиток с молоком	180	3,85	3,41	21,54	136,5	395
Итого:	425	14,5	16,19	54	424,3	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого:						
Обед:						
Суп рыбный	200	6,89	6,7	11,45	233,8	87
Котлета куриная	80	11,66	2,75	9,98	111	305
Каша пшеничная с овощами	120	4,45	2,9	26,89	150	166
Овощная нарезка	30	0,54	2,80	3,55	30	
Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	19,02	86,5	
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого:	670	24,27	22,17	111,78	718,1	
Полдник:						
Вареники ленивые	150	16,75	9,25	30,21	315	230
Молоко сгущённое порционное	25	1,25	2,13	14	80,13	
Чай с сахаром и лимоном	180\7\5	0,07	0,01	7,10	29	393
Итого	402	14,05	13,83	43,28	326,1	
Итого за день	1597	53,62	52,39	216,56	1506,5	

Среда (8 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная жидкая Дружба	200	3,29	1,24	29,88	225	164
Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	6,99	30	392
Итого:	400	26,41	23,84	72,48	582	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	150	1,05	0,15	19,8	90	
Итого:						
Обед :						
Суп с фасолью и курицей	200	4,09	4,3	12,9	106,6	81
Сметана порционная	10	0,26	1,5	0,3	15,8	
Биточки рыбные	80	9,65	1,49	7,83	83	125
Картофель отварной со сливочным маслом	120	2,54	4,25	17,63	152	317
Овощная нарезка	30	0,8	0	1,6	9,6	
Хлеб ржаной	40	3,5	1,4	19,02	64,7	
Компот из замороженных ягод	180	0,15	0,06	11,07	90,8	375
Итого:	650	25,91	22,9	66,61	606,15	
Полдник:						
Макароны отварные со сливочным маслом	120	5,05	3,96	26,12	171	205
Хлеб семейный	30	2,7	0,3	16,3	80,6	
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	7,58	102	400
Печенье	30	2,2	2,9	24	68	
Итого	415	15,08	29,76	74	469,88	
Итого за день	1615	68,45	76,65	232,89	1748,03	

Четверг (9 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная манная жидкая	200	5,49	5,05	16,16	131,8	92
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,73	6,88	14,56	139	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого:	425	13,89	15,12	46,54	377,8	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:						
Обед:						
Суп с клёцками и сметаной	200\10	1,94	4,19	13,31	228	85
Рагу овощное с мясом говядины	200	9,37	2,28	21,97	294	302
Хлеб деревенский	40	3,5	1,4	19,2	86,5	
Компот из сухофруктов и чернослива	180	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого:	630	17,87	7,97	82,37	529,7	
Полдник:						
Запеканка рисовая с творогом	120	1,25	2,13	14	80,13	236
Молоко сгущённое	25	0,05	0,01	6,99	30	
Чай с сахаром и лимоном	30	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого	420	15,76	7,12	53,84	365,6	
Итого за день	1575	47,92	30,61	192,55	1620	

Пятница (10 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная рисовая жидкая	200	4,81	5,08	16,83	132,4	94
Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай с сахаром	180	0,65	0,01	6,99	30	392
Итого:	425	13,2	14,7	47,44	374,8	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100	0,46	0,1	10,7	98	368
Итого:						
Обед :						
Борщ с капустой	200	1,45	3,93	10,19	82	57
Сметана порционная	10	0,26	1,5	0,3	15,8	
Каша гречневая с мясом говядины	180	11,08	19,76	27,14	316,76	224
Огурец солёный	30	0,8	0	1,6	19,6	
Хлеб ржаной	40	3,5	1,4	19,2	86,5	
Компот из кураги и изюма	180	0,44	0,02	27,76	113,0	376
Итого:	640	17,53	26,61	86,19	633,66	
Полдник:						
Булочка домашняя	120	11,16	5,12	38,98	266	454
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	368
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого	400	17,88	10,12	67,18	431	
Итог за день	1615	49,66	81,58	220,62	1620,26	

При составлении меню была использована литература

1,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М. П. Магильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2014.-583с

