

Утверждаю

Шаповалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период
для МБДОУ Кашарский д\с №2 «Сказка» (с3 лет до 7 лет)

Согласовано :

Черныш

Заведущий МБДОУ Кашарский д\с №2 «Сказка»

(Ф.И.О) Череповская Т.В.

09.01. 2025г

Менюготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 3 лет до 7 лет

Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Бутерброд с повидлом.	30/10	1,99	3,14	22,05	124,8	2	
Итого за Завтрак		370	6,53	7,27	44,32	269,34		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90	
	Плов из птицы.	150	14,5	12,14	25,49	269,29	321	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		550	23,72	16,3	88,6	605,41		
Полдник								
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
Итого за Полдник		200	10,78	9,1	48,3	318		
Итого за день		1 270	41,78	32,82	196,37	1256,08		230-00

(лист 2)

Рацион: д/с 3 лет до 7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		364	10,46	11,44	44,26	336,2		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	60/20	13,96	13,63	9,51	217,4	282	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		635	23,15	23	97,67	700,89		
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418	
Итого за Полдник		230	4,65	5,08	55,38	284,5		
Итого за день		1 329	38,66	39,92	207,11	1389,09		230-00

								(лист 3)
Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет		Неделя: 1		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	364	9,61	13,4	52,14	384,11		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88	
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70/20	6,14	7,05	7,76	119,25	304	
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330	
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
	Итого за Обед	625	17,97	16,2	100,76	630,34		
Полдник	Бутерброд с повидлом.	40/10	2,49	3,93	27,56	156	2	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Итого за Полдник	230	2,55	3,95	37,02	193,89		
Итого за день		1 369	30,88	33,7	205,07	1271,67		230-00

								(лист 4)
Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	150	4,35	4,11	13,93	110,1	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
	Итого за Завтрак	370	9,05	7,98	38,33	275,19		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	70/30	11,75	6,84	2,43	118,75	266	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
	Итого за Обед	600	24,23	12,4	90,31	602,43		
Полдник	Сырники из творога(с сметаной)	70/10	12,46	8,45	7,6	156	245	
	Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	419	
	Итого за Полдник	260	17,94	13,33	16,67	258		
Итого за день		1 330	51,62	34,11	155,11	1203,12		230-00

Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Яйцо вареное	45	5,72	5,18	0,32	70,88	227	
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,1	40,58	412	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		374	10,28	12,71	35	309,06		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Котлеты,биточки,шницели рубленные.	60	6,64	19,55	9,42	240	299	
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		560	19,46	27,58	90,71	698,17		
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330	
	Фругурт кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386	
Итого за Полдник		200	10,4	4,65	50,65	336		
Итого за день		1 284	40,89	45,09	191,51	1406,56	230-00	

Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		364	6,85	8,27	37,9	267,09		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед								
	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91	
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70/20	6,14	7,05	7,76	119,25	304	
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		590	17,04	14,45	94,23	584,87		
Полдник								
	Бутерброд с повидлом.	40/10	2,49	3,93	27,56	156	2	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
Итого за Полдник		230	6,16	7,12	43,38	263		
Итого за день		1 284	30,45	30,24	185,31	1182,46	230-00	

								(лист 7)
Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	364	9,51	10,12	43,48	317,5		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный).	180	1,97	4,28	9,85	85,86	65	
	Птица тушеная в соусе с овощами	100	8,69	2,65	2,77	90,87	319	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
	Итого за Обед	535	16,28	8,94	68,51	450,34		
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	70	12,28	8,44	12,01	172,9	251	
	Сметана	5	0,07	0,38	0,09	4,05	540	
	Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418	
	Итого за Полдник	255	13,25	9	30,28	252,95		
Итого за день		1 304	39,79	28,21	157,42	1084,12		230-00

								(лист 8)
Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(ячневый).	150	4,17	3,87	13,76	106,65	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	364	6,58	7,69	38,21	262,14		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	70/20	10,58	6,15	2,18	106,88	266	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171	
	Салат из белокочанной капусты.	35	0,49	1,78	3,03	30,07	21	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
	Итого за Обед	625	19,07	34,69	73,87	693,8		
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
Итого за Полдник		230	1,46	1,67	48,11	214,89		
Итого за день		1 319	27,51	44,45	169,99	1238,33		230-00

Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет			Неделя: 2			День: четверг		(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
	Итого за Завтрак	370	11,9	13,45	52,09	393,71		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Гуляш из отварного мяса.	70	9,03	7,13	2,29	109,38	293	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330	
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34	
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
	Итого за Обед	605	21,52	16,31	95,25	650,95		
	Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332
Молоко кипяченое.		180	5,48	4,88	9,07	102	419	
Итого за Полдник		230	9,23	9,78	46,27	310,5		
Итого за день		1 355	43,4	39,69	208,76	1418,49	230-00	

Рацион: д/с с 3 лет до 7 лет			Неделя: 2			День: пятница			(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101		
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6		
Итого за Завтрак		364	6,89	7,93	37,26	262,14			
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386		
	Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед	Суп картофельный рисовый	180	1,42	1,97	10,5	65,34	86		
	Котлеты рыбные любительские	70	9,77	3,41	7,91	101,5	272		
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219		
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527		
Итого за Обед		570	20,06	9,62	87,95	527,99			
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332		
	Фругурт кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386		
	Итого за Полдник		200	11,95	5,35	49,5	342		
Итого за день		1 234	39,3	23,3	184,51	1199,63	230-00		

Итого за период	13 078	384,28	351,53	1861,16	12649,55		
Среднее значение за период		38,4	35,2	186,13	1265		

Составил Шаповалов Администратор

Утвердил

