

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 3 года до 7 лет.

№	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,9	43,8	0		
	Итого:	420	7,8	15,7	55,1	394	0,5		
Второй завтрак 10 ч									
442	Сок яблочный	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 запечённые	70	16,1	17,22	8,96	254,52	0,7		
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,76	3,85	30,36	179	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:	711	33,26	39,11	109,32	924,16	15,5		
Уплотненный полдник									
453	Ватрушка "Королевская" с творогом	100	12,2	14,1	29,1	293,7	0,2		
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14	86,5	0,5		
	Итого:	280	14,8	16,3	43,1	380,2	0,7		
	Всего;		71,56	71,21	227,42	1788,36	28,7		

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 3 года до 7 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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
433	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0,5		
	Итого:	420	11,95	11,78	68,4	428,79	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	200	14	13,5	25,4	280,4	12,2		
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:	711	23,56	21,94	89,01	649	47,05		
Уплотненный полдник									
210	Макароны отварные с сыром	130/10	8,2	10,5	38,8	281,3	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:	335	10,55	11,9	56,85	376,7	0		
	Всего:		46,66	11,72	248,16	1587,09	58,05		

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 3 года до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, 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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
393	Чай с лимоном	185	0,16	0	14,4	57	1,98		
	Итого:	425	8,86	14,7	64,2	414	2,24		
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	70	12,4	13,5	5	190,9	0,7		
388	Напиток из 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:	726	27,76	30,7	80,87	723,62	34,92		
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	0,7	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	0,1	0	20,9	85	0,8		
	Итого:	323	12,41	18,1	32,85	344	1,8		
	Всего:		49,63	63,8	200,62	1579,12	44,06		

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 3 года до 7 лет

№ рецеп- туры	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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	180	2,8	2,2	15,5	93,3	0,5		
	Итого:	425	11,85	15,18	62,1	432,89	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	200/20	7,1	3,9	14,7	123,1	7,6		
246	Рулет из рыбы	70	16,4	10,6	11,1	207,7	0,9		
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:	770	33,52	23,41	117,76	824,22	11,86		
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:		63,15	55,27	266,32	1833,79	0,96		

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 3 года до 7 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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14,5	86,5	0,5		
	Итого:	420	10,74	14,96	58,57	410,5	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:	160	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:	691	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		
435б	Молоко цельное 2,5%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52		
	Итого:	280	16,32	16,46	74,46	511,2	2,82		
	Всего:		58,06	66,32	243,73	1806,1	41,35		

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	180	0	0	9,7	38,7	0		
	Итого:	420	7,7	15,7	53,9	388,9	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	70	14,2	14,5	9,1	223,8	0,7		
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:	711	31,02	31,75	111,36	861,96	7,5		
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:		58,24	61,12	252,89	1 809,56	20,85		

Неделя: 2

День: вторник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- 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	6,6	29,6	201,4	0,5		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
433	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого:	420	12,92	12,17	60,82	405,09	1,93		
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									
56	Икра свекольная	60	1,5	5,6	6,8	85,4	3,8		
67	Щи из свежей капусты с картофелем ,птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
256	Печень по - строгановски	70/40	18,6	8,8	3,2	193,3	14		
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:	771	35,82	24,94	103,33	831,32	32,82		
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:		60,99	54,76	230,29	1 717,81	56,85		

Неделя: 2

День: среда

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	В1	В2
Завтрак									
188	Каша из смеси круп с маслом	205	7,5	8,48	27,7	220,5	1,67		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
393	Чай с лимоном	185	0,16	0	14,4	57	1,98		
	Итого:	425	9,96	13,48	57,5	393,5	3,65		
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	70	15,9	17,4	9,2	256,2	0,7		
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	180	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:	726	30	33,6	96,61	797,16	34,65		
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:		51,21	54,498	238,41	1659,36	44,168		

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	В1	В2
Завтрак									
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	205	7,24	9,24	38	263	1,74		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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	180	2,8	2,2	15,5	93,3	0,5		
	Итого:	425	13,49	17,92	68,9	490,39	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	1,4	3	6,4	59	3		
84	Суп с рыбными фрикадельками крупой	200/20	7	3,8	15,6	124,2	5,8		
239	Биточек рыбный	70	10,85	7,2	10,85	163	0,23		
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:	775	28,35	23,1	106,65	763,5	20,23		
Уплотненный полдник									
230	Вареники ленивые (отварные)	105	16,2	11,6	15,4	238,7	0,2		
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14	86,5	0,5		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
	Итого:	310	19,95	13,9	36,95	360,7	0,7		
	Всего:		62,22	55,32	227,75	1695,59	33,32		

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. Ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С	В1	В2
Завтрак									
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	8,6	9,9	34,9	264,3	0,7		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	180	0	0	9,7	38,7	0		
	Итого:	420	10,9	14,9	60	419	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	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		
304	Плов из птицы	200	21,2	28,3	42,1	504,6	1,8		
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	30,7	41	106,1	916	26,9		
Уплотненный полдник									
451	Пирожки печеные с картофелем	100	6,8	5	46,7	258,8	3,2		
4356	Молоко 2,5 %	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52		
	Итого:	280	12,0	10,76	55,2	366,8	5,72		
							5,72		
	Всего:		55,42	67,16	247,71	1841,2	43,47		

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

