

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №30

Н.М. Мирошникова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

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.

2025г.

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	6,4	10,9	4,85	143,01	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	200	0,12	0,03	11,13	45,3	411
итого за завтрак		400	11,0	21,6	42,4	406,81	
завтрак2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	10,1	46	
итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	10,1	46	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	2,07	13,45	79,9	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	15,92	2,8	21,9	175,6	319
	Компот из сухофруктов	180	0,9	0	38,5	157,52	394
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,7	0,44	10,6	54	
итого за обед		620	21,2	5,4	89,4	490,4	
полдник	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,1	6,1	37	229,7	199
	Молоко кипяченое	180	4,86	4	7,92	86,8	402
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,32	
	Печенье	40	4,2	2,1	30,7	183,2	
итого за полдник		450	17,5	12,4	90,4	570,0	
ужин	Кисель из концентрата	200	0,1	0	31,5	126,2	883
	Хлеб ржаной/Окский	30	2,52	0,66	15,84	81	
итого за ужин		230	2,62	0,66	47,34	207,2	
Итого за день:		1800	52,7	40,5	279,6	1720,5	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,3	5,8	26,53	175,4	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	13,8	85,9	414
итого за завтрак		430	12,9	16,7	55,8	424,7	
завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,6	6,06	70	69
	Биточки мясные(говядина)	70	10,9	10,4	12,6	183,1	299
	Пюре из свеклы	130	2,03	4,1	11,43	90,72	342
	Кисель из сока(вишневого)	190	0,3	0,06	35,3	144,31	400
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,7	0,44	10,6	54	
итого за обед		600	17,2	19,7	80,9	565,5	
полдник	Шницель рыбный натуральный(минтай)	75	10,4	10,9	7,1	168	675
	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,22	9,7	23,54	193,73	320
	Чай с молоком	200	2,82	2,23	15,52	93,45	413
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,2	
итого за полдник		440	17,6	23,0	53,6	490,4	
ужин	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,14	14,5	61,72	417
	Хлеб ржаной/Окский	30	2,52	0,66	15,84	81	
итого за ужин		230	2,82	0,8	30,34	142,72	
Итого за день:		1800	51,0	60,2	230,7	1669,3	

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 3							
завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,54	5,3	30,1	194	199
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	40	2,66	4,42	18,05	122,8	1
	Какао с молоком	180	3,42	2,7	12	85,9	416
итого за завтрак		400	12,6	12,4	60,2	402,7	
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 гороховый	180	3,6	3,7	12,72	98,1	87
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,13	7,8	37,1	123
	Фрикадельки мясные в соусе(говядина)	95	10,64	10,9	8,33	169	305
	Капуста тушеная	130	3,1	6,7	8,8	107,65	354
	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,16	0,16	23,52	96	390
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,68	0,44	10,6	54	
итого за обед		635	20,4	22,0	71,8	561,9	
полдник	Макароны отварные с сыром	150	8,23	7,5	29,5	218,6	220
	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	11,12	45,3	411
	Булочка к чаю	70	5,8	4,1	34,1	195,7	437
	Хлеб ржаной/Окский	30	2,52	0,66	15,84	81	
итого за полдник		450	16,7	12,3	90,6	540,6	
ужин	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	420
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	10	46,9	
итого за ужин		220	7,32	5,2	18	147,1	
Итого за день:		1805	57,4	52,3	249,4	1692,6	

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 1 День 4							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,74	5,5	26,9	180	199
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	30	1,9	4,2	13	96,6	1
	Кофейный напиток	190	3	2,8	14,54	90,7	414
итого за завтрак		400	10,6	12,5	54,4	367,3	
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 вегетарианский(мелкошинкованный)	180	2	3,8	9,9	81	65
	Шницель мясной(говядина)	70	10,9	10,5	12,63	183,82	299
	Гречка рассыпчатая с овощами	135	5,9	4,9	26,1	171,25	180
	Компот из сухофруктов	190	0,9	0	40,7	166,3	394
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,2	
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,68	0,44	10,6	54	
итого за обед		610	22,5	19,8	107,3	691,6	
полдник	Фрикадельки рыбные (минтай) с соусом сметанным	120	9,1	3,3	9	102,1	681
	Пюре картофельное	130	2,7	4	17,35	115,1	339
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	14,5	61,72	417
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,2	
итого за полдник		465	13,3	7,6	48,3	314,1	
ужин	Кисель из сока(вишневого)	200	0,3	0,06	37,2	152	400
	Хлеб ржаной/Окский	30	2,52	0,66	15,84	81	
итого за ужин		230	2,82	0,72	53,04	233	
Итого за день:		1805	49,7	40,6	273,2	1652,0	

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	Пудинг из творога с соусом молочным	150	21	11	31,2	300,71	249
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,2	
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	35	2,3	4,3	15,5	109,7	1
	Какао с молоком	200	3,8	3	16,7	108,8	416
итого за завтрак		400	28,2	18,4	70,8	554,41	
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 лапша домашняя	180	1,9	4	9,2	77,5	218
	Кнели куриные с рисом	70	13,04	12,7	4,4	184,1	329
	Картофель отварной	130	2,5	3,55	19,2	117,02	944
	Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,14	0,14	21,2	86,4	390
	Овощи свежие(огурец или помидор)	50	0,7	0,83	2,05	6,83	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной/Окский	10	0,84	0,22	5,3	27	
итого за обед		630	19,9	21,5	66,3	522,3	
полдник	Каша вязкая геркулесовая	200	7,4	7,8	32,7	226,74	182
	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	11,13	45,3	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Печенье	30	3,12	1,6	23,04	137,4	
итого за полдник		450	12,2	9,6	76,7	456,4	
ужин	Молоко кипяченое	180	4,9	4	7,92	86,8	402
	Хлеб ржаной/Окский	40	3,4	0,9	21,12	108	
итого за ужин		220	8,3	4,9	29,04	194,8	
Итого за день:		1800	69,0	54,8	251,7	1768,2	

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 1							
завтрак	Каша рисовая жидкая на сгущенном молоке	180	4,4	6,5	41,2	240	548
	Батон Золотистый	30	2,25	0,9	15,42	78,6	
	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	11,13	45,3	411
итого за завтрак		410	6,8	7,4	67,8	363,9	
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	76,7	83
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,13	7,8	37	123
	Котлеты из птицы	70	11,3	10	11	179	322
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	3,5	29,1	166,1	219
	Компот из сушеных фруктов	200	0,95	0	42,82	175	394
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,68	0,44	10,6	54	
итого за обед		610	21,5	16,2	114,2	687,8	
полдник	Фрикадельки рыбные(минтай) с соусом томатным	120	8,9	4	8,34	102,1	681
	Картофель отварной	130	2,5	3,5	19,15	117	320
	Чай с молоком	190	2,7	2,12	14,8	88,82	413
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
итого за полдник		450	14,9	9,7	47,2	331,3	
ужин	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,14	14,5	61,72	417
	Хлеб ржаной/Окский	30	2,52	0,66	15,84	81	
итого за ужин		230	2,82	0,8	30,34	142,72	
Итого за день:		1800	46,5	34,2	269,5	1571,7	

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 манная молочная жидкая	180	5,7	6	26,9	182,85	199
	Бутерброд с сыром Российским	40	5,35	5,2	12,85	119,3	3
	Какао с молоком	200	3,8	3,05	16,7	108,8	416
итого за завтрак		420	14,9	14,3	56,5	410,95	
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	3,12	5	11,31	101,8	69
	Шницель мясной(говядина)	70	10,9	10,5	12,62	183,8	299
	Рагу овощное (2-вариант)	150	2	4,6	12,13	96,4	362
	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,16	0,16	23,52	96	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10	47	
	Хлеб ржаной/Окский	20	0,68	0,44	10,6	54	
итого за обед		640	18,4	20,9	80,2	579,0	
полдник	Вареники ленивые	155	27,14	10	23,43	292,2	243
	Кисель из концентрата	200	0,1	0	31,5	126,22	883
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,2	
	Печенье	40	4,2	2,1	30,72	183,2	
итого за полдник		410	32,6	12,2	93,1	636,8	
ужин	Кисель из сока(вишневого)	200	0,3	0,06	37,13	152	400
	Хлеб ржаной/Окский	30	2,52	0,66	15,84	81	
итого за ужин		230	2,81	0,72	52,97	233	
Итого за день:		1800	69,0	48,5	291,6	1900,1	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	190	5,9	6	25,1	176,2	179
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	35	2,3	4,3	15,5	109,7	1
	Молоко кипяченое	180	4,9	4	7,92	86,8	402
итого за завтрак		405	13,1	14,3	48,5	372,7	
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 с рыбными консервами	180	7,5	4	11,1	107,83	95
	Тефтели мясные (2- вариант) с соусом сметанным	100	9,2	10,7	10,6	171,5	304
	Пюре картофельное	130	2,67	4	17,34	115,1	339
	Компот из сухофруктов	190	0,9	0	40,7	166,3	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70,32	
итого за обед		630	22,6	19,0	94,5	631,1	
полдник	Омлет натуральный	150	14,3	17,8	2,6	227,5	229
	Овощи свежие(огурец или помидор)	50	0,7	0,83	2,05	6,83	
	Кофейный напиток	200	3,1	2,4	15,31	95,5	414
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	
итого за полдник		420	19,6	21,2	29,8	376,7	
ужин	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,14	14,5	61,72	417
	Хлеб ржаной/Окский	50	4,2	1,1	26,4	135	
итого за ужин		250	4,5	1,24	40,9	196,72	
Итого за день:		1805	60,3	55,8	223,9	1623,2	

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 молочная 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
	Чай с сахаром	180	0,11	0,027	10,1	40,8	411
итого за завтрак		410	12,4	15,0	56,2	409,1	
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 капустой и картофелем	180	1,44	4,5	6,6	71,8	63
	Плов из говядины	180	13,4	15	35,43	325	828
	Компот из свежих плодов (яблоко)	190	0,15	0,15	22,34	91,2	390
	Хлеб пшеничный	30	0,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,68	0,44	10,6	54	
итого за обед		600	17,0	20,3	89,7	612,3	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,4	4,62	18,1	135,63	251
	Булочка Российская	50	3,5	4,3	28,8	168	457
	Чай с молоком	190	2,7	2,2	14,74	88,8	413
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	
итого за полдник		460	14,5	16,5	40,9	369,3	
ужин	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	420
	Хлеб ржаной/Окский	30	2,52	0,66	15,84	81	
итого за ужин		230	8,32	5,66	23,84	181,2	
Итого за день:		1800	52,6	57,9	219,6	1612,2	

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	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным	160	16,8	10	36,5	299,7	252
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	40	2,66	4,5	18,1	122,8	1
	Кофейный напиток	200	3,1	2,4	15,31	95,44	414
итого за завтрак		400	22,6	16,9	69,9	517,94	
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	98,1	87
	Биточки мясные(говядина)	70	10,93	10,4	12,6	183	299
	Свекла ,тушеная в белом соусе	150	2,2	4,5	14,8	107,8	357
	Кисель из концентрата	200	0,1	0	31,5	126,2	883
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,68	0,44	10,6	54	
итого за обед		630	19,3	19,2	87,1	592,5	
полдник	Каша ячневая молочная жидкая	180	6,44	6	33,53	199,7	199
	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	11,13	45,3	411
	Пирожок печеный с печенью говяжьей	60	9,86	6	25	191,5	437
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
итого за полдник		450	17,2	12,1	74,6	459,9	
ужин	Кисель из сока(вишневого)	190	0,3	0,06	37,13	152	400
	Хлеб ржаной/Окский	30	2,52	0,66	15,84	81	
итого за ужин		220	2,82	0,72	52,97	233	
Итого за день:		1800	62,3	49,1	294,6	1849,3	