

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 118"

[Signature]

подпись

" 31 " октября

[Signature]

расшифровка



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор АО "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.

" 31 " апреля 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих группы оздоровительной направленности

МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 118"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет (с оздоровительной направленностью)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№229	Омлет натуральный	150	10,60	17,50	9,80	208,00
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	380	15,37	30,54	38,66	460,65
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	Итого:	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
№ 57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,50
№ 90	Суп картофельный с рыбой	20/200	8,32	9,03	17,40	170,60
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18	165,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,12	38,64	244,00
ТТК	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	97,20
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	740	30,81	27,43	116,18	827,30
Полдник						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Итого:	250	3,80	7,75	49,80	274,30
Ужин						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№362	Рагу овощное	150	3,53	6,68	12,38	129,00
ТТК	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	4,00	1,00	28,50	140,00
	Итого:	470	12,52	16,55	97,06	589,40
	ВСЕГО	2020	62,50	82,27	321,86	2232,29

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша кукурузная молочная	200	6,21	5,28	27,90	184,00
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	Итого:	445	15,14	15,79	59,74	442,00
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:	120	0,48	0,48	5,20	56,00
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/11	1,77	5,06	7,56	82,76
№309	Макаронник с мясом, с маслом сливочным	150\5	17,93	11,73	36,40	316,60
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	646	24,22	20,53	87,85	627,38
Полдник						
№ 441	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,30	39,72	196,32

№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	260	9,62	7,30	49,32	303,32
Ужин						
№243	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	180/20	27,39	17,45	29,22	399,74
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	450	33,56	20,85	67,92	610,74
	ВСЕГО	1921	83,02	64,95	270,03	2039,44

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

Завтрак

№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша «Дружба»	200	6,23	10,20	27,28	224,98
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	Итого:	445	13,93	19,68	57,74	462,98

Второй завтрак

№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	Итого:	180	0,00	0,00	20,16	80,64

Обед

№55	Икра морковная	50	2,10	4,05	5,05	65,00
№86	Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне	200	1,58	2,19	11,70	73,00
ТТК	Мясо, тушенное с капустой	180	19,80	9,60	16,20	262,30
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	660	27,27	16,38	72,09	578,02

Полдник

Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27
ТТК	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	108,00
	Итого:	240	1,22	1,42	57,32	250,27

УЖИН

№277	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	70/30	10,28	4,96	12,43	135,00
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	480	18,88	10,66	85,23	513,00
	ВСЕГО	2005	61,30	58,04	292,54	1884,91

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

Завтрак

№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№101	Суп молочный с крупой	200	5,43	9,95	24,18	206,68
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	445	13,33	19,51	54,74	446,68

Второй завтрак

№386	Фрукты свежие	120	0,50	0,40	12,40	57,00
	Итого:	120	0,50	0,40	12,40	57,00

Обед

ТТК	Закуска овощная с соленым огурцом	50	0,82	3,71	5,06	56,88
№69	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной	200/11	2,83	4,08	11,63	94,60
№ 327	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166,00
ТТК	Пюре гороховое	150	13,41	6,74	34,46	251,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	711	31,00	28,10	92,43	746,20

Полдник

№441	Ватрушка с творогом	70	9,60	4,30	36,80	211,90
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	Итого:	270	12,57	6,90	52,70	310,90

Ужин

№ 227	Яйцо вареное	60	6,35	5,75	0,35	78,75
ТТК	Картофель тушеный	150	4,68	9,36	17,16	164,40
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	440	14,23	15,91	60,47	435,79
	ВСЕГО	1986	71,63	70,82	272,74	1996,57

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

Завтрак

№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№199	Каша гречневая на молоке	200	7,00	10,44	25,77	224,28
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	450	11,80	17,34	55,33	423,28

Второй завтрак

ТТК	Кисломолочный напиток	150	4,40	3,75	6,30	81,00
	Итого:	150	4,40	3,75	6,30	81,00

Обед

ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	200	5,20	3,74	26,67	161,34
№292	Жаркое по-домашнему	200	25,00	6,79	20,00	241,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	680	34,76	11,11	90,11	601,46

Полдник

Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Итого:	250	3,80	7,75	49,80	274,30

Ужин

№263	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94,00
№332	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210,00
ТТК	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	470	19,85	9,86	79,46	483,00
	ВСЕГО	2000	74,61	60,71	281,00	1863,04

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	7,00	11,28	24,61	226,83
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	430	11,77	24,32	53,47	479,48
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	Итого:	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
№ 57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,50
№ 99	Суп из овощей на мясо-костном бульоне со сметаной	200\11	3,27	3,99	7,32	76,00
ТТК	Плов из говядины	180	17,20	17,10	25,20	324,00
ТТК	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	97,20
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	671	24,86	24,83	81,48	647,70
Полдник						
Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Итого:	240	1,12	1,32	48,92	202,27
Ужин						
№ 441	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,30	39,72	196,32
ТТК	Овощи тушеные	150	3,75	5,06	14,62	126,00
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	450	10,84	8,18	92,14	494,32
	ВСЕГО	1971	57,89	60,55	296,17	1904,41
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша манная молочная жидкая	200	6,30	9,98	24,69	212,44
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	Итого:	445	15,23	20,49	56,53	470,44
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:	120	0,48	0,48	5,20	56,00
Обед						
ТТК	Закуска овощная с соленым огурцом	50	0,82	3,71	5,06	56,88
ТТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	30/200	5,33	5,25	11,75	116,88
№322	Котлета рубленая из птицы, с маслом сливочным	70/5	10,48	10,79	10,85	183,40
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	735	25,92	25,09	98,10	725,88
Полдник						
ТТК	Сдоба деревенская	60	4,50	2,47	36,00	117,60

№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	260	10,30	7,47	45,60	224,60
Ужин						
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	180/20	24,90	15,69	27,44	382,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	4,00	1,00	28,50	140,00
	Итого:	450	31,87	19,29	71,84	621,00
	ВСЕГО	1976	83,80	72,82	277,27	2097,92

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10,00	23,67	207,53
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	Итого:	440	13,75	19,48	54,13	445,53

Второй завтрак						
ТТК	Кисломолочный напиток	150	4,40	3,75	6,30	81,00
	Итого:	150	4,40	3,75	6,30	81,00

Обед						
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	50	0,62	0,05	5,82	26,00
№63	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	200\11	2,56	5,48	9,68	89,60
№308	Запеканка картофельная с мясом	180	13,30	9,89	30,60	265,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	671	20,27	15,96	85,24	558,32

Полдник						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Итого:	250	3,80	7,75	49,80	274,30

Ужин						
№284	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,00
№354	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	113,00
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	470	19,11	12,07	60,39	427,64
	ВСЕГО	1981	61,33	60,18	266,40	1801,15

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша пшенная молочная	200	7,11	10,53	28,74	237,58
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	445	15,01	20,09	59,30	477,58

Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	120	0,50	0,40	12,40	57,00
	Итого:	120	0,50	0,40	12,40	57,00

Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
ТТК	Суп картофельный с курицей	20/200	5,31	4,15	12,40	108,00
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150/50	14,90	9,50	24,28	249,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	700	24,73	17,39	80,57	585,02
Полдник						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№390	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00
	Итого:	270	4,89	9,02	66,68	368,40
Ужин						
№226	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	200\15	18,90	16,10	43,60	394,10
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	4,00	1,00	28,50	140,00
	Итого:	465	28,70	22,10	81,70	641,10
	ВСЕГО	1960	73,83	69,00	300,65	2129,10
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша рисовая молочная	200	5,78	10,00	27,73	223,18
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	445	10,58	16,90	57,29	422,18
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	Итого:	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№87	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне	200	4,39	4,21	13,10	108,00
ТТК	Гуляш из отварного мяса	40/40	20,60	16,30	4,90	236,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,12	38,64	244,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	710	38,15	27,21	100,08	787,12
Полдник						
ТТК	Булочка с сыром	70	5,30	9,20	38,10	253,10
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	270	11,10	14,20	47,70	360,10
Ужин						
№272	Котлеты рыбные любительские	70	9,80	3,40	7,90	101,50
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	450	15,26	8,80	63,44	382,50
	ВСЕГО	2055	75,09	67,11	288,67	2032,54
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	19895	705,01	666,44	2867,33	19981,37
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1989,5	70,50	66,64	286,73	1998,14