

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № _____"

подпись _____

расшифровка _____

" _____ " _____ 2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания" г. Дзержинска"



Кузнецов О.В.

" _____ " _____ 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (с 12 часовым пребыванием)

МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 20", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 37", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 69", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 95", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

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

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет (с 12 часовым пребыванием)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ по сборнику рецептов	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
№182	Каша пшеничная 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:	430	11,88	23,57	57,60	490,23
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	Овощи соленые (огурцы)	50	0,50	0,10	2,10	11,80
№ 90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	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
№332	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210,00
ТТК	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	97,20
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	730	24,86	23,54	108,33	738,60
Полдник						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№354	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	113,00
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Итого:	420	7,79	13,68	70,92	426,40
	ВСЕГО	1760	44,53	60,79	257,01	1735,87

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№ 227	Яйцо вареное	60	6,35	5,75	0,35	78,75
№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:	500	19,21	22,21	60,13	517,75
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:		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 на мясо-костном бульоне со сметаной	200/11	1,77	5,06	7,56	82,76
№309	Макаронник с мясом, с маслом	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	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	636	23,52	20,43	83,55	606,38
Полдник						
№ 441	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,30	39,72	196,32
№362	Рагу овощное	150	3,53	6,68	12,38	129,00
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	440	9,82	9,60	84,20	469,32
	ВСЕГО	1726	53,03	52,72	257,32	1649,45

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

			Пищевые вещества			
--	--	--	------------------	--	--	--

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	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						
ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№86	Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне	200	1,58	2,19	11,66	72,60
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	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	650	25,24	12,27	67,00	513,02
Полдник						
№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	1755	58,05	42,61	230,13	1715,64
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№199	Каша гречневая на молоке	200	7,00	10,44	25,77	224,28
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	440	12,62	20,67	56,37	461,28
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:		0,48	0,48	5,20	56,00
Обед						
№55	Икра морковная	50	2,10	4,05	5,05	65,00
№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.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	721	33,18	28,74	99,52	789,32
Полдник						
№243	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	130\20	21,30	14,00	22,90	301,00
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	380	29,50	19,60	49,60	492,00
	ВСЕГО	1691	75,78	69,49	210,69	1798,60
ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
Пищевые вещества						

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№101	Суп молочный с крупой	200	5,43	9,95	24,18	206,68
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	440	7,95	17,52	53,78	402,68
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	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном 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	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	670	34,02	14,17	86,26	609,36
Полдник						
№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	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	460	19,05	9,66	73,76	455,00
	ВСЕГО	1750	61,02	41,35	253,96	1547,68

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
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						
ТТК	Овощи соленые (огурцы)	50	0,50	0,10	2,10	11,80
№ 99	Суп из овощей со сметаной	200\11	1,27	3,99	7,32	76,00
№305	Фрикадельки мясные в соусе	60\30	8,30	10,60	7,40	159,00
№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	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	721	21,56	21,30	96,42	672,00
Полдник						
№437	Пирог печеный с капустой и яйцом	100	6,17	4,80	32,10	195,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	Итого:	300	9,14	7,40	48,00	294,00
	ВСЕГО	1631	42,47	53,02	218,05	1526,12

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

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

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	1 шт	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:		0,48	0,48	5,20	56,00
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№63	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной	200\11	2,56	4,48	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	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	661	19,68	18,01	79,87	561,62
Полдник						
№226	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	150\15	14,30	12,90	32,70	304,60
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	395	22,50	18,50	59,40	495,60
	ВСЕГО	1651	57,89	57,48	201,00	1583,66

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№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	11,47	20,15	54,17	442,53
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 курином бульоне	200	4,39	4,21	13,10	108,00
№322	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	70\5	10,48	10,79	10,85	183,40
№332	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	695	22,38	20,86	99,78	679,52
Полдник						
№284	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,00
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	460	18,34	11,83	55,83	403,00
	ВСЕГО	1775	52,19	52,84	229,94	1605,69

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептов	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
№229	Омлет натуральный с маслом	150/5	10,60	17,50	9,80	208,00
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	400	18,50	27,06	40,36	448,00
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:		0,48	0,48	5,20	56,00
Обед						
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	50	0,62	0,05	5,82	26,00
№83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	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	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	690	23,92	14,14	77,34	539,72
Полдник						
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	130/20	19,00	12,70	19,80	283,00
№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:	380	22,10	13,60	61,30	470,00
	ВСЕГО	1620	65,00	55,28	214,09	1580,25
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№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	8,30	17,57	57,33	419,18
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	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
ТТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	30/200	5,33	5,25	11,75	116,88
ТТК	Гуляш из куриного филе	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00
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	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	750	38,56	27,43	89,10	758,90
Полдник						
№272	Котлеты рыбные любительские	70	9,80	3,40	7,90	101,50
№354	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	113,00
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	15,30	8,86	57,14	358,50
	ВСЕГО	1825	62,16	53,86	223,73	1617,22
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	17184	572,13	549,90	2487,40	16389,67
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1718,4	57,21	54,99	248,74	1638,97