

Утверждено:

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №107

Л.Г. Покрышкина

«21» августа 2024

приказ №329-О от 21.08.2024г



Примерное 10-ти дневное меню приготовляемых блюд
возрастная категория 3-7 лет (12 часового пребывания)

МАДОУ ЦРР д/с №107

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая (на весь день), 300мл						
Завтрак 8.30-8.50	Каша геркулесовая на сгущенном молоке с маслом	200	9,37	6,68	37,78	248,72	№20 (413)
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный с маслом	35	5,7	22,7	34,1	121,3	№13 (1)
Итого за завтрак		435	15,47	29,48	78,87	398,23	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
Обед 12.15-13.10	суп с шавелем с мясом куриным, сметаной	180	18,9	27	91	682,6	№50 (69)
	тефтеля мясная (курица, свинина)	70	18,7	6,5	12,4	182,9	№5 (286)
	гречневый гарнир с маслом	130	3,84	3,61	23,6	160,25	№17 (313)
	компот с изюмом с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№88 (376)
	Хлеб ржаной	50	4,7	0,7	49,8	112	
	салат из свеклы	50	0,84	3,96	5	59	№9 (33)
Итого за обед		660	47,28	41,77	190,7	1272,95	
Полдник 15.20-15.30	кефир	200	2,9	3,2	4	118	№72 (401)
	пряник	50	5	3	7	175,5	
Итого за полдник		250	7,9	6,2	11	293,5	
Ужин 16.45-17.30	капуста тушенная с куриным мясом, маслом	220	11,6	9,2	30	241,8	№43(336)
	чай с молоком и сахаром	200	3,1	3,5	20,2	124,7	№19 (394)
	Хлеб пшеничный	30	5,7	2,4	34,1	79,8	
		450	20,4	15,1	84,3	446,3	
Итого за ужин		1895	91,15	92,65	376,17	2456,98	
Итого за день							

вторник 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша гречневая молочная с маслом	200	8	9,7	30,6	241,7	№45 (414)
	кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	69,88	№61(395)
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,67	9,56	24,13	201,24	№87 (1)
Итого за завтрак		420	15,01	21,26	65,36	512,82	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	Щи из свежей капусты с мясом курицы, сметаной	180	6,8	19,28	26,75	307,72	№59 (66)
	печеночные оладьи	70	10,3	17,7	3,46	214,34	№ 28 (284)
	Отварная вермишель (макароны) с маслом	130	11	0,9	74,2	143,8	№6 (204)
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	4,7	0,7	49,8	112	
	помидор свежий порционный	50	2,4	0,8	16,8	10	№34(13)
		660	35,5	39,38	179,91	864,06	
Полдник 15.20-15.30	молоко кипяченое	200	2,8	2,5	4,7	53	№42(400)
	хлеб пшеничный	50	5,7	2,4	34,1	133	
Итого за полдник		250	8,5	4,9	38,8	186	
Ужин 16.45-17.30	запеканка из творога с морковью	200	12,49	10,03	66,6	406,63	№21 (238)
	соус фруктовый из повидла	25	3	1,3	20,5	112	№88
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный	30	5,7	2,4	34,1	79,8	
Итого за ужин		455	21,59	13,83	128,19	626,64	
Итого за день		1885	81	79,77	422,06	2236,52	

среда 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	среды 3 день			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества Белки	на порцию Жиры		
Вода питьевая (на весь день), 300мл						
Завтрак 8.30-8.50	каша рисовая молочная с маслом	200	5,7	6,61	38,04	234,45
	какао с молоком	180	3,15	1,79	12,96	30,55
	Хлеб пшеничный с маслом	35	5,7	22,7	34,1	121,3
Итого за завтрак		415	14,55	31,1	85,1	386,3
Второй завтрак 9.40-10.00	яблоко	100	0,7	0,4	9,8	47
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,4	9,8	47
Обед 12.15-13.10	суп с мясными фрикадельками	180	3,9	5,7	22,3	304
	рыбные биточки	70	14,7	9,1	3,4	107,8
	картофельное пюре с маслом	160	4,5	6,1	29	188,9
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2
	Хлеб ржаной	50	4,7	0,7	49,8	112
	салат из свежей капусты (молодой)	50	1	3,96	3	52
Итого за обед		690	29,1	25,56	116,4	840,9
Полдник 15.20-15.30	кисель	200	0,46	0,2	13,7	58,44
	Хлеб пшеничный	30	5,7	2,4	34,1	80,4
Итого за полдник		230	6,16	2,6	47,8	138,84
	Отварная вермишель (макароны) с маслом	170	3,1	2	16,3	96
	яйцо варенное	50	5,08	4,6	1,28	62,84
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	6,99	28,21
	Хлеб пшеничный	30	5,7	2,4	34,1	80,4
Итого за ужин		450	14,28	9,1	58,67	267,45
Итого за день		1885	64,79	68,76	317,77	1680,49

четверг 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша манная молочная с маслом	200	4,59	5,89	40,07	231,65	№1 (416)
	чай с молоком и сахаром	200	3,1	3,5	20,2	124,7	№19 (394)
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,67	9,56	24,13	201,24	№87 (1)
Итого за завтрак		440	12,36	18,95	84,4	557,59	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
	свекольник с куриным мясом, сметаной	180	3,3	4,6	22,4	144,2	№15 (62)
	шницель мясной	70	18,7	6,5	12,4	182,9	№ 29 (282)
Обед 12.15-13.10	рис отварной с маслом	130	3,84	5,61	23,6	160,25	№43 (315)
	компот из яблок с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№89(372)
	Хлеб ржаной	50	4,7	0,7	49,8	112	
	салат с морковью, соленым огурцом, зеленым горошком	55	1,68	2	0,78	27,84	85(19)
Итого за обед		665	32,52	19,41	117,88	703,39	
Полдник 15.20-15.30	молоко	200	2,8	2,5	4,7	53	№42(400)
	хлеб пшеничный с повидлом	55	5,7	2,4	54,1	125,23	№41(1,3)
Итого за полдник		255	8,5	4,9	58,8	178,23	
	омлет	150	6,4	9,8	2,3	123,5	№52 (52)
Ужин 16.45-17.30	салат из зеленого горошка с растительным маслом, луком	70	3	1,3	20,5	112	74(10)
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный	30	5,7	2,4	34,1	79,8	
		450	15,5	13,6	63,89	343,51	
Итого за ужин		1910	68,98	56,96	336,27	1828,72	
Итого за день							

ПЯТНИЦА 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая (на весь день), 300мл						
Завтрак 8.30-8.50	каша пшеничная с маслом	200	7,27	7,36	29,13	211,84	№69 (417)
	кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	69,88	№61(395)
	Хлеб пшеничный с маслом	35	5,7	22,7	34,1	121,3	№13 (1)
Итого за завтрак		415	15,31	32,06	73,86	403,02	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
	суп рыбачий с маслом	180	6,27	3,66	18,96	133,86	№39(87)
Обед 12.15-13.10	картофельное пюре с маслом	160	4,5	6,1	29	188,9	№26 (321)
	котлета мясная (свинина)	70	15,7	20,7	4,3	266,7	№ 47 (282)
	Хлеб ржаной	50	4,7	0,7	49,8	112	
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
Итого за обед	помидор свежий порционный	50	2,4	0,8	16,8	10	№34(13)
	йогурт	690	33,87	31,96	127,76	598,76	
Полдник 15.20-15.30	булочка домашняя	170	4,1	1,5	5,9	85,5	№72(401)
		80	13,39	7,27	35,12	259,47	№51 (469)
Итого за полдник		250	17,49	8,77	41,02	344,97	
Ужин 16.45-17.30	вермишель молочная с маслом	200	19,97	20,06	32,9	446,02	№37 (93)
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	банан	50	6	2	80	182,5	
	Хлеб пшеничный	30	5,7	2,4	34,1	79,8	
Итого за ужин		480	32,07	24,56	153,99	736,53	
Итого за день		1935	98,84	97,45	407,93	2129,28	

понеделник 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	Каша ячневая на стуженном молоке с маслом	200	9,37	6,68	37,78	248,72	№67 (418)
	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный с маслом	35	5,7	22,7	34,1	121,3	№13 (1)
Итого за завтрак		435	15,11	29,48	78,87	398,23	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
	Суп гороховый с мясом, маслом	180	3,5	3	7	126	№75 (81)
	тефтеля мясная	70	13,4	27,6	8,6	235,9	№5 (286)
Обед 12.15-13.10		130	11	0,9	74,2	143,8	№6 (204)
	Отварная вермишель (макароны) с маслом	180	0,3	0	8,9	76,2	№79 (376)
	компот из изюма	50	4,7	0,7	49,8	112	
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	0,84	3,96	5	59	№32 (33)
	салат из свеклы	660	33,74	36,16	153,5	752,9	
	кефир	200	2,9	3,2	4	118	№72 (401)
Полдник 15.20-15.30	печенье	50	5	3	7	175,5	
		250	7,9	6,2	11	293,5	
	рагу из овощей	200	5,72	14,87	22,57	246,99	№18 (137)
Итого за полдник	яйцо варенное	50	5,08	4,6	1,28	62,84	№53(213)
	чай с молоком и сахаром	200	3,1	3,5	20,2	124,7	№19 (394)
	Хлеб пшеничный	30	5,7	2,4	34,1	79,8	
Ужин 16.45-17.30		480	19,6	25,37	78,15	514,33	
		1925	76,45	97,31	332,82	2004,96	
Итого за ужин							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	вторник 7 день							Энергетиче ская	№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества на порцию							
			Белки	Жиры	Углеводы					
Вода питьевая (на весь день), 300мл										
Завтрак 8.30-8.50	каша гречневая молочная с маслом	200	7,52	6,57	35,27	230,29			№45 (414)	
	кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	69,88			№61(395)	
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,67	9,56	24,13	201,24			№87 (1)	
Итого за завтрак		420	14,53	18,13	70,03	501,41				
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46				
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46				
Обед 12.15-13.10	борщ с мясом, маслом, сметаной	180	7,09	6,29	19,08	161,29			№4 (56)	
	плов с мясом	180	16	14,78	26,76	304,06			№30 (304)	
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2			№7 (376)	
	Хлеб ржаной	50	4,7	0,7	49,8	112				
	помидор свежий порционный	50	2,4	0,8	16,8	10			№34(13)	
Итого за обед		640	30,49	22,57	121,34	663,55				
Полдник 15.20-15.30	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118,4			№42(400)	
Итого за полдник	хлеб пшеничный с повидлом	55	5,7	2,4	54,1	125,23			№41(1,3)	
		255	11,5	8,8	63,5	243,63				
	сырники с маслом и стущеным молоком	220	21,4	10,5	34	325			№60 (231)	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	6,99	28,21			№2 (392)	
	Хлеб пшеничный	30	5,7	2,4	34,1	79,8				
		450	27,5	13	75,09	433,01				
Итого за ужин		2085	105,52	73,1	375,26	2212,6				
Итого за день										

среда 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша манная молочная с маслом	200	4,59	5,89	40,07	231,65	№1 (416)
	какао с молоком	180	3,15	1,79	12,96	30,55	№12 (397)
	Хлеб пшеничный с маслом	35	5,7	22,7	34,1	121,3	№13 (1)
Итого за завтрак		415	13,44	30,38	87,13	383,5	
Второй завтрак 9.40-10.00	яблоко	100	0,7	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,7	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	рассольник с мясом, сметаной, маслом	180	6,48	20,25	59,25	445,17	№33 (73)
	рыбные тефтели	70	14,7	9,1	3,4	107,8	№25 (261)
	картофельное пюре с маслом	160	4,5	6,1	29	188,9	№26 (321)
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	4,7	0,7	49,8	112	
Итого за обед	салат из квашенной капусты	50	0,96	3,9	5,68	61,66	№73(20)
Полдник 15.20-15.30	кисель	690	31,64	40,05	156,03	802,83	
	Хлеб пшеничный	200	0,46	0,2	13,7	58,44	№71 (382)
Итого за полдник		30	5,7	2,4	34,1	79,8	
		230	6,16	2,6	47,8	138,24	
Ужин 16.45-17.30	отварной горошек с маслом	60	3	1,3	20,5	112	№90 (10)
	кнели куриные	160	19,97	20,06	32,9	446,02	№53 (123)
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный	30	5,7	2,4	34,1	79,8	
Итого за ужин		450	29,07	23,86	94,49	666,03	
Итого за день		1885	81,01	97,29	395,25	2037,6	

ЧЕТВЕРГ 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша рисовая молочная с маслом	200	5,6	6,92	3,75	210,9	№58 (415)
	чай с молоком и сахаром	200	3,1	3,5	20,2	124,7	№19 (394)
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,67	9,56	24,13	201,24	№22 (1,3)
Итого за завтрак		440	13,37	19,98	48,08	536,84	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
Обед 12.15-13.10	суп вермишелевый с куриным мясом	180	3,55	5,47	25	163,43	№24 (108)
	шницель мясной	70	18,7	6,5	12,4	182,9	№ 29 (282)
	капуста тушеная с маслом, сметаной	160	3,13	3,71	9,46	83,71	№36 (132)
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	4,7	0,7	49,8	112	
		640	30,38	16,38	105,56	618,24	
Полдник 15.20-15.30	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118,4	№42(400)
	хлеб пшеничный с повидлом	55	5,7	2,4	54,1	125,23	№41(1,3)
	Итого полдник	255	11,5	8,8	63,5	243,63	
Ужин 16.45-17.30	салат из кукурузы (консервированной)	70	3	1,3	20,5	112	82(12)
	омлет	150	6,4	9,8	2,3	123,5	№52 (52)
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный	30	5,7	2,4	34,1	79,8	
Итого за ужин		450	15,5	13,6	63,89	343,51	
Итого за день		1885	70,85	58,86	292,33	1788,22	

ПЯТНИЦА 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая (на весь день), 300мл						
Завтрак 8.30-8.50	каша пшеничная с маслом	200	7,27	7,36	29,13	211,84	№69 (417)
	кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	69,88	№61(395)
	Хлеб пшеничный с маслом	35	5,7	22,7	34,1	121,3	№13 (1)
Итого за завтрак		415	15,31	32,06	73,86	403,02	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
Обед 12.15-13.10	щи из свежей капусты с мясом, сметаной, маслом.	180	6,05	19,2	19,02	273,08	№59 (66)
	картофель тушеный с мясом, маслом	200	18,83	13,59	11,26	242,67	№56 (276)
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	4,7	0,7	49,8	112	
	огурец свежий порционный	50	4	0,5	14,0	7,5	№65 (13)
Итого за обед		660	33,88	33,99	88,98	711,45	
Полдник 15.20-15.30	йогурт	170	2,9	3,2	4	118	№72 (401)
	булочка домашняя	80	13,39	7,27	35,12	259,47	№51 (469)
Итого за полдник		250	16,29	10,47	39,12	377,47	
Ужин 16.45-17.30	суп молочный рисовый с маслом	180	19,97	20,06	32,9	446,02	№86 (93)
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	банан	50	6	2	80	182,5	
	Хлеб пшеничный	30	5,7	2,4	34,1	79,8	
		460	32,07	24,56	153,99	736,53	
Итого за ужин		1885	97,65	101,18	367,25	2274,47	
Итого за день							