

"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 35" _____
Т. Савва
расшифровка _____
" 30 " _____ 2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУП "Комбинат питания" г. Дзержинска"
_____ Кузнецов О.В.
" 30 " _____ 2024 год



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 24-часовым режимом функционирования

МБДОУ "Детский сад № 35"

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

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет (круглосуточного пребывания)

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	Морковь свежая (термообработанная) порционно	50	0,62	0,05	5,82	26,00
№95	Суп с рыбными консервами	20/200	7,50	7,30	12,60	147,10
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18	165,00
№334	Рис отварной с овощами	150	3,40	4,90	31,00	168,00
ТТК	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	97,20
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	740	24,61	21,38	105,86	708,30
Полдник						
Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Итого:	240	1,12	1,32	48,92	202,27
Ужин						
№437	Пирог с картофелем и луком	60	3,91	4,70	23,75	153,00
№354	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	113,00
ТТК	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	4,00	1,00	28,50	140,00
	Итого:	460	11,31	10,61	83,79	473
Второй ужин						
№420	Кисломолочный напиток	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	Итого:	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	ВСЕГО	2200	53,57	61,75	322,73	2042,94

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	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:	120	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 и сметаной на бульоне	200/11	1,77	5,06	7,56	82,76
№309	Макаронник с мясом (сердце), с маслом	150\5	16,80	10,99	31,25	291,56
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	646	23,09	19,79	82,70	602,34
Полдник						
ТТК	Булочка с сыром	70	5,30	9,20	38,10	253,10
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	270	11,1	14,2	47,7	360,1
Ужин						
ТТК	Сыр твердый (порционно)	10	2,30	2,97	0,00	36,34
№362	Рагу овощное	200	4,70	8,90	16,50	172,00
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	460	10,27	12,69	54,30	380,34
Второй ужин						
№420	Кисломолочный напиток	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	Итого:	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	ВСЕГО	2146	68,80	74,24	256,43	2005,03

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	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
№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	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	670	25,94	12,37	71,30	534,02
Полдник						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
ТТК	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	108,00
	Итого:	250	3,90	7,85	58,20	322,30
Ужин						
№277	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	70/30	10,28	4,96	12,43	135,00
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
№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	16,44	10,66	74,37	459,00
Второй ужин						
№420	Кисломолочный напиток	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	Итого:	150	4,65	4,87	6,40	88,50

ВСЕГО		2175	64,86	55,43	288,17	1947,44
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептур	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	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:	120	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
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
№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	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	731	25,97	26,90	100,66	750,32
Полдник						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	Итого:	270	7,66	11,42	54,68	352,40
Ужин						
№243	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	180/20	27,39	17,45	29,22	399,74
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	450	30,66	18,27	67,02	571,74
Второй ужин						
№420	Кисломолочный напиток	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	Итого:	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	ВСЕГО	2161	82,04	82,61	290,33	2280,24
ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептур	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
№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.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	700	36,32	14,67	101,96	686,36
Полдник						
№441	Ватрушка с творогом и яблоком	60	3,82	1,49	37,82	190,00
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Итого:	260	3,82	1,49	55,82	250,00
Ужин						
№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	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	470	19,85	9,86	79,46	483,00
Второй ужин						
№420	Кисломолочный напиток	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	Итого:	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	ВСЕГО	2200	72,59	48,41	317,58	1991,18

ШЕСТОЙ 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 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						
№55	Икра морковная	50	2,10	4,05	5,05	65,00
№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
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
ТТК	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	97,20
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	731	20,76	24,03	96,33	693,20
Полдник						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Итого:	250	3,80	7,75	49,80	274,30
Ужин						
№437	Пирог печеный с капустой и яйцом	60	3,70	3,20	21,40	130,00
ТТК	Картофель тушеный	150	4,68	9,36	17,16	164,40
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	450	11,65	13,38	76,36	466,40
Второй ужин						
№420	Кисломолочный напиток	150	4,65	4,87	6,40	88,50

	Итого:	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	ВСЕГО	2191	52,63	74,35	302,52	2082,52

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептур	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
№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	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:	120	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 мясном бульоне со сметаной	200\11	2,56	4,48	9,68	89,60
№308	Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце)	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	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	671	20,38	18,11	84,17	582,62
Полдник						
ТТК	Сдоба деревенская	60	4,50	2,47	36,00	117,60
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	260	10,30	7,47	45,60	224,60
Ужин						
№226	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	200\15	18,90	16,10	43,60	394,10
ТТК	Отвар из плодов шиповника	200	0,85	0,00	23,32	99,14
Пр.пр.	Батон пшеничный	45	3,60	0,90	25,60	126,00
	Итого:	460	23,35	17,00	92,52	619,24
Второй ужин						
№420	Кисломолочный напиток	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	Итого:	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	ВСЕГО	2106	74,39	68,42	290,42	2041,40

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептур	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 "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	Итого:	440	12,06	17,69	58,11	438,00
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
№334	Рис отварной с овощами	150	3,40	4,90	31,00	168,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	705	22,83	20,48	98,39	658,52

Полдник

Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Итого:	240	1,12	1,32	48,92	202,27

Ужин

№284	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,00
№350	Овощи тушеные в молочном соусе	150	3,10	5,29	13,29	141,46
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	40	3,20	0,80	22,80	112,00
	Итого:	470	19,18	12,52	54,38	435,46

Второй ужин

№420	Кисломолочный напиток	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	Итого:	150	4,65	4,87	6,40	88,50

ВСЕГО

2185 59,84 56,88 286,36 1903,39

ДЕВЯТЫЙ 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
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10,00	23,67	207,53
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	440	11,67	20,23	54,27	444,53

Второй завтрак

№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:	120	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	200\20	5,31	4,15	12,40	108,00
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150/50	14,12	9,04	20,26	219,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	700	23,84	13,78	77,62	530,72

Полдник

ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№390	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00
	Итого:	270	4,89	9,02	66,68	368,40

Ужин

ТТК	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	180/20	24,90	15,69	27,44	382,00
№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	50	4,00	1,00	28,50	140,00
	Итого:	450	29,60	16,99	80,34	625,00

Второй ужин

№420	Кисломолочный напиток	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	Итого:	150	4,65	4,87	6,40	88,50

	ВСЕГО	2130	75,13	65,37	290,51	2113,15
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептур	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
№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	10,58	16,90	57,29	422,18
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
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	21,50	105,00
	Итого:	760	28,91	25,59	79,38	665,90
Полдник						
Пр.пр.	Печенье	50	3,80	7,75	31,80	214,30
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	250	9,60	12,75	41,40	321,30
Ужин						
№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
Второй ужин						
№420	Кисломолочный напиток	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	Итого:	150	4,65	4,87	6,40	88,50
	ВСЕГО	2235	69,04	68,97	261,77	1937,02
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	21729	672,90	656,42	2906,82	20344,31
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	2172,9	67,29	65,64	290,68	2034,43