

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № _____"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания" г. Дзержинска"

подпись

расшифровка

" _____ " _____ 2023 год

Кузнецов О.В.

2023 год



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности

МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 20", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 37", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 69", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 95", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет (общеразвивающей направленности)									
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества		Эн. ценность (к/кал)	
						Эн. ценность	Эн. ценность		
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14			66,00	
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72			85,65	
№182	Каша пшеничная молочная	200	7,11	10,53	28,74			237,58	
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00			101,00	
Итого:									
		430	11,88	23,57	57,60			490,23	
Второй завтрак									
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16			80,64	
Итого:									
		180	0,00	0,00	20,16			80,64	
Обед									
№57	Икра кабаховая консервированная	50	0,80	3,15	3,70			45,40	
№95	Суп с рыбными консервами	20/200	7,50	7,30	12,60			147,10	
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18			165,00	
№334	Рис отварной с овощами	150	3,40	4,90	31,00			168,00	
ТТК	Напиток ягодный	180	0,09	0,09	23,76			97,20	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20			84,00	
Итого:									
		730	24,09	24,38	99,44			706,70	
Подлинк									
№169	Запеканка овощная с маслом	150/3	4,48	6,20	11,50			152,60	
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00			60,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40			56,00	
Итого:									
		373	6,15	6,62	37,90			268,60	
ВСЕГО									
		1713	42,12	54,57	215,10			1546,17	
ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)									
№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества		Эн. ценность (к/кал)	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)									
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14			66,00	
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72			85,65	
№182	Каша пшеничная молочная	200	7,11	10,53	28,74			237,58	
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00			101,00	
Итого:									
		430	11,88	23,57	57,60			490,23	
Второй завтрак									
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16			80,64	
Итого:									
		180	0,00	0,00	20,16			80,64	
Обед									
№57	Икра кабаховая консервированная	50	0,80	3,15	3,70			45,40	
№95	Суп с рыбными консервами	20/200	7,50	7,30	12,60			147,10	
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18			165,00	
№334	Рис отварной с овощами	150	3,40	4,90	31,00			168,00	
ТТК	Напиток ягодный	180	0,09	0,09	23,76			97,20	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20			84,00	
Итого:									
		730	24,09	24,38	99,44			706,70	
Подлинк									
№169	Запеканка овощная с маслом	150/3	4,48	6,20	11,50			152,60	
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00			60,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40			56,00	
Итого:									
		373	6,15	6,62	37,90			268,60	
ВСЕГО									
		1713	42,12	54,57	215,10			1546,17	

№ по рецептуре	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	
						Пищевые вещества	Эн. ценность
Завтрак							
№3	Бульбод с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00	№229
№413	Омлет натуральный с маслом	150\5	10,60	17,50	2,00	208,00	№413
Второй завтрак							
Итого:							
		400	18,30	26,98	32,46	446,00	
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64	№418
Обед							
ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40	ТТК
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясе-костном бульоне	200	5,20	3,74	26,67	161,34	№88
ТТК	Мясо, тушенное с капустой	180	19,80	9,60	16,20	262,30	ТТК
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72	№394
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	Пр.пр.
Итого:							
		650	28,86	13,82	82,01	601,76	
Подлинк							
№277	Тертельи рыбные тушеные со сметанным соусом	70\30	10,28	4,96	12,43	135,00	№277
ТТК	Картофель тушеный	150	4,68	9,36	17,16	164,40	ТТК
№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	№417
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	Пр.пр.
Итого:							
		470	17,26	15,02	65,39	458,40	
Завтрак							
№1	Бульбод с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00	№1
№199	Каша гречневая на молоке	200	7,00	10,44	25,77	224,28	№199
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00	№414
Итого:							
		440	12,62	20,67	56,37	461,28	
Второй завтрак							
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00	№386
Итого:							
		120	0,48	0,48	5,20	56,00	
Обед							
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	50	0,62	0,05	5,82	26,00	ТТК
№69	Борш с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной	200\11	2,83	4,08	11,63	94,60	№69
№327	Супле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166,00	№327
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00	№218
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72	№394
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	Пр.пр.
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	Пр.пр.
Итого:							
		721	23,79	22,80	97,13	690,32	
Подлинк							
№243	Запеканка из творога с морковью, ступенное молоко	130\20	21,30	14,00	22,90	301,00	№243
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№411
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	Пр.пр.
Итого:							
		365	22,97	14,42	49,30	417,00	
ВСЕГО							
		1646	59,86	58,37	208,00	1624,60	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Пищевые вещества	
					Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
№1	Бутерброд с маслом	10,30	2,45	7,55	14,60	136,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10,00	23,67	207,53
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Итого:						
		440	8,57	17,57	53,27	403,53
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Итого:						
		180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№86	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1,58	2,19	11,66	72,60
№292	Жаркое по-домашнему	200	25,00	6,79	20,00	241,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
Итого:						
		670	30,40	12,62	71,25	520,62
Полдник						
№263	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94,00
№332	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210,00
ТТК	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Итого:						
		450	18,25	9,46	68,06	427,00
ВСЕГО						
		1740	57,22	39,65	212,74	1431,79
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Пищевые вещества	
					Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
№1	Бутерброд с маслом	10,30	2,45	7,55	14,60	136,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10,00	23,67	207,53
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Итого:						
		440	8,57	17,57	53,27	403,53
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Итого:						
		180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№86	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1,58	2,19	11,66	72,60
№292	Жаркое по-домашнему	200	25,00	6,79	20,00	241,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
Итого:						
		670	30,40	12,62	71,25	520,62
Полдник						
№263	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94,00
№332	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210,00
ТТК	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Итого:						
		450	18,25	9,46	68,06	427,00
ВСЕГО						
		1740	57,22	39,65	212,74	1431,79
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Пищевые вещества	
					Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
№1	Бутерброд с маслом	10,30	2,45	7,55	14,60	136,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10,00	23,67	207,53
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Итого:						
		440	8,57	17,57	53,27	403,53
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Итого:						
		180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№86	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1,58	2,19	11,66	72,60
№292	Жаркое по-домашнему	200	25,00	6,79	20,00	241,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
Итого:						
		670	30,40	12,62	71,25	520,62
Полдник						
№263	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94,00
№332	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210,00
ТТК	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Итого:						
		450	18,25	9,46	68,06	427,00
ВСЕГО						
		1771	51,65	62,69	240,95	1745,72
Итого:						
		440	21,12	15,34	76,64	533,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
№179	Каша гречневая распычатая	150	8,60	6,12	38,64	244,00
№299	Котлеты рубленые из мяса	70	10,85	8,80	11,60	173,00
Полдник						
№299	Котлеты рубленые из мяса	70	10,85	8,80	11,60	173,00
№179	Каша гречневая распычатая	150	8,60	6,12	38,64	244,00
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Итого:						
		440	21,12	15,34	76,64	533,00

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по рецептуре	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

Завтрак

№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша манная молочная жидкая	200	6,30	9,98	24,69	212,44
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
Итого:		445	15,23	20,49	56,53	470,44

Второй завтрак

№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
Итого:		120	0,48	0,48	5,20	56,00

Обед

ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200\11	2,56	4,48	9,68	89,60
№308	Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце)	180	13,30	9,89	30,60	265,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
Итого:		661	19,68	18,01	79,87	561,62

Полдник

№226	Лапшевник с творогом	150\5	13,31	11,66	31,20	283,00
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Итого:		375	20,71	17,06	52,20	446,00

ВСЕГО

Итого:		1601	56,10	56,04	193,80	1534,06
---------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по рецептуре	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)

Завтрак

№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№182	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
Итого:		440	12,06	17,69	58,11	438,00

Второй завтрак

№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Итого:		180	0,00	0,00	20,16	80,64

Обед

ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,39	4,21	13,10	108,00
№322	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	70\5	10,48	10,79	10,85	183,40
№334	Рис отварной с овощами	150	3,40	4,90	31,00	168,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
Итого:		695	22,13	20,38	94,09	637,52

Полдник

№284	Суп из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,00
№350	Овощи тушеные в молочном соусе	150	3,10	5,29	13,29	141,46
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Итого:		450	17,58	12,12	42,98	379,46

ВСЕГО

Итого:		1765	51,77	50,19	215,34	1535,62
---------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по репернику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																		
							Пищевые вещества																		
Завтрак							№1	Бутерброд с маслом	10,30	2,45	7,55	14,60	136,00	№101	Суп молочный с крупой	200	5,43	9,95	24,18	206,68					
Второй завтрак							№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00	Итого:		440	11,05	20,18	54,78	443,68					
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00	Итого:		120	0,48	0,48	5,20	56,00	Обед											
№57	Икра кабахья консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,40	№83	Суп картофельный с крупными фрикадельками	20/200	5,31	4,15	12,40	108,00	№15	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150/50	14,12	9,04	20,26	219,00					
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72	Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	Итого:		690	23,32	16,78	71,20	529,12					
Подлинк							ТТК	Запеканка из творога с яблоками, стуженное молоко	130/20	19,00	12,70	19,80	283,00	№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00					
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	Итого:		365	21,30	13,40	55,60	442,00	ВСЕГО											
									1615	56,15	50,84	186,78	1470,80												
Завтрак							№3	Бутерброд с маслом и сыром	10,5/30	4,73	6,88	14,56	139,00	№182	Каша рисовая молочная	200	5,78	10,00	27,73	223,18					
Второй завтрак							№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Итого:		445	10,58	16,90	57,29	422,18					
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64	Итого:		180	0,00	0,00	20,16	80,64	Обед											
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30	ТТК	Суп картофельный с яичном на курином бульоне	30/200	5,33	5,25	11,75	116,88	ТТК	Гуляш из куриного филе	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00					
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72	Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00					
Итого:		750	28,21	25,49	75,08	644,90	Подлинк							№272	Котлеты рыбные лобителские	70	9,80	3,40	7,90	101,50					
№354	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	113,00	№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00	Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00					
Итого:		440	17,47	11,26	49,34	369,50	ВСЕГО							Итого:		1815	56,26	53,65	201,87	1517,22					
							ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:							17002	547,54	544,64	2088,84	15655,20							
							В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:							1700,2	54,75	54,46	208,88	1565,52							