



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №126»
_____ А.В.Шарыгина
приказ № 146 - о.д. от 29.12.2023

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет
в МБДОУ "Детский сад №126"
с 12-ти часовым пребыванием**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Первый день						
	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом 200\5	205	3,8	5,5	18,0	137	0,0
213	Яйцо вареное	25	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	435	14,6	14,0	43,3	359	1,2
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Обед						
36	Салат из свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
276	Жаркое по-домашнему (говядина I сорт)	200	22,4	4,1	22,0	214	8,9
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	710	30,0	12,5	85,7	575	26,2
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком 120\30	150	11,0	10,3	60,6	379	0,3
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	450	17,0	17,1	79,8	541	20,3
	ВСЕГО	1695	64,1	46,1	219,8	1552	48,6

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром 15\5\25	45	5,5	8,5	14,3	155	0,1
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом 200\5	205	2,2	3,9	21,5	130	0,0
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	530	12,8	16,1	70,6	479	11,5
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом 100\10	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)20\200	220	5,8	8,3	13,1	168	6,7
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,3	9,5	25,7	237	3,8
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	690	24,1	22,5	103,5	730	23,7
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	19,2	13,5	59,7	437	40,0
	ВСЕГО	1825	58,9	54,6	251,4	1750	76,1

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом						
215	Омлет натуральный	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
306/2015	Горошек зелёный консервированный	150	14,1	17,6	2,8	224	0,3
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
	Итого	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
		400	20,2	27,8	31,9	457	5,0
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом						
	Итого	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
		110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Обед						
31	Салат из свеклы с сыром						
76	Рассольник Ленинградский со сметаной 200\5	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	205	1,4	6,3	16,7	133	7,5
132	Капуста тушеная	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
376	Компот из сухофруктов	150	3,1	4,9	14,1	113	25,7
	Хлеб ржаной	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Батон	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
		745	24,5	26,7	97,7	740	38,7
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком 150\25						
	Печенье	175	29,8	21,1	28,0	423	0,6
368	Фрукты свежие (груши)	20	1,6	3,0	12,6	84	-
392	Чай с сахаром	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Итого	180	0,1	0,0	10,0	40	
		475	31,9	24,4	60,9	593	5,6
	ВСЕГО						
		1730	79,4	82,9	201,2	1881	50,0

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Четвертый день						
	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом 20\5\25						
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом 200\5	50	2,1	4,1	28,6	160	0,5
394	Чай с молоком	205	6,2	7,5	31,7	210	1,8
	Итого	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	2-й завтрак	435	11,0	13,9	72,6	451	3,4
401	Йогурт питьевой						
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
25	Салат из картофеля с зелёным горошком						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной 200\5	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
292	Макаронник с мясом (говядина I сорт)	205	2,4	4,7	10,4	90	8,2
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	200	22,4	14,7	41,7	388	0,5
	Хлеб ржаной	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1
	Батон	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Уплотнённый полдник	715	31,4	23,6	102,4	742	22,1
255	Биточки рыбные запечённые (треска)						
321	Пюре картофельное	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
399	Сок фруктовый	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
	Батон	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
		495	17,4	12,4	66,4	446	47,9
	ВСЕГО						
		1745	62,7	52,4	252,4	1718	74,6

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром 15\5\25	45	5,5	8,5	14,3	155	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком 100\30	130	17,7	12,1	39,1	332	12,2
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	355	26,9	23,7	67,2	586	13,8
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом 100\10	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска) 25\200	225	6,0	2,5	11,4	106	9,0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
71\2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	765	26,7	21,0	90,7	672	22,6
	Уплотнённый полдник						
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с лимоном 180\7	187	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	532	17,5	28,7	66,1	591	57,3
	ВСЕГО	1762	73,9	76,0	241,6	1953	94,6

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3,2	3,9	20,4	130	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	420	10,1	14,5	61,5	419	1,2
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7
277	Гуляш из отварного мяса (говядина I сорт)	80	10,7	6,9	2,4	114	0,5
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	740	27,4	19,7	101,5	691	14,3
	Уплотнённый полдник						
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом 150\30	180	9,0	7,4	69,4	378	0,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40	
	Итого	510	9,5	7,8	89,2	462	10,8
	ВСЕГО	1770	49,5	44,6	263,2	1649	27,2

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом 20\5\25	50	2,1	4,1	28,6	160	0,5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом 200\5	205	6,2	7,5	21,7	210	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	435	12,0	14,8	64,1	469	3,7
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом 100\10	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	675	18,6	12,0	92,4	548	18,2
	Уплотнённый полдник						
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
393	Чай с лимоном 180\7	187	0,1	0,0	11,2	45	2,8
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	562	24,2	13,2	78,5	549	43,5
	ВСЕГО	1782	57,6	42,5	252,6	1670	66,2

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
ТТК 536	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0
213	Яйцо вареное	25	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	430	13,4	8,9	46,5	320	1,2
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед						
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46	5,9
109	Бульон куриный с гренками 200\25	225	5,7	0,6	32,3	159	3,2
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	200	9,9	6,4	18,2	170	8,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	735	21,8	10,5	115,0	643	24,1
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	12,1	3,9	8,2	116	2,6
315	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210	
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	515	20,6	15,8	96,0	608	32,0
	ВСЕГО	1780	58,9	37,7	268,4	1650	58,4

Девятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром 15\5\25	45	5,5	8,5	14,3	155	0,1
237	Запеканка из творога с джемом 100\30	130	17,7	12,1	39,1	332	12,2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	355	26,1	23,0	65,8	570	13,5
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	660	19,3	19,5	78,4	570	25,7
	Уплотнённый полдник						
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	542	17,2	18,3	60,4	475	16,8
	ВСЕГО	1667	65,4	63,2	222,2	1719	57,0

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом 10\25	35	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом 200\5	205	4,6	4,9	25,3	164	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	420	10,3	15,8	53,5	399	1,4
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом 100\10	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клецками 200\25	225	2,5	3,4	13,8	96	4,7
286	Тефтели мясные (фарш домашний) 80\40	120	9,7	12,9	14,8	200	1,9
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	805	27,0	27,2	116,7	805	16,8
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	595	21,1	10,7	72,8	473	40,0
	ВСЕГО	1930	61,1	56,2	260,6	1781	59,2
	Общее	17686	631,5	556,2	2433,5	17323	611,7
	среднее в день	1769	63,2	55,6	243,3	1732	61,2

* Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.