Утверждено
Заведующим МДОУ
«Детский сад № 18 «Росинка»
Г.В. Рудакова

Приказ № 18 от 24.08.2024 года

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ НА ПЕРИОД 2024-2025г.
В МДОУ С 8-10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ
с 3-х до 7 лет.**

Составлено в соответствии со «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»
Под редакцией М.П. Мозильного и В.А.Тумельяна, 2012 год.

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК												
208	Макаронны отварные	150	3.84	0.55	20.76	103.4	0	0.81	0.06	0.02	0	
53.54	Яйцо варенное 1шт	40	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1	0.01	
	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0	
	крестьянским 72.5%											
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	7.44	3.6	0.06	85	25.4	0.27	0.054	0.01	18	
	Итого:		18.81	16.3	35.72	387.4	57.7	2.29	0.184	0.16	18.01	
2-й ЗАВТРАК												
	фрукты свежие 1 шт	100	0.75		15.15	64	10.5	2.1	0.02	0.02	3	
ОБЕД												
57	Борщ со свежей капустой	200	1.73	4.33	10.28	81	33.48	0.75	0.04	0.04	8.65	
300	биточки рыбные	80	7.93	4.55	0.07	81	24.4	0.56	0.06	0.06	1.8	
137	Картофельное пюре	150	2.9	4.23	16.17	144.44	13.98	1.16	0.15	0.09	21	
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:		28.65	13.758	51.792	595.14	126.29	7.343	0.389	0.215	34.81	
ПОЛДНИК												
235	Печенье (1шт)	50	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046	
354	Молоко кипяченое	200	3.67	3.19	0.49	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43	
400												
	Итого:		39.27	7.19	28.49	390.7	213.46	1.036	0.096	0.21	1.476	
	Всего:		86.73	37.248	116.002	1373.24	397.45	10.669	0.669	0.585	54.296	

Неделя: первая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК												
185	Каша манная молочная с маслом	200/5	5.31	5.09	27.51	93.65	0.39	0.06	0.11	0.42	0	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	6.5	8.7	14.2	161	158.1	0.74	0.06	0	0.24	
	Крестьянским											
	Итого:		14.66	16.2	56.07	345.65	271.69	0.92	0.21	0.56	1.41	
2-й ЗАВТРАК												
	сок фруктовый 1шт	200	12		20.2	84.8	14	0.6	0.02		4	
ОБЕД												
67	Суп картофельный с горохом	200	4.3	4	15.85	118	28.39	1.48	0.14	0.05	4.52	
261	Вермишель отварная	150	44	23.66	33.46	428	23.54	2.04	0	0	3.85	
	Коплеты из мяса говядины	80	0.32	0	1.64	8	6.89	0.086	0	0	3	
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:		63.29	27.948	85.832	809.5	108.35	5.899	0.21	0.055	15.73	
ПОЛДНИК												
212	Творожная запеканка	100	8.59	7.52	20.13	183	64.45	0.83	0.06	0.11	0.08	
354	Чай с сахаром	180	3.67	3.19	0.49	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43	
	Итого:		12.26	10.71	20.62	290	201.45	1.26	0.11	0.28	1.43	
	Всего		90.21	54.858	162.522	1445.15	581.49	8.079	0.53	0.895	18.57	

Неделя: первая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК												
141	Каша гречневая молочная	200	4.7	19.5	53.1	408	21.92	0.96	0.08	0.06	1.76	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.916	15.93	98	115.29	0.576	0.018	0.126	0.594	
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским	30\7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0	
	Итого:		9.958	29.966	83.65	642	146.51	2.156	0.148	0.216	2.354	
2-й ЗАВТРАК												
	фрукты свежие 1 шт	100	0.75		15.15	64	10.5	2.1	0.02	0.02	3	
ОБЕД												
86	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2.09	3.36	12.14	87	23.47	0.82	1.37	0.08	5.75	
137	Рагу из мяса кур (филе грудки)	80\120	2.34	3.69	13.49	97	34.2	0.94	0.07	0.6	10.61	
382	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:		9.83	7.698	66.052	472.7	112.1	6.633	1.579	0.705	19.72	
ПОЛДНИК												
449	Сдоба обыкновенная	100	9.05	2.39	42.55	330	101.4	1.68	0.18	0.16	0.47	
400	Чай с молоком	180	3.67	3.19	0.49	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43	
	Итого:	280	12.72	5.58	21.8	437	238.4	2.11	0.23	0.33	1.9	
	Всего		32.508	35.546	171.502	1551.7	497.01	10.899	1.957	1.251	23.974	

Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК												
150	Каша молочная с пшеничной крупой	200	9.08	10.36	40.18	289.98	184.68	3.24	0.18	0	1.62	
395	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17	
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским	30\7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0	
	Итого:		14.38	20.32	69.16	516.98	307.18	3.98	0.27	0.17	2.79	
2-й ЗАВТРАК												
	сок фруктовый 1шт	200	12		20.2	84.8	14	0.6	0.02		4	
ОБЕД												
86	Щи со свежей капустой	200	1.73	4.33	10.28	81	33.48	0.75	0.04	0.04	8.65	
282	Тефтели из мяса говядины	80	12.44	9.27	11.08	183	35	1.2	0.08	0.13	0.12	
313	Вермишель отварная	150	3.84	0.55	20.76	103.4	4.99	0.81	0.06	0.02	0	
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:		34.66	14.798	87.592	676.9	131.4	6.133	0.319	0.195	13.13	
ПОЛДНИК												
264	Пудинг творожный	100	8.06	11.31	28.32	230	51.57	0.55	0.03	0.1	0.06	
392	Кисель фруктовый	180	0.06	0.02	0	40	10	0.28	0	0	0.03	
	Итого:		8.12	11.33	28.32	270	61.57	0.83	0.03	0.1	0.09	
	Всего:		57.16	46.448	185.072	1463.88	500.15	10.943	0.619	0.465	16.01	

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг								
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С							
	ЗАВТРАК																	
94	Суп молочный рисовый	200	6.05	5.81	42.35	248	112.69	0.56	0.06	0.14	0.52							
395	Кофейный напиток с молоком	180	0.06	0.02	0	40	10	0.28	0	0	0.03							
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским	30\7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0							
	Итого:	380	8.56	13.38	56.97	424	131.99	1.46	0.11	0.17	0.55							
	2-й ЗАВТРАК																	
	Сок фруктовый 1 шт	100	0.24	0.24	5.88	26.4	9.6	1.32	0.018	0.012	6							
	ОБЕД																	
67	Суп картофельный с клецками	200	2.095	3.36	12.138	87	23.475	0.815	1.37	0.08	5.75							
291	Птица отварная(филе грудки)	80	16.88	10.88	31.2	165	31.2	1.44	0.03	0.11	0							
71	Капуста тушеная	120	2.34	3.69	13.49	97	34.2	0.94	0.07	0.6	10.61							
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0							
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0							
	Итого:	740	26.205	18.818	144.95	600.1	142.405	7.288	1.607	0.807	22.72							
	ПОЛДНИК																	
230	Вагрушка с повидлом	100	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046							
400	Молоко кипяченое	180	0	0	10.03	44.64	0.15	0.0038	0	0	0							
	Итого:		2.8	4	38.03	328.34	76.61	0.6098	0.046	0.04	0							
	Всего:		37.565	36.198	239.95	1352.44	351.005	9.3578	1.763	1.017	23.27							

Неделя: вторник, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК												
208	Морковь тушенная	70	3.84	0.55	20.76	103.4	0	0.81	0.06	0.02	0	
53.54	Омлет натуральный	150	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1	0.01	
397/1	Кофейный напиток со сгущенным	180	7.44	3.6	0.06	85	25.4	0.27	0.054	0.01	18	
	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0	
	красноярским											
	Итого:	330	18.81	16.3	35.72	387.4	57.7	2.29	0.184	0.16	18.01	
2-й ЗАВТРАК												
	сок фруктовый 1шт	200	12		20.2	84.8	14	0.6	0.02		4	
ОБЕД												
86	Борщ со свежей капустой	200	1.73	4.33	10.28	81	33.48	0.75	0.04	0.04	8.65	
71	Картофельное пюре	150	2.9	4.23	16.17	144.44	13.98	1.16	0.15	0.09	21	
291	Котлеты рыбные	80	10.64	3.76	7.67	107	42.7	0.59	0.07	0.08	0.34	
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:		31.92	12.968	79.592	641.94	148.09	5.873	0.399	0.215	34.35	
ПОЛДНИК												
237	Вафли 1шт	50	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046	
362	Молоко	180	5.48	5.45	0	102	226	0.19	0.008	0.28	2.46	
	Итого:		8.28	9.45	28	385.7	302.46	0.796	0.054	0.32	2.506	
	Всего:		59.01	38.718	143.312	1415.04	508.25	8.959	0.637	0.695	54.866	

Неделя: вторник, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК												
93	Каша молочная овсянная	200/5	3.44	3.67	11.96	95	88.55	0.26	0.04	0.1	0.42	
395	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17	
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским	30\7	6.5	8.7	14.2	161	158.1	0.74	0.06	0	0.24	
	Итого:	180	12.79	14.78	40.52	347	359.85	1.12	0.14	0.24	1.41	
2- ЗАВТРАК												
	фрукты свежие 1 шт	100	0.75		15.15	64	10.5	2.1	0.02	0.02	3	
ОБЕД												
57	Суп картофельный с горохом	200	4.3	4	15.85	118	28.39	1.48	0.14	0.05	4.52	
	Капуста тушеная	150	0.32	0	1.64	8	6.89	0.086	0	0	3	
261	Котлеты из мяса говядины	80	44	23.66	33.46	428	23.54	2.04	0	0	3.85	
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:	770	54.02	28.308	91.372	842.7	113.25	8.479	0.279	0.075	14.73	
ПОЛДНИК												
	Запеканка из творога	100	8.06	11.31	28.32	230	51.57	0.55	0.03	0.1	0.06	
354	чай с сахаром	180	3.67	3.19	0.49	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43	
	Итого:	280	11.73	14.5	28.81	337	188.57	0.98	0.08	0.27	1.49	
	Всего:		78.54	57.588	160.702	1526.7	661.67	10.579	0.499	0.585	17.63	

Неделя: вторник, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
ЗАВТРАК											
185	Каша молочная пшеничная	200/5	5.31	5.09	27.51	93.65	0.39	0.06	0.11	0.42	0
392	Кофейный напиток с молоком	180	0.06	0.02	0	40	10	0.28	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским	30\7	2.45	7.55	14.62	136	10.98	2.048	0.056	0.03	0
	Итого:		7.82	12.66	42.13	269.65	21.37	2.388	0.166	0.45	0.03
2-й ЗАВТРАК											
	сок фруктовый 1шт	200	12		20.2	84.8	14	0.6	0.02		4
ОБЕД											
81	Пи из свежей капусты с картофелем	200	4.3	4	15.85	118	28.39	1.48	0.14	0.05	4.52
107	Биточки из мяса кур (филе грудки)	150	14.82	16.36	14.4	265.5	26.48	1.66	0.09	0.14	4.27
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0
	Вареники отварная	150	2.15	0.3	10	72	5.5	1.25	0.002	0	0
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
	Итого:		37.92	21.308	85.722	765	118.3	7.763	0.371	0.195	13.15
ПОЛДНИК											
218	Сдоба обыкновенная	100	9.05	2.39	42.55	330	101.4	1.68	0.18	0.16	0.046
394	Кисель фруктовый	180	3.67	3.19	0.49	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
	Итого:	280	12.72	5.58	43.04	437	238.4	2.11	0.23	0.33	1.476
	Всего:		58.46	39.548	170.892	1471.65	378.07	12.261	0.767	0.975	14.656

Неделя: вторник, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
			ЗАВТРАК								
239	Каша молочная пшеничная	200	6.98	10.42	25	222.38	184.48	1.5	0.1	0.22	0.9
397	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским	35\7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
			Итого:								
			12.28	20.38	53.98	449.38	306.98	2.24	0.19	0.39	2.07
			2- ЗАВТРАК								
	Фрукты свежие 1 шт	100	0.75		15.15	64	10.5	2.1	0.02	0.28	10
			ОБЕД								
58	Суп картофельный с вермишелью	200	2.675	2.838	17.14	104.75	24.6	1.083	1.41	0.113	8.25
298	Тефтели говяжьи с томатным соусом	80\10	11.27	11.64	9.88	191	51.25	1.57	0.04	0.08	3
	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
299	Каша ячневая	150	3.84	0.55	20.76	103.4	4.99	0.81	0.86	0.02	0
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0
			Итого:								
			19.285	15.673	88.1	670.9	130.5	8.149	2.449	0.498	21.55
			ПОЛДНИК								
	Пудинг творожный	100	8.06	11.31	28.32	230	51.57	0.55	0.03	0.1	0.06
392	Чай с сахаром	180	2.808	2.916	15.93	98	115.29	0.576	0.018	0.126	0.594
			Итого:								
			10.868	14.226	28.32	328	166.86	1.126	0.048	0.226	0.654
			Всего:								
			42.433	50.279	170.4	1448.28	604.34	11.515	2.687	1.114	24.274

Неделя: вторник, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК												
168	Суп молочный вермишелевый	200/5	6.05	5.81	42.35	248	112.69	0.56	0.06	0.14	0.52	
394	Кофейный напиток с молоком	180	2.67	2.34	-	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2	
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским 72,5%	30\7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0	
	Итого:		11.17	15.7	56.97	473	235.89	1.55	0.15	0.31	2.11	
2- ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый 1 шт	100	0.24	0.24	5.88	26.4	9.6	1.32	0.018	0.012	6	
ОБЕД												
67	Суп лапша домашняя	200	1.86	2.75	11.13	78	10.26	0.34	0.03	0.01	0.38	
291	Плов из мяса кур (филе грудки)	210	16.88	10.88	31.2	165	31.2	1.44	0.03	0.11	0	
71	Икра свекольная	60	2.34	3.69	13.49	97	34.2	0.94	0.07	0.6	10.61	
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:		25.73	17.968	81.092	564.7	119.59	5.493	0.249	0.725	11.35	
ПОЛДНИК												
255	Ватрушка с повидлом	100	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046	
400	Молоко кипяченое	200	0	0	10.03	44.64	0.15	0.0038	0	0	0	
	Итого:		2.8	4	38.03	328.34	76.61	0.6098	0.046	0.04	0.046	
	Всего:		39.7	37.668	176.092	1366.04	432.09	7.6528	0.445	1.075	13.506	