



Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ д/с №46

М.А. Тоторкулова

02.12.2024

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей 3 – 7 лет

(зима весна)

2024-2025г.

(меню составлено на основе - Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Де Ли плюс 2015,640с. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005)

Меню приготавливаемых блюд

сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя I	<b>День 1</b>						
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями со сгущенным молоком	180	5,75	4,76	39,09	232,54	№235 стр.100
	Чай с сахаром	180\8	0,18	0,04	8,04	34,33	№943 стр.398
	Бутерброд с маслом	25\7	1,74	5,04	12,54	100,48	№3 стр. 9
	хлеб	10	0,76	0,08	4,92	29,44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>402</b>	<b>8,43</b>	<b>9,92</b>	<b>64,59</b>	<b>396,79</b>	
11.00 2-й завтрак	сок	100			11,2	45,0	
<b>Итого за – 2-й завтрак</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45,0</b>	
обед	Суп картофельный с гохом	180	4,34	1,75	16,14	107,86	№206 стр.87
	Биточки	80	12,6	11,41	13,28	214,26	№608 стр.276
	Капуста тушенная гарнир	130	3,27	4,67	11,21	107,33	№708 стр.322
	Огурец квашеный	30	0,78	0,06	1,5	8,46	Промышленное производство
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,95	0,06	21,4	87,63	№868 стр.372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	10,7	85,4	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>26</b>	<b>18,63</b>	<b>85,15</b>	<b>634,38</b>	
полдник	Запеканка из творога	180	12,47	20,75	338,27	338,27	№469 стр.201
	Соус молочный сладкий	50	0,91	2,03	4,57	40,43	№795 стр. 348
	Хлеб пшеничный	20	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Кофейный напиток	180	1,62	1,25	10,29	58,99	№958 стр.403
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>15,76</b>	<b>24,11</b>	<b>358,05</b>	<b>461,13</b>	
ужин	молоко	200	4,05	3,3	6,6	72,3	
	вафли	35	1,50	8,33	19,05	156	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>	<b>6,69</b>	<b>11,75</b>	<b>33,03</b>	<b>263,46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1842</b>	<b>56,88</b>	<b>64,41</b>	<b>476,23</b>	<b>1800,76</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя I	<b>День 2</b>						
завтрак	Каша геркулесовая вязкая	180	7,38	7,74	25,26	197,09	Табл.№8 стр.162 №384 стр.167
	Напиток кофейный	180	3,22	1,25	10,29	68,99	№958 стр.403
	Бутерброд с сыром, маслом	25\20\7	6,11	10,24	12,54	164,66	№3 стр.8
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>412</b>	<b>17,47</b>	<b>19,31</b>	<b>53,01</b>	<b>454,18</b>	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	180\10	1,64	5,12	7,56	112,06	№170 стр.71
	Чай с сахаром	180\8	0,18	0,04	8,58	43,33	№943 стр.398
	азу	130\50	16,67	16,8	21,19	295,92	№596 стр.271
	Помидор квашеный	30	0,5	0,1	1,75	9,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	10,7	85,4	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за обед		630	23,05	22,74	54,7	569,95	
полдник	Котлета рыбная	80	9,9	6,34	12,86	167,76	№510 стр.229
	Картофельное пюре	130	3,07	17,23	19,89	60,22	№694 стр.319
	Соус томатный	30	0,18	1,75	1,59	45,11	№783 стр.344
	Огурец квашеный	30	0,4	0,05	1,25	7,05	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,88	
	Какао с молоком	180	4,32	4,48	14,69	107,44	№959 стр.403
Итого за полдник		470	19,39	30,01	59,12	<b>432,46</b>	
ужин	Булочка сдобная с изюмом	90	6,4	5,78	39,34	238,45	№1050 стр.428
	Молоко	150	4,05	3,3	6,6	72,3	
	кипяченное						
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	44,88	
Итого за ужин		255	11,97	9,25	55,78	355,63	
Итого за весь день		1862	61,85	81,7	231,5	1541,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя I	<b>День 3</b>						
завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	7,39	5,59	34,23	189,68	№384 стр.167
	Какао с молоком	180\8	2,97	2,35	18,49	88,34	№959 стр.403
	Бутерброд с маслом	25\7	1,74	5,04	19,54	100,48	№3 стр.9
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за завтрак		402	12,86	13,06	77,18	401,94	
2-й завтрак	сок	100			11,2	45,0	
Итого за 2-й завтрак		100			11,2	45,0	
обед	Рассольник "Петербургский" со сметаной	180	1,49	4,5	9,92	166,33	№197 стр.83
	Суфле из кур или бройлеров цыплят	60	7,73	7,23	2,01	133,73	№675 стр.312
	Рагу овощное	130	12,42	7,03	18,93	143,65	№321 стр.134
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,47,	0,06	9,48	40,39	№868 стр.372
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	10,7	85,4	
Итого за обед		610	26,17	19,5	66,88	593,94	
полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	70\30	11,1	3,51	4,5	112,58	№486 стр.213
	Картофель отварной	130	2,47	3,82	18,4	134,85	№384 стр.167
	Огурец квашеные	30	0,4	0,05	1,25	7,05	стр.611
	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	8,04	34,33	№945 стр.398
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Итого за полдник		460	15,67	7,68	42,08	335,69	
ужин	Печенье	35	1,28	3,99	19,83	124,5	
	Молоко кипяченое	200	4,05	3,3	6,6	72,3	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
Итого за ужин		250	6,47	7,41	33,81	231,96	
<b>Итого за весь день:</b>		1822	61,2	47,6	231,2	<b>1604,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя I	<b>День 4</b>						
Завтрак	Каша рисовая вязкая	180	5,93	5,55	35,45	163,25	№384 стр.167
	Кофейный напиток	180	1,62	1,25	10,29	58,99	№958 стр.403
	Бутерброд с сыром, с маслом	25\20\7	6,11	10,24	12,54	164,66	№3 стр.9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
Итого за завтрак		427	14,8	17,16	65,66	423,06	
2 й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
Итого за 2й завтрак		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	180\10	1,64	5,12	7,56	188,06	№170 стр.72
	Жаркое по домашнему	50\130	16,87	15,42	24,3	263,14	№590 стр.268
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	10,7	85,4	
	Помидор квашеный или горошек, фасоль	20	1,4	0,1	3,05	20,3	Стр.611
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,47		21,4	90,63	№868 стр.372
Итого за обед		570	24,44	21,2	70,93	676,6	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,59	4,5	5,28	83,65	
	Горошек зеленый	50\1,5	1,5		3	17,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,5	1,14	0,12	7,38	
	Чай с молоком	180	1,53	1,41	10,24	57,13	№945 стр.398
	Капуста тушеная	130	3,32	4,68	11,31	101,4	№708 стр.322
Итого за полдник		460	17,82	22,73	33,79	400,09	
Ужин	Ватрушка с творогом	90	18,31	5,46	34,45	236,02	№1050, №1058 стр.434
	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,15	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
Итого за ужин		255	23,8	9,33	47,83	346,33	
<b>Итого за весь день:</b>		1807	77,96	70,22	227,11	1884,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя I	<b>День 5</b>						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,45	5,73	28,3	168,55	№235 стр.100
	Чай с сахаром	180 \8	0,18	0,04	8,04	34,33	№943 стр.398
	Бутерброд с маслом сливочным	25\7	1,74	5,07	12,54	148	№3 стр.9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	№235 стр.100
Итого за завтрак		407	9,51	10,93	56,26	386,04	
2й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
Итого за 2й завтрак		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	3,32	4,24	12,7	124,62	№204 стр.86
	Тефтели с соусом	60\30	9,33	13,09	8,86	195,36	№645 стр.298
	Капуста тушеная	130	3,27	4,67	11,81	112,33	№708 стр.322
	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	8,04	34,33	№943 стр.398
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	10,7	85,4	
Итого за обед		645	20,54	22,76	65,49	587,2	
полдник	Кофейный напиток	200	1,62	1,25	10,29	58,99	№958 стр.403
	Омлет натуральный	85	10,33	16,52	1,86	188,9	№438 стр.189
	Икра кабачковая	100	8,4	8,4	109,2		
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	44,88	
Итого за полдник		425	16,41	14,84	33,65	397,97	
ужин	Молоко кипяченое	200	4,05	3,3	6,6	72,3	
	Печенье	35	2,28	7,29	26,93	196,8	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
Итого за ужин		250	7,47	10,71	40,91	304,26	
<b>Итого за весь день:</b>		1822	54,23	59,64	205,21	1715,8	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	<b>День 6</b>						
Завтрак	Каша гречневая вязкая со сгущенным молоком	180	5,75	4,76	39,09	242,54	№384 стр.167
	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	8,04	34,33	№943 стр.398
	Батон йодированный с маслом, с сыром	25\15\7	6,11	10,24	12,04	164,66	№3 стр.9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
<b>Итого за завтрак</b>		422	15,93	15,16	66,55	476,65	
2й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	2й завтрак
Итого за 2й завтрак		100	0,4	0,4	8,9	40,3	Итого за 2й завтрак
обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,21	4,45	9,93	90,66	№201 стр.85
	Голубцы ленивые	180	16,76	10,72	14,22	217,02	Могильный стр 279, №315
	Соус сметанный с томатом	30	,73	1,69	2,97	30,13	№799 стр.350
	Огурец квашеные	20	0,4	0,005	1,25	7,05	стр.611
	Компот из сухофруктов	180	0,47		21,4	55,7	№868 стр.372
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	10,7	85,4	
Итого за обед		650	24,01	17,58	73,85	501,12	
полдник	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Котлета рыбная	80	12,02	6,45	26,93	237,06	№510 стр.229
	Пюре картофельное	120	2,47	3,54	15,96	98,7	№ 694 стр.319
	Соус томатный Для заправки	30	0,76	0,08	4,92	33,44	№783 стр.344
	Помидор квашеные	30	0,4	,08	1,4	7,84	стр.611
	Какао с молоком 180	180	97	2,32	12,49	83,34	№959 стр.403
Итого за полдник		455	19,76	12,59	69,08	495,54	
Ужин	Ватрушка с повидлом	90	5,01	5,12	50,43	285,54	№1059 стр.434
	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,15	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
<b>Итого за ужин:</b>		255	10,5	8,99	63,81	396,22	
<b>Итого за весь день:</b>		1877	70,6	54,72	282,2	1909,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя 2	<b>День7</b>						
завтрак	Каша пшениная вязкая	180	7,07	6,2	31,47	205,06	№384 стр.167
	Кофейный напиток	180	62	1,25	10,29	68,99	№958 стр.403
	Бутерброд с маслом	25\7	1,74	5,04	12,54	100,48	№3 стр.9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
Итого за завтрак		405	11,57	12,61	61,68	409,69	
2й завтрак	сок	100			11,2	45,0	
Итого за 2 завтрак		100			11,2	45,0	
обед	Суп картофельный с горохом	180	4,34	1,75	16,14	117,86	№206 стр.87
	Гуляш	50\30	14,29	14,16	4,38	205,06	№591 стр.268
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,0	5,25	35,94	233,83	№679 стр.315
	Помидор квашеный	20	0,4	0,8	1,4	7,84	№31 стр.611
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,47		21,4	55,7	№868 стр.372
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	10,7	85,4	
Итого за обед		650	30,56	22,64	10,08	467,06	
полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	50\30	11,1	3,49	4,54	102,35	№486 стр.213
	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	8,04	34,33	№943 стр.398
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Картофель отварной	130	3,33	4,26	21,81	148,46	№694 стр.319
	Огурец квашеные	30	0,4	0,05	1,25	4,05	стр.611
Итого за полдник		435	16,15	8,32	43,02	319,3	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	печенье	35	5,8	3,42	13,98	107,46	
Итого за ужин		250	12,34	7,94	30,16	239,02	
Итого за весь день		1840	71,02	51,91	153,82	1475,1	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя 2	<b>День 8</b>						
завтрак	Каша манная жидкая	180	6,05	6,07	25,95	179,15	№390 стр.169
	Какао с молоком	180	2,97	2,35	22,49	103,34	№959 стр.403
	Бутерброд с маслом с сыром	25\15\7	6,11	10,84	12,52	164,66	№39 стр.8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	№390 стр.169
Итого за завтрак		422	16,28	19,38	68,34	482,31	
2й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
Итого за 2й завтрак		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,19	1,98	15,07	109,86	№208 стр.88
	Суфле из кур	60	7,73	7,23	2,01	133,73	№675 стр.312
	Рагу овощное	130	12,42	7,03	18,93	153,65	№321 стр.134
	Помидор квашеный	20	0,5	0,1	1,75	9,8	Стр.611
	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	8,04	34,33	№943 стр.398
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	10,7	85,4	
Итого за обед		630	27,08	17,42	67,4	549,21	
Полдник	Лапшевник с творогом	180	1963	7,92	7,69	198,95	Могильный стр 231, №226
	Соус сметанный	55	0,67	1,69	2,76	39,0	Могильный Стр 309, №372
	Кофейный напиток	200	1,2	1,25	10,29	58,99	№958 стр.403
Итого за полдник		450	23,06	10,98	27,12	332,1	
ужин	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Кефир	200	7,35	3,75	6,0	75,15	
	печенье	35	5,79	3,49	13,98	107,46	
<b>Итого за ужин:</b>		250	14,28	7,29	27,36	217,77	
Итого за весь день		1847	81,2	57,60	199,1	1621,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя 2	<b>День 9</b>						
завтрак	Яйцо вареное	40	4,87	4,14	0,24	57,97	
	Икра свекольная	120	2,8	10,83	11,53	15,25	№126, стр.46
	Бутерброд с маслом	25\7	1,74	5,04	12,54	100,48	№3 стр.9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	8,04	33,33	№913 стр.398
Итого завтрак		400	10,73	20,17	39,73	342,19	
2й завтрак	сок	100			11,2	45,0	
Итого 2й завтрак		100			11,2	45,0	
обед	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	180	1,64	5,12	7,56	188,06	№170 стр.72
	Запеканка картофельная с мясом	70\130	14,55	33,02	25,46	307,63	№626 стр.286
	Соус красный основной	30	0,15	0,88	0,91	12,4	№759 стр.336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,47		21,4	55,7	№868 стр.372
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	10,7	85,4	
Итого за обед		650	21,27	39,7	78,01	704,5	
Полдник	Пудинг из творога с изюмом	180	30,13	10,47	28,71	335,89	№467 стр.199
	Соус молочный сладкий	50	1,05	2,44	4,79	42,84	№795 стр.348
	Кофейный напиток	200	1,2	1,25	10,29	58,99	№958 стр.403
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
Итого за полдник		445	33,94	14,28	57,17	472,88	
ужин	Вафли	40	2	11,4	25,4	208,0	
	Молоко кипяченое	195	4,0	3,0	6,0	70,0	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
Итого за ужин		250	7,14	14,52	41,69	336,9	
Итого за весь день		1845	73,08	88,7	227,8	1901,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	<b>День 10</b>						
завтрак	Каша рисовая вязкая	180	5,93	5,55	35,49	183,25	№384 стр.167
	Какао с молоком	180	4,32	3,48	14,69	107,44	№959 стр.401
	Батон "Умница" с маслом сливочным	25/7	1,74	5,07	12,54	100,48	№3 стр.9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	№384 стр.167
Итого за завтрак		407	3,13	14,19	70,1	426,33	
2й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	яблоко
Итого за 2й завтрак		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Суп картофельный с клецками	180	0,91	1,77	8,35	99,78	№246 стр.104
	Плов с мясом	50/130	17,43	17,6	40,16	401,51	№601 стр.273
	Икра свекольная	25	0,4	1,2	5,1	125,7	№126 стр.46
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,47		21,4	55,7	№282 стр.372
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	10,7	85,4	
Итого за обед		625	23,27	21,25	96,63	791,83	
полдник	Омлет натуральный	110	7,76	16,09	1,79	131,73	№438 стр.189
	Икра кабачковая	75		4,8	4,8	60,0	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	8,04	33,33	№913 стр.398
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	70,5	стр.611
Итого за полдник		450	9,48	21,1	23,26	330,7	
ужин	Булочка сдобная с изюмом	90	7,05	4,73	39,43	251,59	№1050 стр.428
	молоко	150	4,05	3,3	6,6	72,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
<b>Итого за ужин</b>		255	12,24	8,15	65,65	359,16	
Итого за весь день		1832	48,5	65,1	264,5	1948,3	
Итого среднее		1839	65,65	64,2	250	1740,3	