



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДС № 17
О.А.Широбокова
« 27 » _____ 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню на осенне-зимний период
для питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет,
посещающих МБДОУ ДС № 17 г. Ставрополя

Составлено на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий» Киев
«Арий», Москва «Лада», 2008 г.

Составитель: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко;

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях»
Москва «Дели плюс» 2014 г.

Могильный М.П.

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период для питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет,

посещающих МБДОУ ДС № 17 г. Ставрополя с 31 октября 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая на сгущенном молоке	180	5,63	6,3	37,55	191,3	390
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	9,06	37,4	392
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за завтрак		500	8,7	13,44	72,91	415,4	
обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,2	4,222	10,9	90,7	59
	Жаркое домашнему	200	11,77	14,206	31,85	258,78	590
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,3	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за обед		635	18,06	19,108	87,07	549,03	
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	130	21,8	8,97	27,333	281,06	235
	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	965
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,12	7,38	35,15	
Итого за полдник		345	28,35	13,49	43,513	412,61	
ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,25	18,7	91,1	398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	

Итого за ужин		205	2,25	0,55	27,05	133,8	
Итого за день		1685	57,4	46,6	230,5	1510,8	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,885	4,19	15,325	120	93
	Кофейный напиток	180	2,8	2,24	14,14	88,2	395
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7	1
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,59	0,59	14	64	
Итого за завтрак		560	10,645	14,02	59,665	412,9	
обед	Рассольник ленинградский	200	1,63	3,808	12,12	89,96	76
	Фрикадельки мясные в соусе	80	12,036	11,57	8,308	180,5	288
	Соус томатный	50	0,35	1,293	2,365	22,93	792
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,321	2,36	32,436	173,4	165
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55	871
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,3	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за обед		695	23,427	19,711	99,549	666,34	
полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12,12	8,478	7,217	157,46	511
	Рагу овощное (2-й вариант)	105	1,66	3,3	8,31	71,17	343
	Соус томатный 2	45	0,295	1,283	2,165	21,76	348
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	9,06	37,4	392
	Кондитерские изделия (пряники)	50	2,8	2,5	38,15	181	
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,12	7,38	35,15	

Итого за полдник		475	18,22 5	15,72 1	72,282	503,94	
ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,25	18,7	91,1	398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за ужин		205	2,25	0,55	27,05	133,8	
Итого за день		1935	54,5	50,0	258,5	1717,0	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	5,03	4,9	23,81	160,3	390
	Какао с молоком	180	3,2	2,53	14,9	95,5	397
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за завтрак		500	11,1	14,53	65,01	442,5	
обед	Суп картофельный с клёцками	200	1,907	2,978	11,872	82,08	85
	Котлета, рубленая из бройлеров-цыплят	75	13,63	6,02	11,5	158,1	668
	Капуста тушеная	130	2,84	4,585	11,22	98,06	708
	Компот из сушеных фруктов	180	0,34	0	23,61	96,05	376
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,3	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за обед		640	22,66 7	14,12 3	81,312	547,29	
полдни к	Пудинг из творога с яблоком	140	21,38	9,69	19	253,1	240
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	401
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86	
Итого за полдник		360	28,68	14,85	36,84	400,16	

ужин	Чай с лимоном	180	0,24	0,046	9,23	38,25	393
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за ужин		205	1,89	0,346	17,58	80,95	
Итого за день		1705	64,3	43,8	200,7	1470,9	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,23	5,55	24,05	171,9	390
	Кофейный напиток	180	2,8	2,24	14,14	88,2	395
	Бутерброд с сыром	50	5,537	7,8	16,16	159,7	3
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,59	0,59	14	64	
Итого за завтрак		570	15,157	16,18	68,35	483,8	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,07	2,298	14,76	88,08	82
	Плов (из говядины)	200	16,847	14,702	36,42	340,58	601
	Свекла отварная порционная	40	0,56	0,04	3,2	15,4	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55	871
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за обед		665	22,767	17,64	93,78	620,17	
полдник	Фрикадельки рыбные	80	9,64	1,62	6,865	79,88	517
	Соус томатный	50	0,35	1,293	2,365	22,93	792
	Картофельное пюре	150	3,02	3,5	20,19	126,3	299
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	9,06	37,4	392
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,12	7,38	35,15	

	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,5	3,6	13,4	92,6	
Итого за полдник		495	15,86	10,173	59,26	394,26	
ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,25	18,7	91,1	398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за ужин		205	2,25	0,55	27,05	133,8	
Итого за день		1935	56,0	44,5	248,4	1632,0	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	180	4,815	4,25	16,025	123,7	94
	Какао с молоком	180	3,2	2,53	14,9	95,5	397
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за завтрак		500	10,885	13,88	57,225	405,9	
обед	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	200	7,23	4,4	20,58	150,48	81
	Суфле куриное	60	13,037	31,28	0,33	125,9	310
	Соус молочный густой	20	0,715	1,58	2,585	27,95	353
	Овощи солёный (огурец, помидо	40	0,29	0,04	0,57	4	
	Картофельное пюре	150	3,02	3,5	20,19	126,3	299
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55	373
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за обед		695	27,582	41,4	83,655	610,74	
полдник	Яйцо отварное	40	4,6	4	0,21	56,6	424

	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	120	2,28	10,68	9,24	142,8	50
	Кофейный напиток	180	2,8	2,24	14,14	88,2	395
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86	
	Булочка российская	80	5,494	4,221	42,4106	231	474
Итого за полдник		440	16,674	21,301	75,8406	565,46	
ужин	Чай с лимоном	180	0,24	0,046	9,23	38,25	393
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за ужин		205	1,89	0,346	17,58	80,95	
Итого за день		1840	57,0	76,9	234,3	1663,1	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак 1	Макароны с сыром	150	8,237	7,84	30,42	227,2	415
	Какао с молоком сгущённым	200	2,7	3,13	22,3	90,5	960
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7	1
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,59	0,59	14	64	
Итого за завтрак		550	13,897	18,56	82,92	522,4	
обед	Борщ с картофелем	200	2,17	4,412	12,51	98,38	58
	Азу	200	11,944	11,249	30,46	224,93	590
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55	373
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,3	58,5	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за обед		630	17,704	16,301	84,83	511,06	
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	130	21,8	8,97	27,333	281,06	235

	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	965
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86	
Итого за полдник		350	28,7	13,53	45,973	424,32	
ужин	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	9,06	37,4	392
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за ужин		205	1,85	0,34	17,41	80,1	
Итого за день		1735	62,2	48,7	231,1	1537,9	
Неделя							
2							
День							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,73	4,8	27,53	178	390
	Какао с молоком	180	3,2	2,53	14,9	95,5	397
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за завтрак		500	11,8	14,43	68,73	460,2	
обед	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	3,93	4,13	14,08	109,18	81
	Гуляш из отварного мяса	70	10,10 5	9,295	3,415	132,6	277
	Картофельное пюре	150	3,02	3,5	20,19	126,3	299
	Овощи солёный (огурец, помидо	40	0,29	0,04	0,57	4	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55	871
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за обед		685	20,63 5	17,56 5	77,655	548,19	
полдни к	Фрикадельки рыбные	80	9,64	1,62	6,865	79,88	517

	Соус томатный	50	0,35	1,293	2,365	22,93	792
	Каша рисовая рассыпчатая	130	2,721	2,26	30,836	157,1	165
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	9,06	37,4	392
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86	
	Кондитерские изделия (Вафли)	35	2	2,3	12,2	73,8	
Итого за полдник		495	16,41	7,673	71,166	417,97	
ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,25	18,7	91,1	398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за ужин		205	2,25	0,55	27,05	133,8	
Итого за день		1885	51,1	40,2	244,6	1560,2	
Неделя							
2							
День 3							
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	5,33	6	21,45	161,2	390
	Какао с молоком	180	3,2	2,53	14,9	95,5	397
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7	1
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,59	0,59	14	64	
Итого за завтрак		560	11,49	16,12	66,55	461,4	
обед	Суп картофельный с крупой	200	1,67	2,268	12,16	75,48	80
	Биточки рубленые из птицы	80	14,67	3,44	8,616	124,55	306
	Рагу овощное (2-й вариант)	105	1,667	3,3	8,31	71,17	343
	Соус томатный 2	45	0,295	1,283	2,165	21,76	348
	Компот из сушеных фруктов	180	0,34	0	23,61	96,05	376
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,3	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	

Итого за обед		665	22,59 3	10,83 1	77,971	502,01	
полдник	Пудинг из творога с яблоком	140	21,38	9,69	19	253,1	240
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	401
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86	
	Ватрушка с повидлом	80	5,622	6,221	46,6646	262,56	1058
Итого за полдник		440	34,30 2	21,07 1	83,5046	662,72	
ужин	Чай с лимоном	180	0,24	0,046	9,23	38,25	393
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за ужин		205	1,89	0,346	17,58	80,95	
Итого за день		1870	70,3	48,4	245,6	1707,1	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	5,03	4,9	23,81	160,3	390
	Кофейный напиток	180	2,8	2,24	14,14	88,2	395
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за завтрак		500	10,7	14,24	64,25	435,2	
обед	Суп картофельный	200	1,77	2,278	13,96	84,08	77
	Макаронник с мясом	150	17,71	17,52	30,43	348,56	292
	Горошек зелёный (консервированный)	60	0,41	0,16	4,46	23,2	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55	871
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за обед		635	23,18	20,55 8	88,25	631,95	

полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12,12	8,478	7,217	157,46	511
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,65	1,43	16,22	89,2	317
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	9,06	37,4	392
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86	
Итого за полдник		430	16,47	10,108	42,337	330,92	
ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,25	18,7	91,1	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за ужин		205	2,25	0,55	27,05	133,8	
Итого за день		1770	52,6	45,5	221,9	1531,9	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,33	4,93	26,55	169,5	390
	Какао с молоком	180	3,2	2,53	14,9	95,5	397
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7	1
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,59	0,59	14	64	
Итого за завтрак		560	10,49	15,05	71,65	469,7	
обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,82	4,712	18,31	138,33	63
	Котлета, рубленая из бройлеров-цыплят	75	13,63	6,02	11,5	158,1	668
	Картофельное пюре	150	3,02	3,5	20,19	126,3	299
	Овощи солёный (огурец, помидо	40	0,29	0,04	0,57	4	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55	373
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	

Итого за обед		690	26,05	14,87 2	89,97	602,84	
полдник	Омлет натуральный	110	10,00 7	9,2	1,752	133,4	438
	Кукуруза (консервированная)	60	0,62	0,24	6,7	34,8	
	Кофейный напиток	180	2,8	2,24	14,14	88,2	395
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,5	3,6	13,4	92,6	
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,12	7,38	35,15	
Итого за полдник		385	16,07 7	15,4	43,372	384,15	
ужин	Чай с лимоном	180	0,24	0,046	9,23	38,25	393
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за ужин		205	1,89	0,346	17,58	80,95	
Итого за день		1840	54,5	45,7	222,6	1537,6	
Среднее значение за период		1820, 0	58,0	49,0	233,8	1586,8	