

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №30
Н.М. Мирошникова
Приказ № 80-ОД от 10.03.2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЗИМНЕЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ:

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва 2002г.

«Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Москва
2016г.

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» АЙРИС-пресс, 2021г.

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Омлет с зеленым горошком	85	6,5	9,6	5	132,3	233
	Икра кабачковая	70	1,4	6,3	6	85,4	57
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	35	2,3	4,3	15,5	109,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,027	10	40,3	411
итого за завтрак		380	11,1	20,3	41,4	391,1	
завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	8,9	40,3	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	2,07	13,45	79,9	88
	Кнели куриные с рисом	70	12,9	12,5	4,1	180,7	329
	Пюре картофельное	130	2,7	4	17,4	115,1	339
	Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,14	0,14	21,2	86,4	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	46,9	
	Хлеб ржаной(Окский)	30	2	0,36	10	51,2	
итого за обед		610	21,2	19,2	76,0	560,2	
полдник	Каша кукурузная молочная жидкая	180	6,1	6,1	37	229,7	199
	Чай с молоком	180	2,6	2,1	11,9	76,1	413
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	46,9	
	Хлеб ржаной(Окский)	20	1,3	0,24	6,9	34,2	
итого за полдник		400	11,5	8,6	65,6	386,9	
ужин	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	100,2	420
	Печенье	30	3,1	1,6	23	137,4	
итого за ужин		210	8,3	6,1	30,2	237,6	
Итого за день:		1700	52,6	54,3	222,1	1616,1	

Менюготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	3,9	5,5	23,9	160,8	199
	Бутерброд с сыром Российским	45	5,7	5,3	15,4	132,3	3
	Кофейный напиток	180	2,8	2,2	11,8	77,9	414
итого за завтрак		405	12,4	13,0	51,1	371	
завтрак2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Борщ с картофелем и фасолью	180	3,6	3,8	12,7	98,8	69
	Биточки мясные	70	10,9	10,5	12,63	183,8	299
	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	135	5	4,7	27,5	171,9	180
	Компот из сушеных фруктов	180	0,86	0	38,15	156	394
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,2	
	Хлеб ржаной(Окский)	20	1,3	0,24	6,9	34,2	
итого за обед		600	22,8	19,4	105,3	679,9	
полдник	Фрикадельки рыбные с соусом сметанным	120	10,1	5,9	13	145,7	681
	Картофель отварной	130	2,5	3,5	19,15	117,1	944
	Молоко кипяченое	180	4,1	3,3	6,6	72,3	402
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
итого за полдник		440	17,5	12,8	43,7	358,5	
ужин	Кисель из сока(вишневого)	180	0,28	0,16	9,8	130,3	400
	Хлеб ржаной(Окский)	30	2	0,36	10	51,2	
итого за ужин		210	2,28	0,52	19,8	181,5	
Итого за день:		1755	55,3	46,1	228,7	1631,2	

Менюготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным	150	15,56	8,85	34,04	278,8	252
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	35	2,3	4,3	15,5	109,7	1
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	13	90	416
итого за завтрак		365	21,3	15,9	62,5	478,5	
завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп картофельный	180	1,7	2,1	12,83	76,8	83
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,8	0,2	11,7	56	123
	Шницель мясной	70	10,93	10,4	12,6	183	299
	Пюре из свеклы	130	2	4,1	12,7	96	342
	Кисель из концентрата на плодовых	180	0,08	0	28,3	113,6	883
	Хлеб ржаной(Окский)	30	2	0,36	10	51,2	
итого за обед		605	18,5	17,2	88,1	576,6	
полдник	Макароны отварные с сыром	150	8,2	7,5	29,6	218,6	220
	Чай с сахаром	180	0,11	0,027	10	40,3	411
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной(Окский)	20	1,3	0,24	6,7	34,2	
итого за полдник		360	10,4	7,8	51,2	316,5	
ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,27	0,11	14	59,5	417
	Булочка Российская	50	3,6	4,3	28,8	168	457
итого за ужин		230	3,87	4,41	42,8	227,5	
Итого за день:		1660	54,5	45,4	254,8	1645,1	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,74	6,2	27	186	199
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	35	2,3	4,3	15,5	109,7	1
	Чай с молоком	180	2,6	2,1	11,9	76,1	413
итого за завтрак		395	10,6	12,6	54,4	371,8	
завтрак2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,6	6,04	71,4	69
	Фрикадельки мясные в соусе	140	11,5	12,4	11,35	197,8	305
	Гречка рассыпчатая с овощами	135	5,9	4,8	26,1	171,3	180
	Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,14	0,14	21,2	86,4	390
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной(Окский)	20	1,3	0,24	6,7	34,2	
итого за обед		665	21,1	22,3	76,3	584,5	
полдник	Биточки рыбные	75	5,8	10	11,3	178,5	669
	Пюре картофельное	130	2,7	4	17,4	115,1	339
	Овощи соленые(капуста квашеная)	50	0,6	0,035	1,05	8,05	
	Кисель из сока(вишневого)	180	0,27	0,05	31,8	130,3	400
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
итого за полдник		445	10,1	14,2	66,5	455,4	
ужин	Молоко кипяченое	180	4,1	3,3	6,6	72,3	402
	Хлеб ржаной(Окский)	30	2	0,36	10	51,2	
итого за ужин		210	6,1	3,66	16,6	123,5	
Итого за день:		1815	48,4	53,1	222,6	1575,5	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша жидкая пшеничная	180	6,6	5,95	31,1	204,14	249
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	35	2,3	4,3	15,5	109,7	1
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	13	90	416
итого за завтрак		395	12,3	13,0	59,6	403,84	
завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп гороховый	180	3,6	3,8	12,7	98,8	87
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	15,92	2,8	21,9	175,6	319
	Компот из сушеных фруктов	180	0,86	0	38,15	156	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,3	
	Хлеб ржаной(Окский)	20	1,3	0,24	6,9	34,2	
итого за обед		640	24,0	7,1	94,5	534,9	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,9	4,1	16,3	122,04	251
	Чай с сахаром	180	0,11	0,027	10	40,3	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	46,9	
	Хлеб ржаной(Окский)	30	2	0,36	10	51,2	
итого за полдник		410	8,5	4,6	46,1	260,4	
ужин	Кисель из концентрата на плодовые	180	0,08	0	28,3	113,6	883
	Печенье	30	3,1	1,6	23	137,4	
итого за ужин		210	3,18	1,6	51,3	251	
Итого за день:		1755	48,5	26,4	261,6	1496,2	

Менюготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша рисовая жидкая на сгущенном молоке	180	4,4	6,5	41,2	240	548
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	35	2,3	4,3	15,5	109,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,027	10	40,3	411
итого за завтрак		395	6,8	10,8	66,7	390	
завтрак2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Суп картофельный с клецками	180	1,9	2,6	9,9	70,3	91
	Котлеты из птицы	70	11,2	10	11	179	322
	Картофель отварной	130	2,5	3,5	19,15	117,1	944
	Компот из сушеных фруктов	180	0,9	0	38,2	155,9	394
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной(Окский)	20	1,3	0,24	6,7	34,2	
итого за обед		590	18,6	16,4	89,9	579,9	
полдник	Вареники ленивые	155	27,1	9,94	23,5	292,1	243
	Кофейный напиток	180	2,8	2,2	11,8	77,9	414
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	46,9	
итого за полдник		355	31,4	12,3	45,1	416,9	
ужин	Кисель из сока(вишневого)	180	0,27	0,05	31,8	130,3	400
	Хлеб ржаной(Окский)	30	2	0,36	10	51,2	
итого за ужин		210	2,27	0,41	41,8	181,5	
Итого за день:		1650	59,5	40,4	252,4	1608,6	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	180	5,58	5,5	23,75	166,9	179
	Бутерброд с сыром Российским	45	5,7	5,3	15,4	132,3	
	Чай с молоком	180	2,6	2,1	11,9	76,1	413
итого за завтрак		405	13,9	12,9	51,1	375,3	
завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	3,6	3,8	12,7	98,8	63
	Тефтели мясные(2- вариант) с соусом см	140	9,7	12	12,8	194,7	304
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	3,4	29,1	166,1	219
	Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,14	0,14	21,2	86,4	390
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,3	
	Хлеб ржаной(Окский)	20	1,3	0,24	6,7	34,2	
итого за обед		680	21,7	19,8	97,3	650,5	
полдник	Биточки рыбные	75	5,8	10	11,3	178,5	669
	Пюре картофельное	130	2,7	4	17,4	115,1	339
	Напиток из плодов шиповника	180	0,27	0,11	14	59,5	417
	Хлеб ржаной(Окский)	30	2	0,36	10	51,2	
итого за полдник		415	10,8	14,5	52,7	404,3	
ужин	Молоко кипяченое	180	4,1	3,3	6,6	72,3	402
	Печенье	30	3,1	1,6	23	137,4	
итого за ужин		210	7,2	4,9	29,6	209,7	
Итого за день:		1810	54,1	52,2	240,8	1685,8	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	6,4	5,6	33,5	95,2	199
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	35	2,3	4,3	15,5	109,7	1
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	13	90	416
итого за завтрак		395	12,1	12,6	62,0	294,9	
завтрак2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	180	1,3	1,7	9,3	57,4	86
	Биточки мясные	70	10,93	10,4	12,6	183	299
	Капуста тушеная	130	3,1	6,9	12,6	124,4	219
	Кисель из концентрата на плодовых	180	0,08	0	28,3	113,6	883
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,2	
	Хлеб ржаной(Окский)	30	2	0,36	10	51,2	
итого за обед		605	18,6	19,5	80,2	564,8	
полдник	Омлет натуральный	150	14,3	17,8	2,6	227,5	229
	Чай с сахаром	180	0,11	0,027	10	40,3	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	46,9	
	Хлеб ржаной(Окский)	20	1,3	0,24	6,7	34,2	
итого за полдник		370	17,2	18,2	29,1	348,9	
ужин	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	100,2	420
	Булочка к чаю	50	4,1	2	24,3	131,8	437
итого за ужин		230	9,3	6,5	31,5	232	
Итого за день:		1700	57,6	57,2	211,7	1480,9	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша жидкая пшеничная	180	6,5	6,3	30,6	204,9	199
	Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным Крестьянским	50	5,77	8,7	15,5	163,4	3
	Кофейный напиток	180	2,8	2,2	11,8	77,9	414
итого за завтрак		410	15,1	17,2	57,9	446,2	
завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп гороховый	180	3,6	3,8	12,7	98,8	87
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,8	0,2	11,7	56	123
	Плов из говядины	180	13,4	15	35,4	325	828
	Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,14	0,14	21,2	86,4	390
	Хлеб ржаной(Оксский)	20	1,3	0,24	6,7	34,2	
итого за обед		575	20,2	19,4	87,7	600,4	
полдник	Шницель рыбный натуральный	75	10,4	10,9	7,1	167,9	675
	Рагу овощное(3-й вариант)	130	2,4	5,4	13,8	112,7	362
	Кисель из сока(вишневого)	180	0,28	0,05	31,8	130,3	400
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,3	
итого за полдник		415	15,4	16,6	67,5	481,2	
ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,27	0,11	14	59,5	417
	Хлеб ржаной(Оксский)	30	2	0,36	10	51,2	
итого за ужин		210	2,27	0,47	24	110,7	
Итого за день:		1710	53,5	53,7	247,2	1684,5	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Пудинг из творога с соусом молочным	130	18,1	8,84	27,1	260,3	249
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	35	2,3	4,3	15,5	109,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,027	10	40,3	411
итого за завтрак		345	20,5	13,2	52,6	410,3	
завтрак2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,6	6,04	71,4	69
	Шницель мясной	70	10,93	10,4	12,6	183	299
	Пюре картофельное	130	2,7	4	17,4	115,1	339
	Овощи соленые(капуста квашеная)	50	0,6	0,035	1,05	8,05	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,9	0	38,2	155,9	394
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной(Окский)	30	2	0,36	10	51,2	
итого за обед		650	19,4	19,5	90,2	608,1	
полдник	Каша вязкая геркулесовая молочная	180	6,7	7,02	33,5	207,2	182
	Чай с молоком	180	2,6	2,1	11,9	76,1	413
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,2	
	Хлеб ржаной(Окский)	20	1,3	0,24	6,7	34,2	
итого за полдник		395	11,7	9,5	59,5	352,7	
ужин	Кисель из концентрата на плодовые	180	0,08	0	28,3	113,6	883
	Печенье	30	3,1	1,6	23	137,4	
итого за ужин		210	3,18	1,6	51,3	251	
Итого за день:		1700	55,2	44,1	262,5	1662,4	