

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период для МБДОУ д/с № 18 (с 1-3 лет)  
г. Миллерово

Согласовано

Заведующий МБДОУ д/с № 18

2025г



Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

## Меню приготовляемых блюд на осенне-зимний период с 1-3лет

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	130	2,84	2,47	9,34	78	120	
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Итого за Завтрак		365	5,3	5,69	32,71	212,43		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2	95	0,32	0,32	7,84	54		
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	150	1,31	1,71	8,58	54,9	86	
	Запеканка картофельная с мясом.	160	10,61	8,31	22,49	207,38	308	
	Салат из белокочанной капусты.	30	0,42	1,52	2,59	25,77	21	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	530	15,37	11,98	73,13	465,54		
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	130	8,77	6,03	8,58	123,5	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410	
	Итого за Полдник	290	9,09	6,6	17,28	164,36		
Итого за день		1280	30,08	24,59	130,96	896,33		229-00

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	130	3,13	3,3	10,94	86,06	101	
	Какао с молоком.	200	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		365	9,2	9,69	40,67	289,6		
Завтрак 2	Сок в асортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418	
	Итого за Завтрак 2	150	0,6	0,12	12,12	50,67		
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63	
	Котлеты рыбные любительские	50	6,98	2,44	5,65	72,5	272	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	110	5,73	1,53	25,76	162,5	330	
	Салат из свеклы отварной.	30	0,43	1,83	2,51	28,17	34	
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		530	17,26	9,19	81,04	502,16		
Полдник	Булочка «Российская»	50	3,52	4,01	27,76	160,83	457	
	Кефир	150	3,92	3,38	5,4	67,5	420	
Итого за Полдник		200	7,44	7,39	33,16	228,33		
Итого за день		1245	34,5	26,39	166,99	1070,76		229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидккая молочная из манной крупы	130	3,82	6,23	19,75	152,11	181
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		365	6,28	9,45	43,12	286,54	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386
Итого за Завтрак 2		95	0,32	0,32	7,84	54	
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88
	Плов из курицы	160	14,35	17,09	24,43	311,45	291
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	30	0,12		19,5	75	70
	Кисель из сухофруктов	150	0,17		26,45	106,65	397
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		530	18,95	19,21	99,31	648,69	
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330
	Какао с молоком.	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
Итого за Полдник		200	4,46	4,31	51,83	266,17	
Итого за день		1190	30,01	33,29	202,1	1255,4	229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с овсяной круой	130	3,85	3,86	11,65	96,72	101
	Кофеинный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		355	11,42	12,42	39,92	320,26	
Завтрак 2	Сок в асортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418
Итого за Завтрак 2		150	0,6	0,12	12,12	50,67	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	60	7,05	4,1	1,46	71,25	266
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	110	2,04	3,2	13,63	91,5	339
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	42
	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		540	15,78	10,93	67,83	436,78	
Полдник	Крендель сахарный.	50	3,54	6,57	27,87	185	443
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410
Итого за Полдник		200	3,59	6,59	35,76	216,58	
Итого за день		1245	31,39	30,06	155,63	1024,29	229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидккая молочная пшенная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101
	Молоко кипяченое.	200	5,48	4,88	9,07	102	419
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
Итого за Завтрак		360	11,62	8,74	35	267,56	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386
Итого за Завтрак 2		95	0,32	0,32	7,84	54	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем .	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60	4,09	4,7	5,17	79,5	304
	Макароны отварные с маслом.	110	3,69	2,26	17,71	105,85	219
	Икра овощная свекольная. (Осенне-зимний)	30	0,7	1,38	3,7	30,03	55
	Компот из сушених фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		540	12,55	11,71	71,14	443,72	
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,67	420
Итого за Полдник		200	7,3	6,1	43,8	259,67	
Итого за день		1195	31,79	26,87	157,78	1024,95	229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидккая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	130	3,77	3,56	12,07	95,42	101
	Какао с молоком.	200	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
Итого за Завтрак		360	9,81	7,05	41,75	272,56	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418
		150	0,6	0,12	12,12	50,67	
Обед	Суп картофельный с клецками .	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91
	Котлеты,биточки,шницели рубленые.	50	5,53	16,29	7,85	200	299
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	110	0,88	22,74	4,49	226,13	171
	Салат из свеклы отварной.	30	0,43	1,83	2,51	28,17	34
	Компот из сушених фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		530	11,13	43,32	61,6	684,14	
Полдник	Сдоба обыкновенная.	50	3,88	2,36	26,15	141	449
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,17	413
Итого за Полдник		200	6,1	4,31	38,07	215,17	
Итого за день		1240	27,64	54,8	153,54	1222,54	229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	130	3,74	3,39	12,24	94,38	100
	Кофеинный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
	Итого за Завтрак	355	11,31	11,95	40,51	317,92	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386
	Итого за Завтрак 2	95	0,32	0,32	7,84	54	
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63
	Рыба , тушенная с овощами	60	5,95	3,41	1,65	60,75	261
	Картофель отварной .	110	2,05	2,74	16,55	102,35	136
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	30	0,12		19,5	75	70
	Кисель из сухофруктов	150	0,17		26,45	106,65	397
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед	540	12,08	9,52	90,44	498,99	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	130	8,77	6,03	8,58	123,5	251
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410
	Итого за Полдник	290	9,09	6,6	17,28	164,36	
Итого за день		1280	32,8	28,39	156,07	1035,27	229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	130	3,88	3,56	11,1	92,43	101
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		365	6,34	6,78	34,47	226,86	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418
	Итого за Завтрак 2	150	0,6	0,12	12,12	50,67	
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	12,17	3,71	3,88	127,22	319
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	42
	Компот из сушених фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед	530	17,18	5,88	57,12	383,25	
Полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста с начинкой	50	2,4	0,97	23,15	110,83	437
	Кефир	150	3,92	3,38	5,4	67,5	420
	Итого за Полдник	200	6,32	4,35	28,55	178,33	
Итого за день		1245	30,44	17,13	132,26	839,11	229-00

Рацион: Детский сад (Ясли)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидккая молочная из манной крупы	130	3,82	6,23	19,75	152,11	181
	Кофеинный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		365	9,07	11,84	48,02	339,65	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	95	0,32	0,32	7,84	54	386
Итого за Завтрак 2		95	0,32	0,32	7,84	54	
Обед	Суп картофельный рыбный	150	3,36	1,82	9,4	67,35	90,01
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	60	4,09	4,7	5,17	79,5	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	110	4,21	3	25,9	147,5	330
	Салат из белокочанной капусты.	30	0,42	1,52	2,59	25,77	21
	Компот из сушених фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
		540	15,11	11,48	82,53	497,61	
Итого за Обед							
Полдник	Ватрушки с творогом .	50	6,65	3,22	21,73	139,31	410
	Чай с сахаром (№410)	150	0,05	0,02	7,89	31,58	410
Итого за Полдник		200	6,7	3,24	29,62	170,89	
Итого за день		1200	31,2	26,88	168,01	1062,15	229-00

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	412
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	2,9	0,05	26,4	6
		355	9,68	11,53	33,1	277	
Завтрак 2	Сок в асортименте	150	0,6	0,12	12,12	50,67	418
		150	0,6	0,12	12,12	50,67	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	110	5,73	1,53	25,76	162,5	330
	Печень, тушенная в соусе	60	8,24	5,74	5,39	106,75	261
	Икра овощная свекольная.	30	0,7	1,38	3,7	30,03	55
	Компот из сушених фруктов.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
		540	20,99	12,25	84,11	557,62	
Полдник	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,67	420
Итого за Полдник		200	8,1	8,65	43,5	285,17	
Итого за день		1245	39,37	32,55	172,83	1170,46	229-00

Итого за период	12365	319,22	300,95	1596,17	10601,26	
Среднее значение за период		31,9	30,1	159,6	1060,1	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Шаповалов Николай Николаевич".