

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

д/с №22 г. Ставрополя

«21» октября 2024 г.


А.Ю. Лукьянова

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Меню составлено на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» - Киев Арий, Москва Лада 2011 г. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных и образовательных организациях» Москва, Дели принт, 2016 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	80.0	8,0	8,8	36,1	123,1	№438 с.189
	Икра кабачковая	60.0	1,1	5,3	4,6	71,4	№ 50 с. 21
	Чай с сахаром	180/7	0	0	7,0	30,0	№943 с.398
	Бутерброд с маслом	30/10	2,0	6,0	11,0	106,0	№ 1 с.8
Итого за завтрак		367.0	8,0	19,0	22,0	296,0	
2-й завтрак	Сок	160.0	1,0	0	10,0	43,0	№418 с.329
Итого 2-й завтрак		160.0	1,0	0	10,0	43,0	
ОБЕД	Щи из квашенной капусты с картофелем	180.0	2,0	2,0	14,0	90,0	№193 с.82
	Фрикадельки в соусе	70.0	10,0	6,0	11,0	140,0	№620 с.283
	Соус томатный	40.0	2,7	5,5	12,2	106,3	№783 с.344
	Каша рассыпчатая гречневая	150.0	2,8	5,6	24,0	112,0	№320 с.134
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0	0	10,0	40,0	№ 868 с. 372
	Овощи соленые	30.0	0	0	1,0	10,0	
	Хлеб пшеничный	25.0	1,0	0	10,0	48,0	
	Хлеб ржаной	45.0	3,0	0	16,0	80,0	
Итого за обед		720.0	19,0	12,0	80,0	528,0	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150.0	20,0	9,0	19,0	232,0	№469 с.201
	Молоко сгущенное	15.0	1,0	1,0	6,0	33,0	
	Чай с молоком	180.0	1,0	1,0	11,0	53,0	№945 с.398
Итого за полдник:		345.0	22,0	11,0	36,0	318,0	
Ужин	Чай с лимоном	180/6	1,0	1,0	11,0	53,0	№944 с.398
	<u>Хлеб пшеничный</u>	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
Итого за ужин:		204.0	1,0	0	17,0	78,0	
Итого за день		1796.0	46,0	48,0	193,0	1438,0	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 2	Каша пшеничная жидкая	180.0	6,0	4,0	23,0	148,0	№390 с.169 № 958 с. 403 № 3 с.8
Завтрак	Кофейный напиток	180.0	2,0	2,0	11,0	75,0	
	Бутерброд с сыром	30/5/15	4,0	6,0	11,0	110,0	
Итого за завтрак:		410.0	12,0	12,0	45,0	333,0	
2-й завтрак	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44,0	№847 с.365
Итого 2-й завтрак		120.0	0,4	0,4	9,8	44,0	
ОБЕД	Суп лапша по-домашнему	180.0	2,0	2,0	12,0	73,0	№94 с.147
	Фрикадельки из кур	70.0	13,0	7,0	10,0	162,0	№673 с.311
	Пюре картофельное	150.0	3,9	5,6	9,6	148,3	№373 с.309
	Овощи соленые	30.0	0	0	1,0	10,0	
	Кисель из повидла	180.0	0	0	20,0	80,0	№881 с.376
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25.0 45.0	1,0 3,0	0 0	10,0 16,0	48,0 80,0	
Итого за обед		680.0	19,0	10,0	70,0	460,0	
ПОЛДНИК	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	70/40	8,0	7,0	6,0	116,0	№517 с.234
	Рис отварной	150.0	3,0	4,0	18,0	120,0	№682 с.316
	Чай с сахаром	180/7	0	0	7,0	30,0	№943 с.398
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
Итого за полдник		465.0	12,0	11,0	41,0	314,0	
Ужин	Чай с лимоном	180/6	1,0	1,0	11,0	53,0	№944 с.398
	Кондитерские изделия	30.0	1,0	2,0	15,0	94,0	
Итого за ужин:		216.0	2,0	3,0	26,0	147,0	
Итого за день		1891.0	45,4	36,4	191,8	1298	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 3 Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с молоком	180.0	5,0	3,0	24,0	143,0	№390 с.169
	Какао с молоком	180.0	3,0	3,0	14,0	92,0	№959 с.403
	Бутерброд с маслом	30/10	2,0	6,0	11,0	106,0	№ 1 с.8
Итого за завтрак		400.0	10,0	12,0	49,0	341,0	
2-й завтрак	Сок	160.0	1,0	0	10,0	43,0	№418 с.329
Итого 2-й завтрак		160.0	1,0	0	10,0	43,0	
ОБЕД	Рассольник петербургский	180.0	2,0	3,0	13,0	90,0	№197 с.83
	Поджарка	50/50	10,0	6,0	11,0	140,0	№562 с.254
	Картофель отварной	150	2,8	5,6	24,2	112,0	№692 с.318
	Овощи соленые	30.0	0	0	1,0	10,0	
	Компот из свежих плодов	180.0	0	0	10,0	40,0	№859 с.369
	Хлеб пшеничный	25.0	1,0	0	6,0	32,0	
	Хлеб ржаной	45.0	3,0	0	16,0	80,0	
Итого за обед		710.0	19,0	13,0	75,0	512,0	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80.0	5,0	10,0	1,0	118,0	№438 с.189
	Горошек зеленый консервированный с маслом	50/2	1,0	3,0	3,0	42,0	№10 с.108 №943 с.398
	Чай с сахаром	180/7	0	0	7,0	30,0	
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
Итого за полдник:		337.0	7,0	13,0	21,0	238,0	
Ужин							
	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44,0	№847 с.365
Итого за ужин		120.0	0,4	0,4	9,8	44,0	
Итого за день		1727.0	37,4	38,4	164,8	1178,0	

Прием пищи	Наименование блюд	Пищевые вещества					Энерг.цен ность	№ рецептур ы
		Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 4								
Завтрак	Каша жидкая (манная молочная)	180.0	5,0	3,0	26,0	148,0	№390 с.169 № 958 с. 403	
	Кофейный напиток	180.0	2,0	2,0	11,0	75,0		
	Бутерброд с маслом	30/10	2,0	6,0	11,0	106,0	№ 1 с.8	
Итого за завтрак:		400.0	9,0	11,0	48,0	329,0		
2-й завтрак	Сок	160.0	1,0	0	10,0	43,0	№418 с.329	
Итого 2-й завтрак		160.0	1,0	0	10,0	43,0		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,0	4,0	9,0	75,0	№170 с.71 №608 с.276 №413 с.179	
	Шницель из говядины	70.0	10,0	7,0	24,0	197,0		
	Макаронные изделия отварные	150.0	0	1,0	2,0	18,0		
	Овощи соленые	30.0	0	0	1,0	10,0		
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0	0	25,0	95,0	№868 с.372	
	Хлеб пшеничный	25.0	1,0	0	10,0	48,0		
Хлеб ржаной	45.0	3,0	0	16,0	80,0			
Итого за обед:		690.0	18,0	17,0	105,0	682,0		
Полдник	Шницель рыбный натуральный	70.0	8,0	7,0	6,0	116,0	№511 с.229	
	Пюре картофельное	150.0	3,0	4,0	18,0	120,0	№694 с.319	
	Чай с лимоном	180/6	1,0	1,0	11,0	53,0	№944 с.398	
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0		
Итого за полдник:		424.0	12,0	11,0	41,0	314,0		
Ужин	Чай с сахаром	180/7	0	0	7,0	30,0	№943 с.398	
	Кондитерские изделия	30.0	1,0	2,0	15,0	94,0		
Итого за ужин:		217.0	2,0	3,0	26,0	147,0		
Итого за день:		1891.0	42,0	42,0	230,0	1515,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен ность (ккал)	№ рецептур ы
		Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 5 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180.0	3,0	3,0	11,0	83,0	№235 с.100 № 958 с. 403
	Кофейный напиток	180.0	2,0	2,0	11,0	75,0	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,0	6,0	11,0	106,0	№ 1 с.8
Итого за завтрак		400.0	8,0	12,0	36,0	281,0	
2-й завтрак	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44,0	№847 с.365
Итого 2-й завтрак		120.0	0,4	0,4	9,8	44,0	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180.0	2,0	2,0	12,0	73,0	№206 с.87
	Печень по-строгановски	50/50	10,0	7,0	24,0	197,0	№582 с.263
	Пюре картофельное	150.0	3,0	4,0	18,0	120,0	№694 с.319
	Овощи соленые	30.0	0	0	1,0	10,0	№1014 с.415
	Напиток из шиповника	180.0	1,0	0	15,0	65,0	
	Хлеб пшеничный	25.0	1,0	0	10,0	48,0	
Хлеб ржаной	45.0	3,0	0	16,0	80,0		
Итого за обед		710.0	17,0	10,0	80,0	491,0	
Полдник	Каша пшеничная жидкая	180.0	20,0	9,0	19,0	232,0	№390 с.169
	Чай с сахаром	180/7	1,0	1,0	11,0	53,0	№943 с.398
		367.0	22,0	11,0	36,0	318,0	
Итого за полдник:	Оладьи	80/30	0	0	7,0	30,0	№432 с.337
Ужин	Кефир	180.0	1,0	0	10,0	48,0	№965 с.404
Итого за ужин:		290.0	1,0	0	17,0	78,0	
Итого за день		1887.0	50,4	36,4	171,8	1221,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептур
		Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность	
1	2	5	6	7	8	9	
Неделя 2 День 6 Завтрак	Омлет с сыром	85.0	1,0	3,0	32,0	161,0	№230 с.233
	Икра кабачковая	60.0	1,0	3,0	3,0	42,0	№ 50 с. 21 № 943 с.398
	Чай с сахаром	180/7	0	0	10,0	40,0	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,0	8,0	15,0	142,0	№ 1 с.8
Итого за завтрак		372.0	3,0	11,0	57,0	343,0	
2-й завтрак	Сок	160.0	1,0	0	10,0	43,0	№418 с.329
Итого 2-й завтрак		160.0	1,0	0	10,0	43,0	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180.0	3,0	3,0	12,0	86,0	№208 с.88
	Биточки из говядины	70.0	10,0	6,0	11,0	140,0	№608 с.276
	Капуста тушеная	150.0	3,0	4,0	13,0	103,0	№315 с.132
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0	0	10,0	40,0	№868 с.372
	Хлеб пшеничный	25.0	1,0	0	10,0	48,0	
	Хлеб ржаной	45.0	3,0	0	16,0	80,0	
Итого за обед:		650.0	20,0	13,0	72,0	497,0	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	17,0	8,0	28,0	250,0	№468 с.200
	Молоко сгущенное	15.0	1,0	1,0	6,0	33,0	
	Какао с молоком	180	0	0	7,0	30,0	№943 с.398
Итого за полдник		295.0	18,0	9,0	41,0	313,0	
Ужин	Чай с лимоном	180/6	1,0	1,0	11,0	53,0	№944 с.398
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
Итого за ужин:		204.0	7,0	5,0	5,0	92,0	
Итого за день		1681.00	47,0	35,0	192,0	1279,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность	
1	2	5	6	7	8	9	
День 7	Каша жидкая рисовая	180.0	4,0	3,0	27,0	148,0	№390 с.169 № 958 с. 403
Завтрак	Кофейный напиток	180.0	2,0	2,0	11,0	75,0	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,0	8,0	15,0	142,0	
Итого за завтрак:		400.0	10,0	11,0	49,0	333,0	
2-й завтрак	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44,0	№847 с.365
Итого 2-й завтрак		120.0	0,4	0,4	9,8	44,0	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	180.0	2,0	3,0	13,0	90,0	№204 с.86 №318 с.283 №868 с.372
	Птица тушенная с овощами	50/130	12,5	12,8	13,3	218,7	
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0	0	10,0	40,0	
	Хлеб пшеничный	25.0	1,0	0	10,0	48,0	
	Хлеб ржаной	45.0	3,0	0	16,0	80,0	
Итого за обед		610.0	21,0	17,0	82,0	564,0	
ПОЛДНИК	Макаронные отварные с сыром	180.0	11,3	3,4	7,3	103,7	№220 с 228 №943 с.398
	Чай с сахаром	180/7	0	0	7,0	30,0	
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
Итого за полдник		385.0	10,0	7,0	56,0	327,0	
Ужин	<u>Чай с молоком</u>	180.0	1,0	1,0	11,0	53,0	№945 с.398
	<u>Кондитерские изделия</u>	30.0	1,0	2,0	15,0	94,0	
Итого за ужин:		210.0	2,0	3,0	26,0	147,0	
Итого за день		1725.0	43,4	38,4	222,8	1415,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	5	6	7	8	9	10
День 8 Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	180.0	6,0	4,0	24,0	160,0	№384 с.167 №959 с.403
	Какао с молоком	180.0	3,0	3,0	14,0	92,0	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,0	6,0	11,0	106,0	№ 1 с.8
Итого за завтрак		400.0	11,0	13,0	49,0	358,0	
2-й завтрак	Сок	160.0	1,0	0	10,0	43,0	№418 с.329
Итого 2-й завтрак		160.0	1,0	0	10,0	43,0	
ОБЕД	Суп картофельный	180.0	2,0	2,0	12,0	73,0	№200 с.85 №596 с.271
	Азу	50/150	2,0	2,0	12,0	73,0	
	Компот из свежих плодов	180.0	1,0	0	15,0	65,0	№859 с.369
	Хлеб пшеничный	25.0	1,0	0	10,0	48,0	
	Хлеб ржаной	45.0	3,0	0	16,0	80,0	
Итого на обед		630.0	17,0	10,0	75,0	474,0	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80.0	5,0	10,0	1,0	118,0	№438 с.189
	Кукуруза консервированная с маслом	50/2	1,0	3,0	3,0	42,0	№12 с.108
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
	Чай с сахаром	180/7	0	0	7,0	30,0	№943 с.398
Итого за полдник:	Итого за полдник:	337.0	7,0	13,0	21,0	238,0	№944 с.398
Ужин	Чай с лимоном	180.0	1,0	1,0	11,0	53,0	
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
Итого за ужин		198.0	7,0	5,0	5,0	92,0	
Итого за день		1725.0	43,0	41,0	160,0	1205,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен ность	№ рецептур ы
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 9	Каша ячневая молочная	180.0	5,0	3,0	26,0	148,0	№390 с.169
Завтрак	Кофейный напиток	180.0	2,0	2,0	11,0	75,0	№ 958 с. 403
	Бутерброд с маслом	30/10	2,0	6,0	11,0	106,0	№1 с.8
Итого за завтрак:		400.0	9,0	11,0	48,0	329,0	
2-й завтрак	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44,0	№847 с.365
Итого 2- завтрак		120.0	1,0	0	10,0	43,0	
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем и сметаной	180/10	2,0	4,0	10,0	85,0	№ 176 с. 74
	Шницель из говядины	70.0	10,0	6,0	11,0	140,0	№608 с.276
	Макаронные изделия отварные	150.0	4,0	5,0	29,0	168,0	№413 с.179
	Соус сметанный с томатом	40.0	0	1,0	2,0	17,0	№373 с.309
	Овощи соленые	30.0	0	0	1,0	10,0	№868 с.372
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0	0	10,0	40,0	
	Хлеб пшеничный	25.0	1,0	0	10,0	48,0	
	Хлеб ржаной	45.0	3,0	0	16,0	80,0	
Итого за обед		730.0	20,0	16,0	104,0	643,0	
ПОЛДНИК	Хлебцы рыбные	70.0	8,0	7,0	6,0	116,0	№515 с.233
	Пюре картофельное	150.0	3,0	4,0	18,0	120,0	№694 с.319
	Чай с сахаром	180/7	0	0	7,0	30,0	№ 943 с.398
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
Итого за полдник:		425.0	12,0	11,0	41,0	314,0	
Ужин	Чай с лимоном	180/6	1,0	1,0	11,0	53,0	№944 с.398
	Кондитерские изделия	30.0	1,0	2,0	15,0	94,0	
Итого за ужин:		216.0	2,0	3,0	26,0	147,0	
Итого за день		1891.0	44,0	41,0	229,0	1476,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг.цен ность	№ рецептур ы
		Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	
ДЕНЬ 10 Завтрак	Каша жидкая (манная молочная)	180.0	5,0	3,0	26,0	148,0	№390 с.169	
	Какао с молоком	180.0	3,0	3,0	14,0	92,0	№959 с.403	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,0	6,0	11,0	106,0	№ 1 с.8	
Итого за завтрак		400.0	10,0	12,0	50,0	347,0		
2-й завтрак	Сок	160.0	1,0	0	10,0	43,0	№418 с.329	
Итого 2-й завтрак		160.0	0,4	0,4	9,8	44,0		
ОБЕД	Суп-пюре их картофеля	180.0	4,0	4,0	0	50,0	№240 с.102 №321 с.285	
	Плов из птицы	50/150	12,5	12,8	13,3	218,7		
	Овощи соленые	30.0	0	0	1,0	10,0		
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0	0	10,0	40,0	№868 с.372	
	Хлеб пшеничный	25.0	1,0	0	10,0	48,0		
	Хлеб ржаной	45.0	3,0	0	16,0	80,0		
Итого за обед		660.0	19,0	20,0	52,0	471,0		
ПОЛДНИК	Каша кукурузная жидкая	180.0	5,0	3,0	25,0	149,0	№390 с.169 № 943 с.398	
	Чай с сахаром	180/7	0	0	10,0	40,0		
		367.0	8,0	6,0	39,0	241,0		
Итого за полдник:	Пирожок с картофелем	80.0	6,0	6,0	35,0	240,0	№437 с.340	
Ужин	Молоко кипяченое	180.0	6,0	6,0	9,0	120,0	№965 с.404	
Итого за ужин:		260.0	12,0	12,0	44,0	360,0		
Итого за день		1847.0	42,4	45,4	179,8	1309,0		
Среднее значение за период:		1806.0	44,1	40,2	193,5	1333,4		