

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №15»  
\_\_\_\_\_ С.Н.Кузнецова  
Приказ №137 от 01.10.2024г.

Десятидневное меню для детей от 1 до 3, 3-7 лет на осенне- зимний период 2024-2025 учебный год.

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	185	155	2,4	3,82	16,1	108	205	3,4	7,3	26,31	183,9
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный		25	2,21	0,9	14,94	78,6	30	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				7,76	7,47	44	275,6		9,97	4,69	62,3	332,8
2-й завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Икра кабачковая	33	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Ши с курицей	83	150/15	4	3,1	9,3	81	200/15	5,3	4,2	12,4	108
	Плов с мясом(запеканка)	298	180	10,61	8,11	15,04	164	200	14,12	9,04	20,26	219
	Компот	374	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				17,36	13,47	62,37	426,8		23,33	16,08	101,72	648,35
Полдник	винегрет	235	130/15	6,61	4,78	41,4	235	150/20	9,2	7,06	54,37	318
	Чай	192	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого				6,68	4,79	48,5	264		16,64	29,18	66,78	596,95
Всего				32,29	25,73	130,26	1066,4		49,94	49,95	230,8	1578,1

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Вермишель отварная сыром	207	155	7,1	7,01	29,63	210	205	9,56	8,58	39,24	272
	кофе	392	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1	25	2,45	7,55	14,62	136	30	2,45	7,55	14,62	136
Итого				9,59	14,57	51,24	374		12,08	16,16	64,85	453
2 завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
	Салат из кукурузы	15										
Обед	Суп молочный картофельный	84	150/15	5,9	4,4	8,2	96	200/20	7,9	5,8	11	128
	Оладьи из печени	304	60	7,77	5,89	8,03	115,83	80	9,32	7,07	9,64	139
	Картофельный гарнир	355	120	2,46	3,85	16,36	109,8	150	3,07	4,81	20,44	137,
	Компот	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,3
Итого				18,96	14,52	76,94	516,88		24,06	18,18	100,24	664,
Полдник	омлет	207	75	6,61	4,78	41,4	235	75	9,2	7,06	54,37	318
	чай	394	150	2,65	2,33	11,31	77	180	2,85	2,41	14,36	91
Итого				9,26	7,11	52,71	312		12,05	9,47	68,73	409
Всего				37,81	36,2	180,89	1202,88		48,19	46,81	233,82	1520

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Творожная запеканка	185	110	2,4	3,82	16,1	108	130	3,4	0,3	26,31	121
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный с маслом		30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				7,76	7,47	44	275,6		9,97	4,69	62,3	332,8
2-й завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат	15	40	0,4	2,46	1,5	29,58	40	0,4	2,46	1,5	29,58
	Суп бабушкин со сметаной	62	150	3,4	1,9	9,4	6,74	200	4,5	2,5	12,5	89,8
	Овощная солянка с мясом	304	160	16,61	5,81	26,67	226	210	22,26	7,73	35,69	301
	Компот	374	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				17,55	13,66	50,8	426,8		23,33	16,08	101,72	648,35
Полдник	Морковные(манные)биточки	188	85	7,52	13,46	1,51	157	105	9,29	16,63	1,87	193,95
	кисель	392	150	0,04	28	200	0,07	0,03	10,99			45
Итого				11,2	19,73	35,46	364		16,64	29,18	66,78	596,95
Всего				36,51	40,86	130,26	1066,4		49,94	49,95	230,8	1578,1

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша ячневая жидкая	185	150	2,85	5,01	14,29	114	200	3,79	5,48	19,03	141
	Кофе с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	150	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,45	15,31	41,87	339		10,32	16,58	51,23	395,9
2-завтрак	фрукты											
Обед	Салат из свежих овощей	14	40	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Суп гороховый с курицей	62	150	5,9	4,4	8,2	96	200	7,9	5,8	11	128
	рыба с овощами,котлета	294	50	7,77	5,89	8,03	115,83	60	9,32	7,07	9,64	139
	Картофельный гарнир	132	100	1,98	3,71	9,49	79	150	3,13	5,56	14,38	120
	Компот	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,42	16,86	58,46	459,22		23,89	21,41	78,07	600,98
Полдник	кондитерка	235	100/15	15,14	10,76	24,33	25,5	100/30	15,14	10,76	24,33	25,5
	кефир	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				15,25	10,78	41	92,56		15,35	10,81	54,68	148,62
Всего				42,12	42,95	141,33	890,78		49,56	48,8	183,98	1145,5

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшениная молочная вязкая	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	какао	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Хлеб с маслом	3	25/3	2,73	4,88	10,56	120	30/5	3,68	4,45	13,39	150
Итого				10,55	12,49	44,46	355		13,97	15,28	58,87	452,9
2-й завтрак	фрукты	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	19,07	78,91
Обед	Салат из свеж. овощей		40	1,7	2	7,7	55,2	50	2,2	2,6	10,3	73,6
	Суп картофельный с курицей	18	150	4,17	5,18	17,67	137,5	200	5,52	6,97	23,47	180,6
	Ленивые голубцы, Тушенная капуста)	35	65	8,83	6,17	2,51	122,23	90	18,28	8,36	3,46	162,45
	Сок фруктовый	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				14,88	21,72	64,25	512,04		32,81	23,29	117,9	814,9
Полдник	ватрушка	310	100	16,7	12,5	25,6	273,6	130	20,4	14,2	23,0	303,0
	молоко	400	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	102
Итого				21,28	16,58	34,28	358,96		25,88	19,08	32,07	381,91
Всего				46,71	50,79	142,99	1226,0		72,66	57,65	266,49	1649,71

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсянная молочная	185	155	1,6	0,23	21,77	96	205	2,13	0,3	27,38	121
	Кофейный напиток	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				6,39	9,78	47,02	302		7,75	10,53	57,96	358,12
2-завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	19,07	78,91
	Салат	50	40	0,9	4,05	3,83	54,9	60	1,20	5,40	5,10	73,20
Обед	Суп лапша с курицей	81	150	3,3	3,2	9,8	80,9	200	4,4	4,2	13,1	108
	Котлета мясная, зразы	277	60	3,86	3,11	9,9	47,25	80	5,16	4,08	13,1	62,5
	Гороховый гарнир	313	100	8,86	5,98	39,81	248	150	11,79	6,77	53,06	320
	Компот	372	150	0,12	0,09	18,06	74	180	0,14	0,11	21,67	88
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,12	16,79	91,57	557,05		25,33	21,04	119,39	721,04
Полдник	Блины со сгущенкой	30	120/13	2,07	6,27	16,08	122,1	140/15	2,41	7,33	16,96	142,6
	чай	380	150	0,67	0,05	21,44	88,8	180	0,9	0,06	28,59	118,4
Итого				3,84	6,77	44,99	322,8		19,59	13,27	53,02	300,6
Всего				28,87	33,34	167,18	1181,8		57,8	39,62	249,44	1458,67

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	омлет	207	155	7,1	7,01	29,63	210	205	9,56	8,58	39,24	272
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1	25	1,59	6,05	10,02	102	30	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,73	13,07	46,64	340		12,08	16,16	64,85	453
й завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
	Салат из свежей рыбы	57	40	0,38	2,30	1,16	27,68	50	0,51	3,07	1,55	36,9
Обед	Суп молочный рисовый	18	150	4,17	5,18	17,67	137,5	200	5,52	6,97	23,47	180,6
	Суфле из сердца	282	65	15,0	11,3	13,7	234	85	18,1	13,46	15,7	273,0
	Картофельный гарнир											
	Компот	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				26,05	22,23	70,27	604,23		32,66	27,64	89,85	757,49
Юлдник	гренка	469	70	3,64	6,26	26,96	179	70	3,64	6,26	26,96	179
	кисель		150	4,2	3,75	15,3	112,5	180	5,04	4,5	18,36	135
Итого				7,84	10,01	52,27	343,77		12,32	17,02	72,28	314
Всего				37,81	36,2	180,89	1202,88		57,75	60,82	244,98	1602,49

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Творожная запеканка со смет.(сгущ	235	80/15	15,14	10,76	24,33	25,5	100/30	15,14	10,76	24,33	25,5
	Кофе с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный с маслом		25	1,59	6,05	10,02	102	30	2,9	7,2	19,9	134,8
Итого				19.88	19.56	47.31	216.5		21.71	21.15	60.09	267.3
2-й завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат из свежих овощей	33	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Щи с курицей	76	150	1,7	2	7,7	55,2	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Мясная котлета ежики	98	180	16.9	13.25	9.57	221	200	19.0	14.8	13.7	259.7
	Вермишель отварная	374	150	0,34	0,08	25,5	103,95	180	0,45	0,1	34	138,6
	компот											
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				21.35	17.52	55.3	460.32		24.86	20.43	74.7	578.8
Полдник	Салат овощной	449	60/5	4,56	4,06	27,57	166	120/10	9,05	8,11	55,15	330
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,07	0,03	10,99	45
Итого				4.6	4.07	34.56	194		9.12	8.14	66.14	375
Всего				46,35	41.15	150.67	929.32		56.38	49.72	218.93	1299.1

+9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	185	150	3,42	0,98	24,63	121	200	4,55	1,31	31,19	155
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	180	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб с маслом	5	25	2,45	7,55	14,62	136	30	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,21	10,53	49,88	327		10,17	11,54	61,77	392,12
2-й завтрак	фрукты	399	90	0,75	0	19,5	81	100	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Салат из свежих овощей		40	0,38	2,30	1,16	27,68	50	0,51	3,07	1,55	36,9
	Суп с фрикадельками	83	150/15	4	3,1	9,3	81	200/15	5,3	4,2	12,4	108
	Рыбные тефтели(суфле из рыбы)	247	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74
	Картофельный(свекольный)гарнир	315	120	2,92	4,3	13,35	107,76	150	3,66	7,38	16,69	130,7
	Компот из кураги	372	150	0,12	0,12	17,91	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				15,14	13,07	53,28	396,64		19,93	19,14	70,08	516,84
Полдник	пирог	313	100	8,86	5,98	39,81	248	150	11,79	6,77	53,06	320
	иогурт	400	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	78,91
Итого				13,44	10,06	47,38	333,36		17,27	11,65	62,13	398,91
Всего				37,54	33,66	170,05	1138		48,27	42,33	216,84	1402,91

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	185	150	3,42	0,98	24,63	121	200	4,55	1,31	31,19	155
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	180	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб с маслом	5	25	2,45	7,55	14,62	136	30	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,21	10,53	49,88	327		10,17	11,54	61,77	392,12
2-й завтрак	Фрукты	399	90	0,75	0	19,5	81	100	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Салат сол. огурец	33	30	3,0	3,2	0,78	43,5	40	4,98	5,31	1,29	72,21
	Борщ (зеленый) с курицей	291	120	7,64	3,91	20,36	147	160	10,18	6,25	27,33	206
	Картофель тушеный с мясом	372	150	0,12	0,12	17,91	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Компот	372	150	0,12	0,12	17,91	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				16,74	10,69	58,37	396,7		23,26	16,4	78,26	553,15
	сырники	458	70	13,08	6,06	49,58	318	70	13,08	6,06	49,58	318
	молоко	400	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	78,91
Итого				17,66	10,14	57,16	403,36		18,56	10,94	58,65	396,91
Всего				43,36	31,36	184,91	1208,06		52,89	38,88	221,54	1437,22