

УТВЕРЖДАЮ:

ПРИКАЗ № 2 от 09.01.2024 г.

ЗАВЕДУЮЩИЙ

Т.А.Баранова



# ЦИКЛИЧНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Теплостанский детский сад

Меню и пищевая ценность питания в МБДОУ Сеченовского муниципального района на 2024 год  
(Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильного М П Москва 2016 г.)

Наименование блюда и полуцуктов	№ рецептуры	Выход блюда	Кол-во в	Химический состав			Калории	Выход блюда	Кол-во в	Химический состав			Калории
				белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1,5-3 лет							3-7 лет						
<b>ДЕНЬ 1</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша из овсяных хлопьев, молочная	199	150		6,59	8,82	29,32	178	200		6,59	8,82	29,32	178
геркулес			15						32				
молоко			120						138				
Масло сливочное			2						3				
сахар			2						3				
Соль			0,58						0,95				
Хлеб пшеничный			10						15				
Кофейный напиток с молоком	414	150		2,85	2,41	14,36		180		2,85	2,41	14,36	
Кофейный напиток			1,9						2,25				
сахар			5						5				
молоко			93						120				
Бутерброд с маслом	1	10\5		2,45	7,55	14,62	136	10\6		2,45	7,55	14,62	136
Хлеб пшеничный			10						10	1,8	0,64	12,56	64,33
Масло сливочное			5						6				
сыр	3	6						9					
<b>Завтрак 2</b>													
Фрукты свеж			112	0,4	0,3	10,3	46		114	0,4	0,3	10,3	46
<b>ОБЕД</b>													
Салат из белокочанной капусты с морковью и Маслом растительным.	21	40\3		0,56	2,02	3,45	34	55\4		0,84	3,05	5,19	52
Масса прогр капусты			35						50				
морковь			15						18				48,12
Кислота лимонная или сок лимона			0,03						0,03				

сахар			2						2				
Масло растительное			3						4				
с 01 марта салат из свежих огурцов	13		40	0,39	2,45	1,25	38		50	0,41	2,54	1,29	41
Свежие огурцы			42						53				
Масло растительное			3						4				
Щи на м\к бульоне со сметаной	72	150\7		10,75	11,35	68,57	419	200\8		10,75	11,35	68,57	419
Картофель			70						80				
сметана			7						8				
морковь			10						12				
Лук репчатый			10						12				43,65
Масло сливочное			2						2				
Капуста свежая			40						50				
Мясо говядина			20						20				
соль			0,58						0,95				
Котлеты мясные из Говядины	300	50		9,32	7,07	3,64	139	70		12,44	9,24	12,56	183
Говядина			55						70				
лук			10						15				
Масло растительное			2						3				
соль			0,58						0,95				
Пюре картофельное	339	120		2,45	3,84	16,35	110	150		3,06	4,8	20,44	137
картофель			150						180				
молоко			30						30				
Масло сливочное		5	3						3				
Компот из смеси фруктов сушёных	394	150		0,18	0,09	20,87	85	200		0,29	0,11	21,38	87
курага			12						14				
сахар			5						6				
Хлеб ржаной		30						38					
Хлеб пшеничный		25						35					
<b>ИТОГО</b>				34,34	34,52	175,97	1041,33			37,89	37,67	189,49	1468,1
Блинчики с джемом	430	90\15		3,59	1,38	18,35	96	100\20		5,19	2,16	21,38	108

Мука пшеничная			40						45				
молоко			50						50				
дрожжи			0,75						1				
сахар			1						2				
соль			0,56						0,95				
Масло сливочное			2						2				
Масло растительное			2\2						2				
яйцо		1\4	10					1\4	10				
джем			15						20				
Чай сладкий	410	150		4,35	3,75	6,0	75	200		5,22	4,5	7,2	90
чай			0,4						0,5				
песок			4						5				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>38,69</b>	<b>38,27</b>	<b>181,97</b>	<b>1116,33</b>			<b>43,11</b>	<b>42,17</b>	<b>196,69</b>	<b>1558,10</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Омлет с зелёным гор	233	100\20		4,57	9,52	3,79	119	100\25		6,52	8,07	8,41	132
яйцо		1шт	40					1шт	40				
молоко			93						100				
соль			0,7						0,9				
Горошек зелён консерв			20						25				
Масло сливочное			2						2				
Какао с молоком	416	150		3,15	2,72	12,96	89	200		3,67	3,19	15,82	107
Какао- порошок			1						1,25				
сахар			7						8				
молоко			150						188				
Хлеб пшеничный		10						15					
Кондитерские изделия		25						30					
Бутерброд с маслом	1	10\5		4,73	6,88	14,56	139	10\5		6,68	8,45	19,39	180
Хлеб пшеничный			10						10				
Масло сливочное			5						5				
<b>ИТОГО</b>				<b>12,45</b>	<b>19,12</b>	<b>31,31</b>	<b>347</b>			<b>16,87</b>	<b>19,71</b>	<b>43,62</b>	<b>419</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
СОК фруктовый	418	150		0,75	0	15,15	64	150		0,90	0	18,18	76





Икра кабачковая	57	40		0,7	5,1	5,0	64,6	50		1,05	7,1	7,5	96,5
Суп гороховый на м\к бульоне	87	150		2,7	1,01	4,9	39,6	200		2,98	1,11	5,4	43,6
Курица или индейка			10						20				
горох			10						20				
картофель			70						85				
Лук репчатый			7						10				
морковь			9						12				
соль			0,58						0,95				
Масло сливочное			2						2				
Плов из птицы	321	150\30		15,12	12,76	26,76	282	180\30		20,30	0,49	35,69	377
рис			40						43				
лук			9						10				
морковь			17						22				
Масло сливочное			4						5				
Масло растительное			3						3				
Курица или индейка			55						60				
Соль			0,58						0,95				
Компот из свежих яблок	393	150		0,22	0,09	16,78	68,78	200		0,27	0,11	20,14	82,54
Яблоко свеж			20						25				
сахар			5						6				
Хлеб ржаной			30	2,4	2,4	2,4	75		38	2,6	2,6	2,6	79
Хлеб пшеничный			25	1,8	0,64	12,56	64,33		35	1,9	0,65	13,02	65,01
ПОЛДНИК													
Булочка к чаю с изюмом	472	80		13,31	11,66	31,20	283	90		17,86	14,77	42,13	373
дрожжи			0,75						1				
молоко			50						50				
Масло сливочное			2						2				
Масло растительное			3						3				
изюм			5						8				
мука			40						45				
яйцо		1\4шт	10					1\4шт	10				
соль			0,56						0,95				

Чай сладкий	410	150		2,15	1,46	15,50	84	180		2,65	1,79	18,83	102
Чай			0,4						0,5				
песок			5						6				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>43,61</b>	<b>58,77</b>	<b>148,96</b>	<b>1168,98</b>			<b>57,92</b>	<b>41,88</b>	<b>194,31</b>	<b>1532,64</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша рисовая молочная	199	150		5,83	4,28	29,73	181	200		7,77	0,39	39,36	242
рис			15						19				
Масло сливочное			2						2				
молоко			116						123				
сахар			3						3				
Чай сладкий	410	180		2,15	1,46	25,24	84	200		2,65	1,79	27,78	113
сахар			6						8				
чай			0,4						0,5				
Хлеб пшеничный		20		1,8	0,64	12,56	64,33	25		1,9	0,65	13,02	65,01
сыр	3	6		2,63	2,66	0	34		9	3,95	3,99	0	52
Масло сливочное		5							5				
соль		0,7							1,26				
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
фрукт		112		1,50	0,50	21,0	95	114		1,50	0,50	21,00	95
<b>ОБЕД</b>													
Сельдь сл \ солен с луком и зеленым горошком	8	40		0,48	1,89	3,08	31	50		0,72	2,82	4,62	47
сельдь			30						45				
лук			4						5				
Зеленый горошек			15						20				
Растительное масло			3						3				
Суп кур с клецками, сметаной на м \ к бульоне	91	150\8		22,62	2,86	138,31	669,45	200\8,5		24,88	3,15	152	736,4
Курица или индейка			20						25				
Масло сливочное			2						2				
морковь			12						12				
Лук репчатый			10						12				
мука			8						10				



картофель			70						85				
яйцо		1\10	0,4						0,4				
сметана			8						16				
соль			0,8						1,27				
Рагу овощное с курицей или индейкой		150		20,80	5,33	18,50	205	180		27,53	7,47	21,96	265
Курица или индейка			55						75				
картофель			97						100				
Лук репчатый			10						15				
Масло сливочное			3						4				
сметана			6						8				
Масло растительное			3						3				
Капуста св			83						90				
соль			0,8						1,27				
морковь			12						15				
Компот из сухофруктов	394	150		0,07	0,01	7,10	29	200		0,12	0,02	10,20	41
сухофрукты			12						14				
сахар			7						7				
Хлеб ржаной			30						38				
Хлеб пшеничный			25						35				
<b>ПОЛДНИК</b>													
Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	250		90\15	7,37	4,72	3,36	112	100\20		14,73	9,94	18,93	224
творог			58						76				
вермишель			20						35				
Масло растительное			2						3				
сахар			4						5				
Молоко сгущенное			15						20				
яйцо		1\4шт	10					1\4шт	10				
Масло сливочное			2						3				
молоко			27						35				
йогурт питьевой	420	150		2,67	2,72	12,96	83	180		3,67	3,19	15,82	107
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>35,08</b>	<b>24,69</b>	<b>92,95</b>	<b>780,7</b>			<b>58,38</b>	<b>33,74</b>	<b>130,82</b>	<b>1061</b>
<b>ДЕНЬ 5</b>													
Каша пшеничная молочная с маслом	189	150		5,83	4,28	29,73	181	200		7,77	0,39	39,36	242

пшено			15						19				
молоко			120						163				
соль			0,58						0,95				
сахар			2						3				
Масло сливочное			2\5						2				
Какао с молоком	416	150		3,15	2,72	12,96	89	200		3,67	3,19	15,82	107
какао			1						1,25				
Молоко			123						125				
сахар			5						6				
Хлеб пшеничный		20		1,8	0,64	12,56	64,33	25		1,91	0,75	12,98	71,03
масло сливочное									5				
ЗАВТРАК 2													
СОК	386	150		0,40	0,40	9,80	44	150		0,40	0,40	9,80	44
ОБЕД													
Икра кабачковая		40		0,50	0,38	46,45	209	50		0,62	0,05	58,07	261
Щи на м\к бульоне со сметаной	68	150\7		7,19	5,28	9,98	116,3	200\8		7,9	5,8	109,84	
говядина			20						20				
картофель			70						85				
Масло сливочное			2						2				
капуста			40						45				
Лук репчатый			10						12				
морковь			10						12				
соль			0,58						0,95				
сметана			7						8				
Жаркое по- домашнему с Соленым огурцом	292	150\30		20,80	5,33	18,50	205	180\30		27,53	7,47	21,96	265
Мясо говядина			55						75				
Огурец соленый			30						30				
Лук репчатый			10						15				
Масло растительное			3						4				
картофель			155						180				
соль			0,58						0,95				
Масло сливочное			3						4				
Компот из кураги	394	150		0,40	0,01	25,24	102,7	200		0,44	0,02	27,78	113
курага			10						14				

сахар			5						6				
Хлеб пшеничный			25						35				
Хлеб ржаной			30						38				
<b>ПОЛДНИК</b>													
Ватрушка с творогом	441	90\20		7,73	6,91	23,03	185	100\25		10,04	9,48	31,04	250
мука			45						45				
дрожжи			0,75						1,0				
молоко			50						50				
песок			2						3				
Масло сливочное			2						3				
Масло растительное			3						5				
творог			25						30				
яйцо		1шт	40					1шт	40				
соль									0,53				
Чай сладкий с лимоном	412	150\4		0,04	0,01	6,99	28	200\5		0,06	0,02	9,99	40
Чай-заварка			0,4						0,5				
лимон			4						5				
сахар			5						5				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				43,14	72,66	195,44	1234,41			54,89	32,31	335,52	1403,56
<b>ДЕНЬ 6</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
омлет	233	93		6,42	8,77	3,96	120	100		8,52	11,69	5,05	160
яйцо		1шт	40					1шт	40				
молоко			93						100				
Масло сливочное			2						2				
Масло растительное			2						2				
соль			0,58						0,58				
Хлеб пшеничный			20						25				
Масло сливочное			5						5				
Сыр российский	7		6	2,32	2,95	0	36	9		3,48	4,43	0	54
Кофейный напиток	414	150		2,65	2,33	11,31	77	200		2,67	0,02	14,31	89
Кофейный напиток			1,9						2,25				
сахар			5						7				
Молоко			150						188				
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
фрукты		112		0,75		15,5	64	114		0,90		18,18	76



Оладьи с джемом	432	90\20		2,59	1,38	18,35	96	100\25		5,19	2,76	36,71	192
Мука пшеничная в \ с			43						47				
молоко			50						50				
песок			2						2				
масло сливочное			2						2				
яйцо		1\4шт	10					1\4шт	10				
соль			0,56						0,58				
дрожжи			0,75						1				
Масло растительное			3						3				
джем			20						25				
Чай с лимоном	412	150		2,34	2,00	10,63	70	200		2,85	2,41	14,36	91
чай			0,4						0,5				
сахар			6						7				
лимон			4						5				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>56,56</b>	<b>33,24</b>	<b>246,90</b>	<b>1501,62</b>			<b>69,24</b>	<b>38,99</b>	<b>302,2</b>	<b>1860,47</b>
<b>ДЕНЬ 7</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша жидкая гречневая	199	150		6,95	12,87	1,07	148	200		9,10	15,80	1,40	184
Крупа гречневая			15						19				
сахар			2						2				
молоко			120						150				
Масло сливочное			2\5						5				
Соль йодированная			0,58						0,95				
Чай с молоком	413	150		0,33	0,01	20,84	84,83	200		0,44	0,01	25,01	101,8
чай			0,4						0,5				
молоко			53						58				
сахар			6						7				
Хлеб пшеничный			15						15				
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
Сок фруктов или ягодный	418	150		0,75		15,15	64	150		0,90		18,18	76
<b>ОБЕД</b>													
Винегрет овощной	46	40		0,60	1,82	15,40	28,68	50		0,90	2,74	37,12	43,19
картофель		15							20				
морковь		10							12				
Лук реп		5							6				



<b>ДРАЧЕНА</b>	<b>242</b>	<b>100</b>		<b>5,83</b>	<b>1,98</b>	<b>11,89</b>	<b>117</b>	<b>100</b>		<b>11,66</b>	<b>10,29</b>	<b>23,78</b>	<b>234</b>
сметана			5						6				
яйцо		1 шт	40					1 шт	40				
Масло сливочное			2						4				
Масло растительное			2						2				
мука			4						15				
молоко			90						100				
соль			0,56						0,95				
Хлеб пшеничный			12						15				
Чай сладкий		150						200					
чай			0,4						0,5				
сахар			5						7				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>40,25</b>	<b>39,36</b>	<b>123,93</b>	<b>1044,84</b>			<b>55,65</b>	<b>60,2</b>	<b>180,77</b>	<b>1386,8</b>
<b>ДЕНЬ 8</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша молочная (рис + пшено) с маслом	199	150		1,76	4,03	25,48	145	200		2,36	4,18	34,52	185
рис			8						10				
пшено			7						9				
молоко			150						180				
соль			0,95						0,95				
сахар			2						3				
Масло сливочное			2						2				
Хлеб пшеничный			15	1,8	0,64	12,56	64,33		15	1,8	0,64	12,56	64,33
Сыр	7	6		2,32	2,95	-	36	9		3,48	4,43	-	54
Масло сливочное		5						5	5				
Какао с молоком	416	150		3,15	2,72	12,96	89	200		3,67	0,36	15,82	107
какао			1,0						1,25				
сахар			5						7				
молоко			93						108				
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
фрукты		112		0,75		19,05	73	114		0,90		22,86	95
<b>ОБЕД</b>													
Салат овощной с изюмом	19	40		0,34	2,08	3,14	32,76	50		0,51	3,14	4,74	49,3
Свежий огурец			25						30				

кукуруза			15						18				
изюм			4						5				
песок			2						2				
Масло растительное			3						4				
Суп гороховый с гречками на м \к бульоне	87	150		6,19	6,05	10,32	120,54	200		6,87	6,67	10,32	134
горох				8					15				
картофель				70					80				
морковь				10					15				
Лук репчатый				10					15				
соль				0,58					0,95				
Масло сливочное				2					2				
Мясо говядина				20					20				
Греча рассыпчатая	330	120		6,9	4,89	31,04	195,78	140		8,6	5,09	38,68	244
греча				35					43				
Масло сливочное				3					4				
Гуляш из говядины	293	50		1,5	5,1	9,8	92,6	70		2,3	5,2	14,6	115,5
говядина				55					60				
лук				12					18				
морковь				12					18				
Масло растительное				3					3				
соль				0,58					0,95				
Компот из свеж \мор ягод	393	150		0,51	0,21	14,23	61	200		0,61	0,25	18,67	79
ягоды				30					35				
сахар				5					7				
Хлеб ржаной				30					38				
Хлеб пшеничный				18					30				
ПОЛДНИК													
Суфле из рыбы	284	90		6,82	6,03	7,37	111	100		13,61	10,87	14,63	209
Хлеб пшеничный				12					15				
Рыба (хек, треска, пикша)				84					94				
молоко				50					50				
рис				10					12				
яйцо		1\2шт		20				1\2шт	20				
Масло растительное				2					2				



Масло сливочное			2						3				
соль			0,56						0,95				
лук			8						10				
Чай с лимоном сладкий	412	150		4,35	3,75	6,0	75	200		5,22	4,50	7,20	90
чай			0,4						0,5				
песок			4						4				
лимон			4						5				
Кондитерские изделия			0						30				
Итого за день				34,05	30,35	139,82	984,41			47,75	42,04	183,15	1317,3
ДЕНЬ 9													
ЗАВТРАК													
Сырники из творога	245	90		7,61	8,19	32,60	236	102		10,14	11,11	43,93	316
творог			90						102				
песок			3						4				
Масло сливочное			3						4				
Масло растительное			2						3				
Мука в \ с			10						13				
яйцо		1\2шт	20					1\2шт	20				
Хлеб пшеничный			15						15				
Масло сливочное			5						5				
Кофейный напиток с молоком	414	150		3,15	2,72	12,96	89	200		3,67	0,36	15,82	107
порошок			1,8						2,25				
сахар			5						6				
молоко			150						200				
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	418	150		0,75	0	15,15	64	150		0,75	0	15,15	64
ОБЕД													
Салат из моркови и яблок	41	40		0,48	1,89	3,08	31	50		0,72	2,82	4,62	47
Морковь отварная			40						46				
яблоко			15						30				
сахар			2						2				
Масло растительное	2								2				
Щи со свеж рыбой или рыбные кон-вы (горбуша, сайра в соб соку) и	85\7	150		2,43	2,60	11,14	389	200\8		3,03	3,25	14,18	97,25

картофель			70						80				
морковь			12						15				
лук			12						15				
Рыба или рыбные кон-вы			20						28				
Масло сливочное			2						3				
капуста			37						37				
сметана			7						8				
соль			1,27						1,27				
Рагу овощное с говядиной	360	150		8,48	3,91	1,90	77	180		11,25	5,00	2,53	100
Мясо говядина			55						70				
картофель			98						100				
лук			12						15				
морковь			15						18				
капуста			70						80				
соль			0,8						1,27				
Томатная паста			0						3				
Масло сливочное			4						4				
Хлеб пшеничный			18						30				
хлеб ржаной			30						38				
Компот из сухофруктов	394	150		0,67	0,04	21,46	89,33	200		0,80	0,05	25,75	106
сухофрукты			10						10				
песок			5						6				
<b>ПОЛДНИК</b>													
Винегрет	46	40		4,56	4,06	28,06	167	50		9,06	6,19	55,77	332
свекла		12							15				
морковь		12							15				
картофель		15							20				
лук		5							6				
соль		1,26							1,26				
Масло растительное		3							4				
Огурец солен или квашеная капуста		12							15				
Зеленый горошек		10							12				
Хлеб пшеничный		12							15				
Чай с молоком	410	150		4,58	4,08	7,58	85	200		5,48	4,88	9,07	102

чай			0,4						0,5				
песок			4						5				
молоко	138								138				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>40,74</b>	<b>43,59</b>	<b>162,06</b>	<b>1493,66</b>			<b>59,23</b>	<b>52,89</b>	<b>323,38</b>	<b>1612,91</b>
<b>ДЕНЬ 10</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Омлет	229	90		4,57	9,52	3,73	119	90		6,52	8,07	8,41	132
яйцо			40						40				
молоко			90						90				
Масло сливочное			2						3				
соль			0,95						0,95				
сахар	3								3				
Какао с молоком	416	150		3,15	2,72	12,96	89	200		3,67	3,19	15,82	107
Какао порошок			1						1,25				
сахар			7						9				
молоко			148						148				
сыр			6						9				
Хлеб пшеничный		20		1,8	0,64	12,56	64,33	25		1,8	0,64	12,56	64,33
Масло сливочное	3								3				
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
фрукты	403	112		0,28	0,28	21,73	91	114		0,32	0,32	27,90	116
<b>ОБЕД</b>													
Сельдь сл солен	8		30						17				
Суп картофельный со сметаной на м \к бульоне	83	150\7		1,12	3,02	6,65	58,26	200\8,5		1,50	4,02	8,85	77,6
сметана			7						11				
лук			10						12				
картофель			80						90				
морковь			10						12				
Масло сливочное			2						2				
Мясо говядина			20						20				
соль			0,95						0,95				
Хлеб пшеничный			25						35				
Хлеб ржаной			30						38				
Гуляш из говядины	293	40		4,89	4,93	4,48	82	90		6,52	6,56	5,97	109,3

Мясо говядина			55						80				
лук			10						12				
морковь			10						12				
Масло сливочное			2						2				
Масло растительное			3						3				
соль			0,95						0,95				
Макаронные изделия отварные	218	120		2,93	4,31	29,46	168,43	150		3,65	5,37	36,72	209,90
Макаронные изделия			40						55				
Масло сливочное			5						6				
соль	0,95								0,95				
Компот из сухофруктов	394	150						200					
сухофрукты			10						10				
сахар			9						11				
<b>ПОЛДНИК</b>													
Кондитерские изделия		35		8,37	4,11	8,18	103,20	35		16,74	8,22	16,37	206,40
Кисломолочный продукт	420	100		2,34	2,00	10,63	70	100		2,85	2,41	14,36	91
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>32,92</b>	<b>39,85</b>	<b>115,81</b>	<b>954,53</b>			<b>49,27</b>	<b>49,75</b>	<b>158,95</b>	<b>1281,36</b>
<b>ВСЕГО</b>				<b>412,03</b>	<b>435,20</b>	<b>1546,13</b>	<b>11530,01</b>			<b>555,87</b>	<b>454,71</b>	<b>2176,16</b>	<b>18138,95</b>

Составила: Горбунова Н А 52-4-52

Картофель120\140 с 1.09. по 31.10-брутто	90\105 - нетто
129\150 с 31.10 по31.12	97\112
139\161с 31.12 по28.02	104\120
150\175 с29.02 по1.09	112\131