

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 56»

Примерное 10 - дневное меню
Для детей с 12 часовым пребыванием
В МБДОУ «ЦРР детский сад № 56»
Сезон: осень - зима

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ЦРР детский сад № 56»

Н.Н.Самойлес

2024г



Неделя: 1

День: понедельник

Возрастная категория: с 7 лет до 11

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность,	Витамины, мг		
			г						
			Б	Ж	У	С	Е	А	
Завтрак									
184	Каша молочная ячневая с маслом	205	5,4	10,7	28,8	234,2	0,5		
к/к	Батон	90	6,8	2,6	46,3	235,8	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,9	51,8	0		
	Итого:	500	12,3	17,4	88	559,2	0,5		
Второй завтрак 10 ч									
442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	47	10		
	Итого:	200	0,9	0,1	19,9	90	12		
Обед									
56	Икра свекольная	60	1,5	5,6	6,8	85,4	3,8		
104	Суп томатный с фасолью, курицей и сметаной	200/6/5	4,3	7,7	10,8	129,7	10,2		
152	Котлеты из птицы запеченные	90	20,7	22,14	11,52	327,24	0,9		
171	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,86	8,18	35,95	245	0		
368	Соус молочный	30	1,2	4,34	3,6	58,34	0		
440	Напиток фруктово-ягодный	180	0,1	0	20,9	85	0,8		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	Итого:	761	38,96	48,36	117,47	1062,88	15,7		
Уплотненный полдник									
453	Ватрушка "Королевская" с творогом	100	12,2	14,1	29,1	293,7	0,1		
394	Чай с молоком	200	2,9	2,4	17,6	104,2	0,5		
	Итого:	300	15,1	16,5	46,7	397,9	0,6		
	Всего;		82,36	82,36	272,07	2109,98	28,8		

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория:

с 7 года до 11 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккЛ	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
Завтрак									
328	Каша молочная "Артековская" с маслом	205	5,1	6,7	30,9	205,3	0,5		
к/к	Батон	90	6,8	2,6	46,3	235,8	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
433	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1	0,5		
	Итого:	500	16,85	13,78	101,7	600,29	1		
Второй завтрак 10 ч									
375	Компот из изюма	100	0,2	0	12,9	52,7	0		
к/к	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10		
	Итого:	200	1,7	0,5	33,9	148,7	10		
Обед									
55	Икра овощная	60	1,2	2,8	6	53	3		
67	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
260	Азу из говядины	220	15	14,8	25,8	298,2	12,5		
437	Напиток смородиновый	180	0,2	0	22	90,4	17,1		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	Итого:	711	23,86	20,44	84,91	622,2	50,35		
Уплотненный полдник									
210	Макароны отварные с сыром	130/15	9,3	11,8	38,4	297,4	0		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
392	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,9	43,8	0		
	Итого:	340	10,55	11,9	56,85	376,7	0		
	Всего:		52,96	46,62	277,36	1747,89	61,35		

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 7 года до 11 лет

№ реце- п- тур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
Завтрак									
328	Каша молочная "Дружба"	205	6,4	9,7	34,4	241	0,26		
к/к	Батон	90	6,8	2,6	46,3	235,8	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
393	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	61,2	1		
	Итого:	500	13,4	16,4	95,7	575,4	1,26		
Второй завтрак 10 ч									
401	Компот из сушеных яблок	100	0,2	0	12,4	50,5	0,1		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5		
	Итого:	200	0,6	0,3	22,7	97,5	5,1		
Обед									
99	Суп картофельный с горохом и курицей	200/6	6,6	6,4	16	149,9	4,7		
321	Картофельное пюре с маслом	75	2	4,4	11,95	84	10,5		
131	Капуста тушеная	75	2,4	6	10,2	105	18,75		
312	Кнели с рисом	90	16,1	17,8	6,4	250,7	0,8		
388	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,06	0	9,82	61,62	0,27		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	Итого:	746	31,46	35	82,27	783,42	35,02		
Уплотненный полдник									
215	Омлет натуральный с маслом	100/3	10,4	16,5	2,4	199,6	0,1		
10	Салат из кукурузы консервированной	25	0,9	1,5	2	23,9	0,9		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
388	Напиток фруктово-ягодный	180	0,06	0	9,82	61,62	0,27		
	Итого:	323	12,57	18,1	21,77	320,62	1,27		
	Всего:		58,03	69,8	222,44	1776,94	42,65		

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 7 года до 11 лет

№ реце- п- тур- ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
Завтрак									
189	Каша манная молочная жидкая	205	5,6	6,5	31,2	205,5	0,5		
к/к	Батон	90	6,8	2,6	46,3	235,8	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
394	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,5		
	Итого:	505	16,65	17,08	94,7	600,29	1		
Второй завтрак 10 ч									
437	Напиток вишневый	100	0,05	0	12,38	50,38	0,6		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	47	10		
	Итого:	200	0,45	0	22,18	97,38	10,6		
Обед									
54	Икра морковная	60	1,4	3	6,4	59	3		
84	Суп с рыбными фрикадельками и крупой	200/20	7	3,8	15,6	124,2	5,8		
246	Рулет из рыбы	90	21,08	13,6	14,2	267,04	1,15		
316	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,68	200	0		
354	Соус сметанный	30	0,5	1,2	1,9	24,1	0		
374	Компот фруктовый	180	0,18	0	19,08	78,12	0,36		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	Итого:	790	38,1	26,31	121,76	884,66	10,31		
Уплотненный полдник									
240	Пудинг из творога с яблоком	100	15	15,3	37,5	351	0,8		
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,16		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
392	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,9	43,8	0		
	Итого:	340	17,33	16,68	64,28	479,3	0,96		
	Всего:		72,53	60,07	302,92	2061,63	0,96		

Неделя: 1

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 7 года до 11 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность , ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
Завтрак									
182	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208	0,53		
к/к	Батон	90	6,8	2,6	46,3	235,8	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
394	Чай с молоком	200	2,9	2,4	17,6	104,2	0,5		
	Итого:	500	15,54	16,86	92,57	585,4	1,03		
Второй завтрак 10 ч									
440	Напиток фруктово ягодный	100	0,5	0	11,6	47,2	0,4		
к/к	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10		
	Итого:	200	2	0,5	32,6	143,2	10,4		
Обед									
к/к	Икра кабачковая	60	1,2	5,2	4,4	69,2	1,6		
76	Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной	200/6/5	3,8	7,1	9,7	119,6	6,4		
309	Жаркое из курицы	200	19,6	21,6	13,8	329,1	7,8		
437	Напиток из черноплодной рябины с яблоком	180	0,1	0,1	22,3	91,1	11,3		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	Итого:	711	29	34,4	78,1	741,2	27,1		
Уплотненный полдник									
467	Булочка "Домашняя" молочная	100	11,1	10,7	66	403,2	0,3		
4356	Молоко цельное 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120	2,8		
	Итого:	300	16,9	17,1	75,4	523,2	3,1		
	Всего:		63,44	68,86	278,67	1993	41,63		

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
Завтрак									
184	Каша молочная ячневая с маслом	205	5,4	10,7	28,8	234,2	0,5		
к/к	Батон	90	6,8	2,6	46,3	235,8	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	200	0	0	12,9	51,8	0		
	Итого:	500	12,2	17,4	88	559,2	0,5		
Второй завтрак 10 ч									
442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	46	2		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	Итого:	200	0,9	0,5	19,7	93	12		
Обед									
55	Икра овощная	60	1,2	2,8	6	53	3		
76	Рассольник «Ленинградский» с курицей и сметаной	200/6/5	4,4	7,3	14	140,2	3,8		
309	Биточки рубленые из курицы	90	18	18,4	10,9	280,2	0,9		
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,76	3,85	30,36	179	0		
368	Соус молочный	30	0,8	2,9	2,4	38,9	0		
375	Компот из изюма	180	0,36	0	21,6	94,86	0		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	Итого:	731	34,82	35,65	113,16	918,36	7,7		
Уплотненный полдник									
236	Пудинг из творога с рисом	100	12,2	9,2	16	199	0,2		
490	Молоко сгущеное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
к/к	Пряник	30	1,59	0,39	22,05	95,7	0		
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14	86,5	0,5		
	Итого:	310	18,62	13,17	67,93	465,7	0,85		

Всего:		66,54	66,72	288,79	2 036,26	21,05		
---------------	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	--------------	--	--

Неделя: 2

День: вторник

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ реце- п- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
Завтрак									
189	Каша молочная пшеничная с маслом	205	5,8	10,7	29,6	238,8	0,5		
к/к	Батон	90	6,8	2,6	46,3	235,8	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	1		
	Итого:	500	16,65	17,28	100,7	626,69	1,5		
Второй завтрак 10 ч									
440	Напиток фруктово ягодный	100	0,5	0	11,6	47,2	0,4		
к/к	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10		
	Итого:	160	2	0,5	32,6	143,2	10,4		
Обед									
56	Икра свекольная	60	1,5	5,6	6,8	85,4	3,8		
67	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	211	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
256	Печень по - строгановски	90/40	20,6	11,7	4,1	233,8	15,4		
204	Макаронные изделия отварные	150	7,5	4,9	47,9	265,8	0		
388	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,06	0	9,82	61,62	0,27		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	Итого:	791	37,82	27,84	104,23	871,82	34,22		
Уплотненный полдник									
215	Омлет натуральный с маслом	103	10,4	16,5	2,4	199,6	0,1		
10	Салат из горошка консервированного	15	0,6	0,45	1,29	12	0,3		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
437	Напиток из черноплодной рябины с яблоком	180	0,1	0,1	22,3	91,1	11,3		
	Итого:	313	12,25	17,15	33,54	338,2	11,7		
	Всего:		66,72	62,77	271,07	1 979,91	57,82		

Неделя: 2

День: среда

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
188	Каша из смеси круп с маслом	205	7,5	12,58	27,7	257,9	1,67		
к/к	Батон	90	6,8	2,6	46,3	235,8	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
393	Чай с лимоном	206	0,2	0	15	61,2	1		
	Итого:	506	14,5	19,28	89	592,3	2,67		
Второй завтрак 10 ч									
374	Компот фруктовый	100	0,3	0	5,45	43,4	0,15		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5		
	Итого:	200	0,7	0,3	15,75	90,4	5,15		
Обед									
100	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/6	5,3	5,4	15,06	129,06	3,6		
152	Котлеты из курицы запечённые	90	19,3	21,1	11,9	313,2	0,8		
321	Картофельное пюре с маслом	75	2	4,4	11,95	84	10,5		
131	Капуста свежая тушеная	75	2,4	6	10,2	105	18,75		
437	Напиток вишневый	200	0,1	0	22,3	90,7	1,1		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	Итого:	766	33,4	37,3	99,31	854,16	34,75		
Уплотненный полдник									
181	Каша гречневая с овощами	100	5	3,6	22,8	143,3	0,7		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
392	Чай с сахаром	180	0,5	0,018	8,4	34	0,018		
467	Булочка домашняя	50	3,9	3,4	29,8	165,5	0		
	Итого:	345	10,55	7,118	68,55	378,3	0,718		

	Всего:		59,15	63,998	272,61	1915,16	43,288		
--	---------------	--	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	--	--

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	205	7,24	9,24	38	263	1,74		
к/к	Батон	90	6,8	2,6	46,3	235,8	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,5		
	Итого:	505	18,29	19,82	101,5	657,79	2,24		
Второй завтрак 10 ч									
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	Итого:	200	0,43	0,4	15,25	81	10,15		
Обед									
54	Икра морковная	60	0,5	0	1,5	8,4	6		
84	Суп с рыбными фрикадельками	200/20	7,1	3,9	14,7	123,1	7,6		
239	Биточек рыбный	90	15,4	9,1	10,9	185,3	0,2		
321	Пюре картофельное с маслом	150/5	4,2	7,5	23,1	176,0	10,4		
354	Соус сметанный	30	0,5	1,2	1,9	24,1	0		
440	Напиток фруктово ягодный	180	0,1	0	20,9	85	0,8		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	Итого:	795	32,1	22,1	100,9	734,1	25		
Уплотненный полдник									
230	Вареники ленивые (отварные)	105	16,2	11,6	15,4	238,7	0,2		
394	Чай с молоком	200	2,8	2,4	15,5	96	0,02		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
	Итого:	320	20,15	14,1	38,45	370,3	0,22		
	Всего:		70,97	56,42	256,1	1843,19	37,61		

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. Ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	8,6	9,9	34,9	264,3	0,7		
к/к	Батон	90	6,8	2,6	46,3	235,8	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	200	0	0	12,9	51,8	0		
	Итого:	500	15,4	16,6	94,1	589,3	0,7		
Второй завтрак 10 ч									
374	Компот фруктовый	100	0,3	0	5,45	43,4	0,15		
к/к	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10		
	Итого:	200	1,8	0,5	26,45	139,4	10,15		
Обед									
к/к	Икра кабачковая	60	0,7	0	2,3	14,5	15,1		
76	Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной	200/6/5	3,8	7,1	9,7	119,6	6,4		
304	Плов из птицы	220	23,5	31	45,4	554,4	2		
437	Напиток смородиновый	180	0,2	0	22	90,4	17,1		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	Итого:	731	32,5	38,5	107,3	911,1	40,6		
Уплотненный полдник									
451	Пирожки печеные с картофелем	100	6,8	5	46,7	258,8	3,2		
435б	Молоко 2,5 %	200	5,8	6,4	9,4	120	2,8		
	Итого:	300	12,6	11,4	56,1	378,8	6		
	Всего:		62,3	67	283,95	2018,6	57,45		

При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулнарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /М.П. Могильный, В.А Тутельян; сборник рецептур блюд и куинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах,2004г, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольныхорганизациях, Москва, Дели принт,2011г.