

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период для МБДОУ д/с № 18 (с 3-7 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 приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 3-7 лет**

Рацион: Детский сад (Сад)

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.	165	3,06	2,66	10,05	84	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		400	5,52	5,88	33,42	218,43		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,32	0,32	7,84	54	386	
	Итого за Завтрак 2		100	0,32	0,32	7,84	54	
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86	
	Запеканка картофельная с мясом.	200	11,37	8,91	24,09	222,19	308	
	Салат из белокочанной капусты.	50	0,56	2,03	3,46	34,36	21	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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		650	16,6	13,43	81,47	516,87		
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	150	10,52	7,23	10,29	148,2	251	
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
Итого за Полдник		250	10,85	7,8	20,56	195,37		
Итого за день		1490	33,29	27,43	143,29	984,67		250-00

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	165	3,37	3,55	11,78	92,68	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		400	9,44	9,94	41,51	296,22		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	180	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Завтрак 2		180	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Котлеты рыбные любительские	70	8,37	2,93	6,78	87	272	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	130	6,88	1,84	30,91	195	330	
	Салат из свеклы отварной.	50	0,57	2,44	3,34	37,56	34	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
Итого за Обед		650	20,23	11,19	93,83	587,8		
Полдник	Булочка «Российская»	70	4,22	4,81	33,31	193	457	
	Кефир	180	4,7	4,05	6,48	81	420	
Итого за Полдник		250	8,92	8,86	39,79	274		
Итого за день		1480	39,34	30,14	190,28	1221,35		250-00

Рацион: Детский сад (Сад)

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	165	4,11	6,71	21,27	163,81	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		400	6,57	9,93	44,64	298,24	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,32	0,32	7,84	54	386
	Итого за Завтрак 2	100	0,32	0,32	7,84	54	
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Плов из курицы	200	15,37	18,31	26,18	333,7	291
	Овощи соленые (огурец). (Осеннен-зимний)	50	0,16		26	100	70
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	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	650	20,38	20,77	114,9	729,84	
Полдник	Вафли	70	1,4	1,65	38,65	177	330
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за Полдник		250	5,07	4,84	54,47	284	
Итого за день		1400	32,34	35,86	221,85	1366,08	250-00

Рацион: Детский сад (Сад)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	160	4,15	4,15	12,55	104,16	101
	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
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		405	11,72	12,71	40,82	327,7	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	180	0,75	0,15	15,15	63,33	418
	Итого за Завтрак 2	180	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	70	8,23	4,79	1,7	83,13	266
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	130	2,45	3,84	16,35	109,8	339
	Салат из моркови	50	0,5	0,04	4,65	20,92	42
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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		650	18,23	12,9	78,08	505,31	
Полдник	Крендель сахарный.	70	4,25	7,88	33,44	222	443
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Полдник		250	4,31	7,9	42,9	259,89	
Итого за день		1485	35,01	33,66	176,95	1156,23	250-00

Рацион: Детский сад (Сад)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидккая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	170	4,06	3,84	13	102,76	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		400	11,91	9,02	35,93	274,9	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,32	0,32	7,84	54	386
Итого за Завтрак 2		100	0,32	0,32	7,84	54	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем .	180	1,25	3,52	6,11	61,02	73
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70	4,77	5,48	6,03	92,75	304
	Макароны отварные с маслом.	130	4,43	2,71	21,26	127,02	219
	Икра овощная свекольная. (Осенне-зимний)	50	0,94	1,84	4,93	40,04	55
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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		650	14,49	13,99	81,96	515,27	
Полдник							
	Пряники	70	2,95	2,35	37,5	183	332
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Итого за Полдник		250	8,17	6,85	45,06	275	
Итого за день		1400	34,89	30,18	170,79	1119,17	250-00

Рацион: Детский сад (Сад)

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	170	4,06	3,83	13	102,76	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		400	10,1	7,32	42,68	279,9	
Завтрак 2	Сок в асортименте	180	0,75	0,15	15,15	63,33	418
		180	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед	Суп картофельный с клецками .	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91
	Котлеты,биточки,шиницели рубленые.	70	6,64	19,55	9,42	240	299
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	130	1,05	27,29	5,39	271,35	171
	Салат из свеклы отварной.	50	0,57	2,44	3,34	37,56	34
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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		650	12,87	52,14	70,52	806,17	
Полдник							
	Сдобы обыкновенная.	70	4,66	2,83	31,38	169,2	449
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за Полдник		250	7,33	5,17	45,69	258,2	
Итого за день		1480	31,05	64,78	174,04	1407,6	250-00

Рацион: Детский сад (Сад)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	160	4,03	3,65	13,19	101,64	100
	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
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		405	11,6	12,21	41,46	325,18	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,32	0,32	7,84	54	386
		100	0,32	0,32	7,84	54	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63
	Рыба , тушенная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	261
	Картофель отварной .	130	2,46	3,29	19,87	122,83	136
	Овощи соленые (огурец). (Осеннен-зимний)	50	0,16		26	100	70
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	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
		650	13,78	11,23	107,35	588,23	
Итого за Обед							
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	150	10,52	7,23	10,29	148,2	251
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Полдник		340	10,85	7,8	20,56	195,37	
Итого за день		1495	36,55	31,56	177,21	1162,78	250-00

Рацион: Детский сад (Сад)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	165	4,18	3,84	11,96	99,54	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
		400	6,64	7,06	35,33	233,97	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	180	0,75	0,15	15,15	63,33	418
		180	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	13,04	3,97	4,15	136,3	319
	Салат из моркови	50	0,5	0,04	4,65	20,92	42
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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
		650	18,58	6,49	64,77	427,08	
Полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста с начинкой	70	2,88	1,17	27,78	133	437
	Кефир	180	4,7	4,05	6,48	81	420
		250	7,58	5,22	34,26	214	
Итого за Полдник		1480	33,55	18,92	149,51	938,38	250-00

Рацион: Детский сад (Сад)		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	165	4,11	6,71	21,27	163,81	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		400	9,36	12,32	49,54	351,35	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,32	0,32	7,84	54	386
Итого за Завтрак 2		100	0,32	0,32	7,84	54	
Обед	Суп картофельный рыбный	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90,01
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70	4,77	5,48	6,03	92,75	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	130	5,05	3,6	31,08	177	330
	Салат из белокочанной капусты.	50	0,56	2,03	3,46	34,36	21
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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		650	17,52	13,73	95,48	579,37	
Полдник	Ватрушки с творогом .	70	7,98	3,86	26,08	167,17	410
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Полдник		250	8,04	3,88	35,54	205,06	
Итого за день		1400	35,24	30,25	188,4	1189,78	250-00

Рацион: Детский сад (Сад)		Неделя: 2			День: пятница		
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.	130	2,09	3,71	9,59	80	143
	Чай с сахаром и лимоном	200	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
Итого за Завтрак		405	9,68	11,53	33,1	277	
Завтрак 2	Сок в асортименте	180	0,75	0,15	15,15	63,33	418
Итого за Завтрак 2		180	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	130	6,88	1,84	30,91	195	330
	Печенья, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261
	Икра овощная свекольная.	50	0,94	1,84	4,93	40,04	55
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	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		650	24,48	14,61	97,51	651,04	
Полдник	Печенье .	70	3,75	4,9	37,2	208,5	332
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Итого за Полдник		250	8,97	9,4	44,76	300,5	
Итого за день		1485	43,88	35,69	190,52	1291,87	250-00

Итого за период	14595	355,14	338,47	1782,84	11837,91	Печати и подписи членов комиссии
Среднее значение за период		35,5	33,8	178,3	1183,8	Печати и подписи членов комиссии

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

