

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



**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)

Рацион: Детский сад (Сад)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)
			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	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
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		(лист 3)
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	
	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 соленные (огурец). (Осенне-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		(лист 4)
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	
	Кофейный 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		(лист 5)		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная пшенинная 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		(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая 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 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 клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91	
	Котлеты, биточки, шницели 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	Сдоба 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		(лист 7)
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	
	Кофейный 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	
	Итого за Завтрак 2	100	0,32	0,32	7,84	54		
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). (Осенне-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	13,78	11,23	107,35	588,23		
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		(лист 8)
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	
	Итого за Завтрак	400	6,64	7,06	35,33	233,97		
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 вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88	
	Птица тушенная 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	
	Итого за Обед	650	18,58	6,49	64,77	427,08		
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	70	2,88	1,17	27,78	133	437	
	Кефир	180	4,7	4,05	6,48	81	420	
	Итого за Полдник	250	7,58	5,22	34,26	214		
Итого за день		1480	33,55	18,92	149,51	938,38		250-00



Рацион: Детский сад (Сад)		Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)		
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	
	Кофейный 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			(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.	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 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		
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	130	6,88	1,84	30,91	195	330		
	Печень, 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	Итого за период
Среднее значение за период		35,5	33,8	178,3	1183,8	Среднее значение за период

Составил \_\_\_\_\_ Администратор