

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 17 - ОД от 05.05.2025 г.

Заведующий МБДОУ д/с № 86

_____ Е.В. Пахомова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/ Авт.- сост.: А. Н. Здобнов, В. А. Цыганенко, -М.: «ИКТЦ «Лада» К.: «Издательство «Аркадий», 2006, Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М: ДеЛи плюс, 2016.)

СЕЗОН (ВЕСНА - ЛЕТО)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	200	6,3	7,7	44,3	261,2	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,024	0,004	8,08	32,48	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		435	8,66	12,6	68,56	413,58	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	200	3,19	6,558	14,31	147	№ 176 С. 74
	Котлета говяжья	70	13,37	12,57	8,4	200,8	№ 608 С. 276
	Капуста тушеная	150	3,65	3,0	15,55	103,38	№ 708 С. 322
	Кисель из соков	200	0,27	0,14	22,7	97,5	№ 878 С. 376
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		670	22,78	22,61	85,86	655,68	
Полдник	Вареники ленивые	150	36,6	12,53	21,47	296,1	№ 461,462 С. 197
	Соус молочный сладкий	50	0,91	2,47	6,58	52,04	№ 795 С. 348
	Кофейный напиток с молоком	200	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,87	27,9	
Итого за полдник		411	39,8	16,89	45,39	442,44	
Ужин	Молоко кипяченное	180	5,04	5,76	8,4	104,4	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,87	27,9	
Итого за ужин		191	5,84	6,02	14,27	132,3	
Итого за день		1807	77,48	58,52	223,88	1691	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	7,17	10.84	31,08	225,7	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,024	0,004	8,08	32,48	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		435	9,53	15,7	55,34	378,08	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,194	4,118	19,866	125,22	№ 213 С. 90
	Котлета, рубленная из кур	70	32,26	18,89	9,76	187,86	№ 668 С. 309
	Картофельное пюре	150	3,19	4,92	26,24	156,9	№ 694 С. 319
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		650	41,28	28,29	97,25	658,07	
Полдник	Фрикадельки рыбные	75	10,4	5,5	7,035	118,21	№ 517 С. 234
	Томатный соус	30	0,218	1,91	1,78	16,74	№ 792 С.347 № 786 С.346
	Икра свекольная	150	2,24	4	17,68	113,1	№ 126 С. 46
	Кофейный напиток с молоком	180	1,29	1,49	10,07	59,5	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,24	5,34	25,4	
Итого за полдник		445	14,88	13,14	41,90	332,95	
Ужин	Кефир	180	5,2	0,5	7,2	95,4	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,24	5,34	25,4	
Итого за ужин		190	5,94	0,74	12,54	120,8	
Итого за день		1820	72,13	57,97	217,13	1536,9	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	5,14	8,13	29,08	207,7	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,024	0,004	8,08	32,48	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	48	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		448	8,204	15,69	58,53	401,58	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,96	3,45	14,94	99,38	№ 202 С. 86
	Жаркое по-домашнему	230	16,18	12,56	34,73	309,06	№ 590 С. 268
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№ 867 С. 372
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		660	20,78	16,38	91,06	596,53	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,76	5,14	43,35	258,34	№ 1058 С. 434
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 424 С. 184
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
	Икра кабачковая	50	0,95	3,5	3,5	45	
	Какао с молоком	200	3,5	3,65	13	98,6	№ 959 С. 403
Итого за полдник		380	18,81	17,37	70,75	515,74	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		220	7,1	6,88	20	166,8	
Итого за день		1808	55,29	56,72	250,14	1727,65	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшениная вязкая	200	6,99	9,03	31,38	227,2	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	200	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		435	10,82	15,56	59,03	413,5	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	200	1,67	6,423	9,76	102,58	№ 170 С. 71
	Шницель говяжий	70	13,76	12,57	8,6	200,3	№ 608 С. 276
	Макароны отварные с маслом	150	4,83	4,6	32,74	195,7	№ 413 С. 179
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		650	22,9	23,96	92,49	686,67	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,44	3,27	3,758	82,4	№ 515 С. 233
	Картофельное пюре	150	3,19	4,92	26,24	156,9	№694 С.319
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,024	0,004	8,08	32,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за полдник		430	14,15	8,67	48,68	322,58	
Ужин	Кефир	180	5,2	0,5	7,2	95,4	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,87	27,9	
Итого за ужин		191	6	0,76	13,07	123,3	
Итого за день		1806	54,37	49,05	223,37	1593,05	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	170	28,18	16,8	59,72	426,48	№ 469 С. 201
	Кофейный напиток с молоком	180	1,29	1,49	10,7	59,5	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		385	31,81	23,19	86,6	605,88	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофе- льный с бобовыми (гороховый)	200	4,91	3,248	20,02	135,95	№ 206 С. 87
	Котлета говяжья	70	13,7	12,57	8,4	200,8	№ 608 С. 276
	Рагу овощное	150	2,36	4,072	21,59	106	№ 321 С. 134
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		650	23,61	20,26	91,4	630,84	
Полдник	Булочка ванильная	50	3,96	4,06	27,24	161	№450 С. 348
	Каша геркулесовая жидкая	200	6,59	10,56	27,08	215,7	№390 С. 169
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,024	0,004	8,08	32,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,8	27,9	
Итого за полдник		461	11,37	14,88	68,2	437,08	
Ужин	Молоко кипяченное	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		220	7,1	6,88	20	166,8	
Итого за день		1816	74,29	65,61	276	1887,6	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 424 С. 184
	Икра кабачковая	50	0,95	3,5	3,5	45	
	Какао на сгущенном молоке	180	3,4	3,4	20,52	68,8	№ 960 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	48	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		318	12,49	19,06	45,69	338,2	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	3,15	18,62	109,6	№ 208 С. 88
	Тефтели мясные	70	10,718	11,778	9,6	186,3	№ 619 С. 282
	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,89	5,45	5,02	72,16	№ 801, № 798 С. 350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,63	5,89	46,9	264,4	№ 378 С. 164
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		700	25,14	26,64	121,53	820,55	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	29,96	179	№ 452 С. 349
	Каша рисовая жидкая	200	5,14	8,41	29,07	210,2	№390 С.169
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,024	0,004	8,08	32,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		465	9,96	15,03	75,12	459,78	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужин		220	7,1	6,88	20	166,8	
Итого за день		1803	55,09	68,01	272,14	1832,33	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	7,17	10,84	31,08	225,7	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	180	1,29	1,49	10,7	59,5	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		415	10,8	17,23	57,96	405,1	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Суп картофе́ль- ный с рисом и сметаной	200	2,19	5,506	17,35	124,9	№ 204 С. 86
	Зразы мясные, рубленные с яйцом	80	13,94	13,5	10,5	240,45	№ 614 С. 279
	Капуста тушеная	150	3,65	3,0	15,55	103,38	№ 708 С. 322
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		660	22,42	22,38	84,79	656,82	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	75	11,96	6,32	7,9	135,97	№ 511 С.229
	Картофельное пюре	150	3,19	4,92	26,24	156,9	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,024	0,004	8,08	32,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		440	16,33	11,6	50,23	363,45	
Ужин	Кефир	180	5,2	0,5	7,2	95,4	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		195	6,36	0,86	15,21	133,5	
Итого за день		1810	56,41	52,17	218,29	1605,87	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	110	10,97	19,26	2,015	202,9	№ 438 С. 189
	Горошек зелёный консервированный 35 %	52	2,6	0,56	6,9	37,4	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,024	0,004	8,08	32,48	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		397	15,93	24,72	33,17	392,68	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Борщ с картофе- лем со сметаной (свекольник)	200	1,7	5,4	16,97	138,98	№ 171 С. 72
	Запеканка картофельная с печенью говяжей	260	7,7	15,946	41,845	365,4	№ 626 С. 286
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,4	3,418	2,8	60,1	№ 801 №798 С. 350
	Кисель из соков	200	0,27	0,14	22,7	97,5	№ 878 С. 376
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		740	12,37	25,25	109,21	768,99	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	4,69	5,36	42,14	257,1	№ 1052 С. 430
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,74	6,31	14,62	130,56	№ 235 С. 100
	Кофейный напиток с молоком	180	1,29	1,49	10,7	59,5	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		410	10,88	13,52	77,47	485,26	
Ужин	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,4	104,4	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		195	6,2	6,12	16,41	142,5	
Итого за день		1842	45,78	70,01	246,06	1836,43	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша пшенная вязкая	200	6,99	8,93	31,38	227,2	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	180	1,29	1,49	10,7	59,5	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		415	10,62	15,32	58,26	406,6	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Рассольник петербургский	200	2,156	7,524	16,37	138,66	№ 197 С. 83
	Плов с мясом	210	18,98	17,124	42,37	384,96	№ 601 С. 273
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,02	16,49	81,09	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обед		640	23,77	25,02	100,13	711,71	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,44	3,27	3,758	82,4	№ 515 С. 233
	Соус томатный	30	0,153	1,02	2,23	18,83	№783 С.344
	Картофельное пюре	150	3,19	4,92	26,24	156,9	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,024	0,004	8,08	32,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		455	12,81	9,57	48,32	328,71	
Ужин	Кефир	180	5,2	0,5	7,2	95,4	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		195	6,36	0,86	15,21	133,5	
Итого за день		1805	54,06	50,87	232,02	1627,52	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	6,56	9,26	28,28	208,2	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,024	0,004	8,08	32,48	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
	Итого за завтрак		435	8,92	14,16	52,54	360,58
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,89	6,428	8,6	102,78	№ 187 С. 79
	Котлета рубленая из кур	70	13,37	18,89	9,76	187,86	№ 668 С. 309
	Макароны отварные с маслом	150	4,83	4,6	32,7	195,7	№ 413 С. 179
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	19,8	88,8	№867 С.371
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
	Итого за обед		670	22,83	30,29	95,76	682,14
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	170	22,41	16,8	43,72	416,48	№ 469 С. 201
	Кофейный напиток с молоком	200	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		385	25,06	18,79	63,2	520,98	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		215	6,76	6,76	17,41	154,1	
Итого за день		1805	63,97	70,4	238,71	1764,8	