

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБДОУ «Детский сад №1»

от 24.03.2025 № 32-ОД

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад общеразвивающего вида №1»

Основное (организованное)

10-дневное меню

(зимний период)

(для детей от 3-х лет до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
1 Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	90	6,11	4,28	34,6	184,12	0	№ 118
	Кофейный напиток	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№ 8
	Вафли	50	0,34	0,56	16,02	70,0	0	№ 84
2 Завтрак								
	Кисель плодово-ягодный	130	0,36	0	30,5	127,0	0,25	№ 63
Обед								
	Суп рассольник на мясном бульоне	200	1,62	5,060	10,93	104,0	7,54	№ 61
	Плов с говядиной	130	24,33	20,69	33,71	418,37	0	№ 138
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 10
	Хлеб ржаной	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0	№ 80
Уплотнённый полдник								
	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	№ 340
	Булка с маслом	50/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№ 2
	Чай сладкий	180	12,0	3,1	14	53,06	6,0	№ 6
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,5	№ 155
Итого за 1 день			63,49	58,51	273,01	1788,37	21,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
1 Завтрак								
	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214,0	0	№52
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 4
	Булка с маслом	50/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№ 2
2 Завтрак								
	Напиток из изюма с лимоном	130	0,64	0,64	32,18	117,34	13,8	№ 140
Обед								
	Помидор свежий	25	2,1	1,5	3,27	48,77	15,17	№ 58
	Борщ на костном бульоне	200	1,095	2,13	10,53	70,0	9,98	№ 14
	Котлета куриная	70/80	11,02	12,45	7,52	186,09	0	№ 136
	Пюре картофельное		3,39	4,69	7,66	128,92	3,34	№ 24
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 10
	Хлеб ржаной	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0	№ 80
Уплотненный полдник								
	Вареники ленивые со сметанным соусом	70/20	20,0/20,6	20,3	20,8/25,0	265,0	1,5	№ 65
	Чай сладкий	180	12,0	3,1	14	53,06	6,0	№ 6
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,5	№ 155
Итого за 2 день			72,54	69,12	232,95	1715,24	52,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
1 завтрак								
	Каша кукурузная молочная	200	8,28	10,11	42,13	268,42	0	№ 97
	Булка с маслом	50/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№ 2
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	1,06	18,54	65,78	12,8	№ 106
2 завтрак								
	Кисломолочный напиток	130	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	№ 12
Обед								
	Салат из свеклы	50	0,14	5,8	2,4	84,0	20,0	№ 73
	Суп гороховый с курицей	200	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	№ 18
	Рыбное суфле	130	28,45	10,32	3,15	172,3	0	№ 108
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 10
	Хлеб ржаной	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0	№ 80
Уплотненный полдник								
	Маннй пудинг со сгущенным молоком	90/15	6,22	5,6	40,9	293,0	33,0	№ 94
	Чай сладкий	180	12,0	3,1	14	53,06	6,0	№ 6
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,5	№ 155
Итого за 3 день			72,39	53,26	226,31	1693,84	77,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
1 завтрак								
	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	№ 42
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 4
	Булка с маслом	50/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№ 2
2 завтрак	Напиток из шиповника	130	0,84	0	24,6	63,18	7,02	№ 149
Обед								
	Свежий огурец	25	2,1	1,5	3,27	48,77	15,17	№ 58
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,005	1,818	15,996	84,37	/2,4	№ 103
	Овощное рагу с курицей	130	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4	№ 36
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 10
	Хлеб ржаной	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0	№ 80
Уплотненный полдник								
	Крупеник творожный со сметанным соусом	110	27,43	2,57	40,17	457,9	0,9	№ , 110
		20	5,17	31,12	10,54	302,17	0	№ 114
	Чай сладкий	180	12,0	3,1	14	53,06	6,0	№ 6
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,5	№ 155
Итого за 4 день			73,93	90,47	252,73	1980,11	43,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
1 завтрак								
	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25,0	224,4	0,9	№ 48
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 4
	Булка с маслом	50/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№ 2
2 завтрак								
	Сок	130	0,5	0	9,1	38,0	0	№ 86
Обед								
	Соленый огурец	20	0,57	0,11	2,42	12,08	15,0	№101
	Свекольник на курином бульоне	200	4,24	5,04	14,6	122,23	0,78	№ 122
	Картофельная запеканка с курицей	130	23,19	10,54	31,34	364,18	0	№ 74
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 10
	Хлеб ржаной	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0	№ 80
Уплотненный полдник								
	Плюшка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03	№ 56
	Чай сладкий	180	12,0	3,1	14	53,06	6,0	№ 6
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,5	№ 155
Итого за 5 день			68,23	54,62	245,03	1739,76	25,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
1 завтрак	Рожки отварные с маслом и сыром	130	5,9	8,11	31,29	229,76	0	№ 22
	Кофейный напиток	180	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	№ 8
	Печенье	50	1,6	4,8	12,6	98,65	0	№ 82
2 завтрак								
	Напиток из изюма с лимоном	130	0,64	0,64	32,18	117,34	13,8	№ 140
Обед								
	Икра из кабачков	40	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	№ 38
	Суп фасолевый на масле	200	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81	№ 60
	Суфле из печени	130	29,13	23,41	47,15	448,61	0	№ 116
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 10
	Хлеб ржаной	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0	№ 80
Уплотнённый полдник								
	Каша молочная «Ассорти»	200	7,18	10,15	48,06	268,24	0,2	№ 96
	Булка с маслом	50/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№ 2
	Чай сладкий	180	12,0	3,1	14	53,06	6,0	№ 6
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,5	№ 155
Итого за 6 день			75,65	75,69	312,67	2032,50	36,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
1 завтрак								
	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	№ 50
	Булка с маслом	50/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№ 2
	Чай сладкий	180	12,0	3,1	14	53,06	6,0	№ 6
2 Завтрак	Напиток из шиповника	130	0,84	0	24,6	63,18	7,02	№ 149
Обед								
	Помидор свежий	25	2,1	1,5	3,27	48,77	15,17	№ 58
	Суп вермишевый с куриными фрикадельками	180	12,34	1,42	31,18	221,7	8,16	№ 126
	Биточки рыбные	80	13,9	3,4	3,2	100,0	2,1	№ 128
	Рис отварной	70	56	5,8	54,6	170,0	0	№ 132
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 10
	Хлеб ржаной	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0	№ 80
Уплотнённый полдник								
	Творожная запеканка со сметанным соусом	110	13,6	9,6	9,92	183,13	0,27	№ 54
		20	5,17	31,12	10,54	302,17	0	№ 114
	Чай сладкий	180	12,0	3,1	14	53,06	6,0	№ 6
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,5	№ 155
Итого за 7 день			92,08	88,17	272,71	1870,85	46,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
1 Завтрак								
	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	0,9	№ 134
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	№ 4
	Булка с маслом	50/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№ 2
2 Завтрак								
	Сок	130	0,5	0	9,1	38,0	0	№ 86
Обед								
	Бульон куриный с яйцом	200 22,5	7,0 2,85	3,0 2,57	0 0,157	50,0 35	0 0	№ 145 №143
	Пирожок с курицей	110	3,49	2,92	21,73	369,97	0	№ 151
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 10
	Хлеб ржаной	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0	№ 80
Уплотнённый полдник								
	Сельдь	40	5,18	12,02	11,38	123,17	0	№ 147
	Винегрет	90	1,12	10,4	9,76	124,08	6,78	№ 153
	Булка с маслом	50/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№ 2
	Чай сладкий	180	12,0	3,1	14	53,06	6,0	№ 6
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,5	№ 155
Итого за 8 день			55,03	67,04	213,647	1751,48	16,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
1 завтрак								
	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25,0	222,38	0,9	№ 44
	Булка с маслом	50/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№ 2
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	1,06	18,54	65,78	12,8	№ 106
2 завтрак	Кисель плодово-ягодный	130	0,36	0	30,5	127,0	0,25	№ 63
Обед								
	Огурец соленый	20	0,57	0,11	2,42	12,08	15,0	№ 101
	Щи на курином бульоне	200	1,74	4,88	9,21	85,0	18,45	№ 59
	Гуляш из курицы	90	21,68	24,21	6,74	171,53	0	№ 100
	Вермишель отварная	70	3,68	3,53	23,55	140,73	0	№ 130
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 10
	Хлеб ржаной	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0	№ 80
Уплотненный полдник								
	Сырник творожный со сметаной	70	7,5	42,6	39,7	370,0	1,02	№ 69
	Чай сладкий	180	12,0	3,1	14	53,06	6,0	№ 6
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,5	№ 155
Итого за 9 день			62,4	98,96	251,19	1698,44	55,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
1 завтрак								
	Омлет	110	6,28	7,25	2,56	100,0	0,13	№ 34
	Булка с маслом	50/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№ 2
	Чай сладкий	180	12,0	3,1	14	53,06	6,0	№ 6
2 завтрак								
	Кисломолочный напиток	130	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	№ 12
Обед								
	Огурец свежий	25	2,1	1,5	3,27	48,77	15,17	№ 58
	Суп с мучными клецками на костном бульоне	200	127,46	4,77	45,43	251,7	2,4	№ 112
	Ленивые голубцы с курицей	130	9,6	7,6	29,47	222,54	21,0	№ 92
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	№ 10
	Хлеб ржаной	50	4,62	1,8	29,8	157,2	0	№ 80
Уплотненный полдник								
	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9	№ 46
	Булка с маслом	50/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	№ 2
	Чай сладкий	180	12,0	3,1	14	53,06	6,0	№ 6
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,5	№ 155
Итого за 10 день			193,51	61,32	238,21	1664,65	52,64	

Основное (организованное) 10-дневное меню (зимний период)

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад общеразвивающего вида №1»

(для детей от 3-х лет до 7 лет)

