

Утверждаю:
Организатор питания
ИП Комарова А.А.



Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ ДС "Теремок"



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей с дневным пребыванием 12 часов
в дошкольном подразделении образовательных организациях
детский сад
" Теремок "

осенне - зимний период 2025 г.
(от 3 до 7 лет)

п. Усть-Донецкий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г				ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У		
1-я неделя ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	180	6,3	6,4	34	219	М 2011г №181
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,5	15	146	М 2012г №1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	М 2012г №395
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	49	М 2012г №399
	Итого за завтрак:	500	12,05	17,31	75,06	505	
ОБЕД:	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	62	т/к, таблица
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	3,9	3,4	15	106	М 2012г №81
	Тефтели мясные с соусом	90	9,1	8	9,2	145	М 2012г №287
	Каша пшеничная	130	4,9	4,2	32,7	188	М 2012г №313
	Хлеб ржаной/ пшеничный	25/25	3,55	0,5	20,75	102	т/к, таблица
	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,2	21,2	87	П2022г 54-34хн
	Итого за обед:	680	22,65	20,8	103,15	690	
ПОЛДНИК:	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	М 2012г №401
	Кондитерские изделия	50	4,05	3,27	37,3	185	т/к, таблица
	Итого за полдник:	250	9,85	8,27	45,3	285	
УЖИН:	Суп молочный с макаронн. изделиями	200	5,3	7	21,5	170	М 2012г №93
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2,4	0,31	28	124	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	М 2012г №392
	Итого за ужин	450	7,77	7,33	60,51	338	
Итого за первый день			52,32	53,71	284,02	1818	

Зима 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1-я неделя ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК:	Запеканка морковная с творогом со сметаной	160	10	14	20,5	248	М 2012г №154
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,5	15	146	М 2012г №1
	Чай с молоком	200	3,1	2,6	15,08	96	М 2012г №394
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	М 2012г №368
	Итого за завтрак:	500	15,9	25,1	61,88	537	
ОБЕД:	Овощи соленные порционно	50	1,4	0	0,7	8	т/к, таблица
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,53	9,17	74	М 2012г №57
	Биточки из кур,запеченные с соусом молочным	90	11,8	5,7	12,7	149	М 2012г №307
	Рис отварной	130	3,1	4,6	32,4	183	М 2012г №315
	Хлеб ржаной /пшеничный	25/25	3,55	0,5	20,75	102	т/к, таблица
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	25,5	104	М 2012г №376
		Итого за обед:	680	21,54	14,35	101,22	620
ПОЛДНИК:	Молоко кипяченое	200	5,3	5,6	8,6	106	М 2012г №400
	Ватрушка с повидлом	50	3,2	2,12	31,5	158	М 2012г №458
	Итого за полдник:	250	8,5	7,72	40,1	264	
УЖИН:	Каша молочная из овсяной крупы	180	7,4	8,5	36,1	250	М 2011г №173
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	М 2012г №392
	Печенье	40	3	4	30,5	170	т/к, таблица
	Итого за ужин	450	12,84	12,82	92,1	535	
Итого за второй день			58,78	59,99	295,3	1956	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1-я неделя ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК:	Каша молочная "Дружба"	180	4,5	6,2	23,9	169	СР 2008г №56
	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	4,7	7,4	14,9	145	М 2012г №3
	Какао с молоком	180	3,7	3,8	15,8	112	М 2012г №397
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	49	М 2012г №399
	Итого за завтрак:	505	13,4	17,4	66,3	475	
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	50	0,4	4,4	1,1	45	СР 2004г №45
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10	3,8	3,2	14,3	101	М 2012г №83
	Печень, тушенная в соусе	100	12,6	8,6	5	148	М 2011г 261
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,4	3,6	30,8	174	М 2012г №205
	Хлеб ржаной/ пшеничный	25/25	3,55	0,5	20,75	102	т/к, таблица
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,21	0,1	24,7	100	М 2012г №381
	Итого за обед:	700	24,96	20,4	96,65	670	
ПОЛДНИК:	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	М 2012г №401
	Кондитерские изделия	50	4,05	3,27	37,3	185	т/к, таблица
	Итого за полдник:	250	9,85	8,27	45,7	287	
УЖИН:	Кнели рыбные с соусом	90	10	4,7	4,9	102	М 2012г №271
	Капуста тушеная	130	2,8	3,5	11,9	91	М 2012г №336
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11	44	М 2012г №392
	Итого за ужин	450	15,17	8,52	42,7	308	
Итого за третий день			63,38	54,59	251,35	1740	

Зима 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1-я неделя ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК:	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,1	6,2	18,7	151	М 2012г №94
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,5	14,62	146	М 2012г №1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	М 2012г №395
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	М 2012г №368
	Итого за завтрак:	500	10,75	17,11	58,98	435	
ОБЕД:	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,2	4	38	М 2012г №40
	Рассольник ленинградский	180	1,7	3,2	13,1	88	М 2012г №76
	Жаркое по домашнему	180	21	15	23,6	313	М 2012г №276
	Хлеб ржаной/ пшеничный	25/25	3,55	0,5	20,75	102	т/к, таблица
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	25,5	104	М 2012г №372
	Итого за обед:	640	27,04	20,92	86,95	645	
ПОЛДНИК:	Какао с молоком	200	3,7	3,8	15,8	112	М 2012г №397
	Кондитерские изделия	50	4,05	3,27	37,3	185	т/к, таблица
	Итого за полдник:	250	7,75	7,07	53,1	297	
УЖИН:	Омлет с рисом	150	13,7	17,3	29,2	327	М 2012г №221
	Икра овощная	130	1,9	5,3	10,8	99	М 2012г №55
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71	т/к, таблица
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	46	М 2012г №393
	Итого за ужин	510	18,03	22,92	66,2	543	
Итого за четвертый день			63,57	68,02	265,23	1920	

Зима 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1-я неделя ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК:	Лапшевник с творогом со сметаной	160	9,4	12,1	30,1	267	М 2012г №212
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,5	15	146	М 2012г №1
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,08	96	М 2012г №394
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	49	М 2012г №399
	Итого за завтрак:	500	15,26	23,2	71,88	558	
ОБЕД:	Салат из свеклы с зеленым горошком консервирован.	50	0,9	2	4,8	41	М 2012г №33
	Суп крестьянский с крупой (пшеничная)	180	1,7	4,2	9,9	84	СР 2008г №28
	Котлета рыбная	70	9,7	3,9	6,7	100	М 2012г №255
	Пюре картофельное	130	2,6	4,3	20,8	132	М 2012г №321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	25/25	3,55	0,5	20,75	102	т/к, таблица
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	М 2012г №372
	Итого за обед:	660	18,59	15,04	34,44	547	
ПОЛДНИК:	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	М 2012г №401
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	М 2012г №460
	Итого за полдник:	250	9,34	11,57	35,87	285	
УЖИН:	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,8	8,8	38	262	Л 2004г №305
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	М 2012г №392
	Печенье	40	2,8	3,5	27,8	154	т/к, таблица
	Итого за ужин	470	12,97	12,62	91,71	531	
Итого за пятый день			56,16	62,43	283,9	1921	

Зима 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2-я неделя ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,9	6	19,1	150	М 2012г №93
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,5	15	146	М 2012г №1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	М 2012г №395
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	49	М 2012г №399
	Итого за завтрак:	500	10,65	16,91	60,16	436	
ОБЕД:	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	62	М 2011г №50
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,5	7,8	68	М 2012г №67
	Плов с мясом	180	19,8	15,8	30	341	М 2011г №265
	Хлеб ржаной/ пшеничный	25/25	3,55	0,5	20,75	102	т/к, таблица
	Кисель из яблок сушеных	180	0,2	0,01	30,2	122	М 2012г №379
	Итого за обед:	640	25,95	24,31	93,05	695	
ПОЛДНИК:	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	М 2012г №401
	Кондитерские изделия	50	4,05	3,27	37,3	185	т/к, таблица
	Итого за полдник:	250	9,85	8,27	45,3	285	
УЖИН:	Рыба, тушеная с овощами	100	11,5	4	3	94	М 2012г №247
	Картофель отварной	130	2,5	3,4	23,3	134	М 2012г №318
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71	т/к, таблица
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	46	М 2012г №392
	Итого за ужин	460	16,43	7,72	52,5	345	
Итого за шестой день			62,88	57,21	251,01	1761	

Зима 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2-я неделя ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК:	Каша кукурузная молочная	180	6,4	6,7	44,1	262	М 2012г №174
	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	4,7	7,4	14,9	145	М 2012г №3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	М 2012г №394
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	М 2012г №368
	Итого за завтрак:	505	14,17	16,44	84,61	543	
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	50	0,4	4,4	1,1	45	СР 2004г №45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2,7	15,6	95	М 2012г №82
	Птица тушеная (куры)	90	17,18	11,78	1,1	179	М 2012г №301
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,2	4,8	32,2	197	М 2012г №313
	Хлеб ржаной/ пшеничный	25/25	3,55	0,5	20,75	102	т/к, таблица
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	М 2012г №398
	Итого за обед:	680	29,84	24,43	89,42	697	
ПОЛДНИК:	Молоко кипяченое	200	5,3	5,6	8,6	106	М 2012г №400
	Кондитерские изделия	50	3,54	6,57	27,87	185	т/к, таблица
	Итого за полдник:	250	8,84	12,17	36,47	291	
УЖИН:	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	М 2012г №213
	Винегрет овощной	130	2,3	7,1	11,6	119	М 2012г №45
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	95	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	М 2012г №392
	Пряник	40	1,9	1,1	31,1	142	т/к, таблица
	Итого за ужин	450	12,35	13,22	73,89	463	
Итого за седьмой день			65,2	66,26	284,39	1994	

Зима 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2-я неделя ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК:	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	160	13,8	17,1	21,8297	297	М 2012г №235
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,5	15	146	М 2012г №1
	Какао с молоком	200	3,7	3,8	15,8	112	М 2012г №397
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	49	М 2012г №399
	Итого за завтрак:	500	20,4	29,4	64,3297	604	
ОБЕД:	Горошек зеленый консерв.	50	1,5	0,1	3,2	20	т/к, таблица
	Суп картофельный с клецками	180	2,3	5,7	13,4	114	М 2012г №85
	Капуста тушеная с мясом	180	19,3	15,5	10,8	260	СР2022г 54-10м
	Хлеб ржаной/ пшеничный	25/25	3,55	0,5	20,75	102	т/к, таблица
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	25,5	102	М 2012г №376
	Итого за обед:	640	27,04	21,82	73,65	598	
ПОЛДНИК:	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	М 2012г №401
	Булочка домашняя	50	5	5,7	39,2	228	М 2012г №469
	Итого за полдник:	250	10,8	10,7	47,2	328	
УЖИН:	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,5	6,9	19	156	М 2012г №94
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	М 2012г №392
	Печенье	40	2,8	3,5	27,8	154	т/к, таблица
	Итого за ужин	470	9,67	10,72	72,71	425	
Итого за восьмой день			67,91	72,64	257,89	1955	

Зима 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2-я неделя ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК:	Макароньы отварные с сыром	180	8,5	7,6	40,8	266	М 2012г №206
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,5	15	146	М 2012г №1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	М 2012г №395
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	М 2012г №368
	Итого за завтрак:	500	14,15	18,51	81,46	550	
ОБЕД:	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,2	4	38	М 2012г №40
	Свекольник со сметаной	180	1,8	4,4	12,8	98	П 2008г №22
	Шницель	70	11,1	8	11,2	161	М 2012г №282
	Пюре из бобовых (горхвое)	130	14,1	4,5	34,2	234	М 2011г №199
	Хлеб ржаной/ пшеничный	25/25	3,55	0,5	20,75	102	т/к, таблица
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	М 2012г №372
	Итого за обед:	660	31,09	19,74	104,44	721	
ПОЛДНИК:	Какао с молоком	200	3,7	3,8	15,8	112	М 2012г №397
	Кондитерские изделия	50	4,05	3,27	37,3	185	т/к, таблица
	Итого за полдник:	250	7,75	7,07	53,1	297	
УЖИН:	Суп молочный с крупой (ячневый)	200	5,3	7	21	168	М 2012г №94
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	М 2012г №467
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	М 2012г №372
	Итого за ужин	450	9,32	11,08	59,25	373	
Итого за девятый день			62,31	56,4	298,25	1941	

Зима 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г				ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У		
2-я неделя ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК:	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	160	6,7	10,3	34,1	256	М 2012г №189
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,5	15	146	М 2012г №1
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,08	96	М 2012г №394
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	М 2012г №368
	Итого за завтрак:	500	12,46	21,4	75,48	545	
ОБЕД:	Овощи соленные порционно	50	1,4	0	0,7	8	т/к, таблица
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,6	3,2	12,4	89	М 2012г №63
	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом	90	9,7	5	5,8	108	М 2012г №264
	Пюре картофельное	130	2,6	4,3	20,8	132	М 2012г №321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	25/25	3,55	0,5	20,75	102	т/к, таблица
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	25,5	104	М 2012г №376
	Итого за обед:	680	20,24	13,02	85,95	543	
ПОЛДНИК:	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	М 2012г №401
	Кондитерские изделия	50	4,05	3,27	37,3	185	т/к, таблица
	Итого за полдник:	250	9,85	8,27	45,3	285	
УЖИН:	Каша молочная гречневая	200	8,6	7,6	41,6	269	М 2011г №174
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2,4	0,3	28	124	М 2011г №479
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,01	44	М 2011г №392
	Итого за ужин	450	11,07	7,92	80,61	437	
Итого за десятый день			53,62	50,61	287,34	1810	

	Б	Ж	У	ЭЦ
1 день	52,32	53,71	284,02	1818
2 день	58,78	59,99	295,29	1956
3 день	63,38	54,59	251,35	1740
4 день	63,57	70,02	265,23	1920
5 день	55,87	62,17	283,9	1917
6 день	62,88	59,21	251,01	1761
7 день	62,2	66,26	284,39	1994
8 день	67,91	72,64	257,89	1955
9 день	62,31	56,4	298,25	1941
10 день	53,72	50,61	287,7	1812
Итого за 10 дней	602,94	605,6	2759,03	18814
Среднее за 10 дней	60,3	60,5	276	1881

Зима 3-7

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. Москва 2012г.)
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. Москва 2011г.)
3. Сборник технологических нормативов под ред. В.Т. Лапшиной (Хлебпродинформ. 2004г.)
4. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания (под ред. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. Москва. 2007г.)
5. Сборник технологических нормативов для дошкольных образовательных учреждений. (Пермь. 2008г.)
6. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. (Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора. 2022г.)

Примечание: в питании детей будут использованы йодированная соль, хлебобулочные изделия с содержанием микро и макронутриентами.