

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель территориального
управления Роспотребнадзора
по Иркутской области
в Эхирит-Булагатском, Баяндаевском,
Осинском, Боханском, Усть-Удинском,
Качугском и Жигаловском районах.

« _____ » _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

заведующая МКДОУ д/с № 2 «Колобок»

М.В. Иванова

« 09 » сентября 2024г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МКДОУ детского сада № 2 «Колобок»

на 2024-2025гг.

Для муниципальных казённых дошкольных образовательных учреждений Жигаловского района

для детей с дневным пребыванием 8-10 часов.

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

под.ред. В.А.Тутельяна. Москва 2012г.

Прием пищи	Наименование блюда	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 3 до 7 лет						
		Выход блюда в (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Выход блюда в (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал.)	№ рецепту		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы				
Неделя 1 День 1														
8.30		В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 3 до 7 лет						
	Завтрак:													
	Сыр твердых сортов	5	1,16	1,47	0	35,4	10	2,32	2,95	0	36	7		
	Отварные макароны	150	4,2	2,9	27,9	135	150	4,2	2,9	27,9	135	204		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6		
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	30	2,37	0,3	14,49	70,8			
	Чай с сахаром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392		
10.30	2-ой завтрак:													
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0	0	10,1	43,3	100	0	0	10,1	43,3	399		
	Итого:	100	7,42	8,25	58,45	339,03	100	9,01	11,97	52,48	377,9			
13.00	Итого за завтрак:													
	Обед:													
	Зеленый горошек консервированный	-	-	-	-	-	60	3	0,12	7,98	45	6.18		
	Борщ вегетарианский	180	1,96	4,28	9,85	85,82	200	2,18	4,76	10,94	95,36	59		
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,84	150	3,06	4,8	20,44	137,3	321		
	Рыба в соусе	60	7,34	4,29	1,5	77,25	80	9,79	5,72	2	103	251		
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6			
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376		
	Итого за обед:	575	14,46	12,85	63,89	435,51	710	21,07	15,9	79,15	551,86			
15.30	Полдник:													
	Фрукты	95	2,66	3,04	4,46	55,1	100	2,8	3,2	4,7	58			
	Чай сладкий	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	401		
	Кондитерское изделие	45	3,28	5,63	24,26	161,1	55	4,01	6,88	29,65	196,9	469		
	Итого за полдник:	290	10,29	12,42	34,72	291,2	335	12,03	14,58	41,55	344,6			
	Итого за день:	1345	36,09	36,66	157,34	1093,34	1563	44,87	44,1	183,56	1300,16			

Неделя 1 день 2

В возрасте с 1,5 до 3 лет

В возрасте с 3 до 7 лет

Завтрак:

8.30

Каша ячневая молочная	150	14,73	9,94	18,93	224	180	14,73	9,94	18,93	224	236
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6
Бутерброд с повидлом	30/10	1,97	0,25	12,07	59	40/10	2,37	0,3	14,49	70,8	
Какао на молоке	200	3,33	3,33	16,66	117,77	180	3	3	15	106	397

2-ой завтрак:

10.30

Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42	100	1,0	0	10,0	42	
Итого за завтрак:	495	17,79	13,83	49,38	391,33	518	18,22	16,06	53,51	429,6	

Обед:

13.00

Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	13,98	60	0,84	3,05	5,19	20,97	20
Суп гороховый	180	3,95	3,79	11,74	97,02	200	4,39	4,21	13,05	107,8	
Макаронны отварные	120	6,06	3,7	29,05	173,6	150	7,57	4,63	36,31	217	204
Птица тушеная в соусе с овощами	60	6,0	6,75	6,75	108	80	8	9	9	144	302
Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6	
Кисель из свежих ягод	160	0	0	21	85	160	0	0	21,0	85,0	75
Итого за обед:	595	18,88	16,72	83,2	538,5	690	23,44	21,37	97,35	644,37	

Полдник:

15.30

Чай сладкий	150	4,35	3,75	6,3	76,67	180	5,22	4,5	7,56	92	
Кондитерское изделие	40	2,59	3,28	27,32	149,2	40	2,59	3,28	27,32	149,2	
Итого за полдник:	285	9,6	10,07	38,08	270,52	320	7,81	7,78	44,88	288,2	
Итого за день:	1300	45,27	40,62	170,66	1200,35	1468	49,47	45,21	195,74	1362,17	

Неделя 1 день 3

	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет							В возрасте с 3 до 7 лет						
		150	3,75	3,0	18,15	114	180	4,5	3,6	21,78	136,8	91			
8.30	Каша «Дружба» молочная	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,08	0,1	52,8	6			
	Масло сливочное	25	1,97	0,25	12,07	59	30	2,37	0,3	14,49	70,8				
	Хлеб пшеничный	5	1,16	1,47	0	35,4	10	2,32	2,95	0	36	7			
	Сыр твердых сортов	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392			
10.30	Чай с сахаром														
	2-ой завтрак:														
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0				
	Итого за завтрак:	445	7,97	8,35	48,6	316,73	418	10,31	12,67	56,36	378,4				
13.00	Обед:														
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33			
	Суп Харчо	180	1,38	3,47	5,29	57,96	200	1,53	3,85	5,88	64,4	154			
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	120	3,2	3,22	19,65	121,92	150	4,01	4,024	24,56	152,4	314			
		60	14,24	9,35	5,59	163,36	80	18,98	12,47	7,45	217,82	212			
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6				
	Напиток из шиповника	180	0	0	22	91	180	0	0	22	91	123,01			
	Итого за обед:	615	21,7	18,89	67,07	532,7	710	28,02	24,69	77,71	651,56				
15.30	Полдник:														
	Фрукты	95	0	0	7,6	36,1	100	0	0	8	38				
	Чай сладкий	150	4,35	3,75	17,5	118,33	180	5,22	4,5	21,0	142,0				
	Блинчики со стущённым молоком	40/20	2,59	3,28	27,32	149,2	40/20	2,59	3,28	27,32	149,2	493			
	Итого за полдник:	285	6,94	7,03	52,42	303,63	320	7,81	11,78	56,32	329,2				
	Итого за день:	1345	35,61	34,27	168,09	1153,06	1548	46,14	49,14	190,39	1359,16				

Неделя 1 день 4

Время	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 3 до 7 лет										
		150	4,31	3,91	14,12	108,9	180	5,17	4,69	16,95	130,68	93						
8.30	Суп вермишелевый молочный																	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33					8	0,06	5,8	0,1	52,8			
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59					30	2,37	0,3	14,49	70,8			
	Какао на молоке	3,33	3,33	16,66	117,77	397					180	3	3	15	106			397
10.30	2-ой завтрак:																	
	Соки овощные, или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0					100	1,0	0	10,0	42,0			
	Итого за завтрак:	445	8,53	9,26	44,57	311,63					518	10,98	13,76	51,53	372,28			
13.00	Обед:																	
	салат из моркови	40	1,36	6,18	8,44	94,8					60	2,05	9,27	12,66	142,2			45
	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,86					200	1,68	2,69	9,71	69,84			85/120
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,33	159,92					150	3,64	4,3	36,67	199,9			316
	Чахохбили из курицы в соусе	60/60	14,11	12,94	3,52	186,75					80/80	18,82	17,25	4,7	249			301/348
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,2	60,9					40	2,64	0,48	12,8	69,6			
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7					180	0,4	0,02	24,99	101,7			376
	Итого за обед:	675	22,6	25,42	86,22	666,93					790	29,23	34,01	101,53	832,24			
15.30	Полдник:																	
	Чай сладкий	150	4,35	3,75	6,3	76,67					180	5,22	4,5	7,56	92			
	Кондитерское изделие	50	2,88	1,24	23,94	118					70	4,03	1,74	33,52	165,2			454
	Итого за полдник:	295	7,23	4,99	37,84	230,77					350	9,25	6,24	49,08	204,12			
	Итого за день:	1415	37,36	39,67	158,63	1209,33					1658	49,46	54,01	202,14	1408,64			

Неделя 2 день 6

В возрасте с 1,5 до 3 лет

В возрасте с 3 до 7 лет

Завтрак:

	В возрасте с 1,5 до 3 лет				В возрасте с 3 до 7 лет						
	150	7,07	12,66	1,42	147,76	180	7,52	13,46	1,51	157	223
Каша манная молочная	150	7,07	12,66	1,42	147,76	180	7,52	13,46	1,51	157	223
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6
Хлеб с повидлом	30/10	1,97	0,25	12,07	59	40/10	2,37	0,3	14,49	70,8	
Какао на молоке	3,33	3,33	16,66	117,77	397	180	3	3	15	106	397
2-ой завтрак:											
Соки овощные, или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0	
Итого за завтрак:	370	10,13	16,55	31,87	315,09	413	11,01	19,58	36,09	362,6	
Обед:											
Винегрет овощной	40	1,36	6,18	8,44	94,8	60	2,05	9,27	12,66	142,2	45
Суп пшенный	180	4,78	3,73	11,11	97,2	200	5,31	4,14	12,35	108	
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,84	150	3,06	4,8	20,44	137,3	321
Котлета рыбная	60	10,15	2,51	4,42	87,75	80	13,53	3,35	5,89	117	256
Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6	
Кисель из сухофруктов	160	1,0	0	22,0	65	160	1,0	0	22,0	65	75.03
Итого за обед:											
Полдник:											
Чай сладкий	150	4,35	3,75	6,3	76,67	180	5,22	4,5	7,56	92	
Кондитерское изделие	45	3,49	2,12	23,54	126,9	55	4,27	2,59	28,77	155,10	466
Итого за полдник:	290	7,84	5,87	37,44	239,67	335	9,49	7,09	44,33	285,1	
Итого за день:	1260	38,23	34,47	118,92	997,28	1443	46,87	41,86	162,73	1174,37	

15.30

Неделя 2 день 7													
8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 3 до 7 лет					
		150	3,91	2,01	23,37	127,32	180	4,7	2,41	28,05	152,78	173	
	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	3,91	2,01	23,37	127,32	180	4,7	2,41	28,05	152,78	173	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
	Сыр твердых сортов	5	1,16	1,47	0	35,4	10	2,32	2,95	0	36	7	
	Чай с сахаром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392	
10.30	2-ой завтрак:												
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0		
	Итого за завтрак:	480	12,05	10,5	54,1	357,65	498	11,73	13,01	67,94	430,88		
13.00	Обед:												
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	
	Лапша домашняя на мясном бульоне	180	2,88	5,04	16,56	120,24	200	3,2	5,6	18,4	133,6	36	
	Капуста тушенная с мясом	180	15,35	14,82	16,66	299,57	200	21,01	20,24	34,56	302,4		
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6		
	Напиток из шиповника	180	0	0	21	85	200	0	0	21	85	75	
	Итого за обед:	575	20,54	20,28	67,35	551,23	710	29,85	26,44	94,74	735,6		
15.30	Полдник:												
	Фрукты	95	0	0	7,6	36,1	100	0	0	8	38		
	Чай сладкий	150	4,35	3,75	17,5	118,33	180	5,22	4,5	7,56	92		
	Маняне биточки со сгущенным молоком	40/20	2,59	3,28	27,32	149,2	40/20	2,59	3,28	27,32	149,2		
	Итого за полдник:	285	6,94	7,03	52,42	303,63	320	7,81	7,78	42,88	279,2		
	Итого за день:	1340	38,53	37,81	173,87	1212,51	1568	54,47	51,83	205,84	1508,68		

8неделя 2 день 8

	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет							В возрасте с 3 до 7 лет						
		150	17,54	12,05	17,15	247	180	17,54	12,05	17,15	247	237			
8.30	Каша гречневая молочная	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6			
	Масло сливочное	25	1,97	0,25	12,07	59	30	2,37	0,3	14,49	70,8				
	Хлеб пшеничный	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	392			
	Чай с сахаром														
10.30	2-ой завтрак:														
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0				
	Итого за завтрак:	390	20,6	15,93	47,6	414,33	418	23,97	21,15	56,74	518,6				
13.00	Обед:														
	Салат из капусты и моркови с раст. маслом	40	0,66	2,0	2,0	28	60	1,0	3,0	3,0	42,0	11			
	Суп манный с гречками	180	1,96	5,35	12,31	107,28	200	2,18	5,95	13,68	119,2	59			
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,33	159,92	150	3,64	4,3	36,67	199,9	316			
	Котлета из курицы	60	12,75	15,0	4,5	205,5	80	17,0	20,0	6,0	274,0	18			
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6				
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376			
	Итого за обед:	615	20,99	26,23	84,33	663,3	710	26,86	33,75	97,14	806,4				
15.30	Полдник:														
	Чай сладкий	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90,0				
	Кондитерское изделие	40	2,59	3,28	27,32	149,2	40	2,59	3,28	27,32	149,2				
	Итого за полдник:	285	6,94	7,03	40,92	260,3	320	7,81	11,78	42,52	277,2				
	Итого за день:	1290	47,53	49,19	172,85	1337,93	1448	58,57	66,68	196,4	1602,2				

Неделя 2 День 9

8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 3 до 7 лет					
		150	4,85	4,98	39,85	222,75	180	5,5	5,98	47,82	267,3	176	
	Каша рисовая молочная	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6	
	Масло сливочное	25	1,97	0,25	12,07	59	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
	Хлеб с сыром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392	
	Чай с сахаром												
10.30	2-ой завтрак:												
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0		
	Итого за завтрак:	440	7,64	8,86	70,3	390,08	508	8,99	12,1	82,4	472,9		
13.00	Обед:												
	Салат из моркови	40	0,57	2,43	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	
	Суп с макаронными изд. на курином бульоне	180	2,42	2,55	15,43	94,32	200	2,69	2,84	17,14	104,8	82	
	Каша гречневая вязкая	120	3,63	3,08	19,2	118,82	150	4,54	3,86	24,0	148,53	171	
	Гуляш из отварной курицы в соусе	60	3,61	2,71	0,35	39	80	4,82	3,62	0,47	52,0	300	
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6		
	Напиток лимонный	180	0	0	40,0	166,0	180	0	0	40,0	166,0	74	
	Итого за обед:	615	12,54	11,19	89,52	516,6	710	15,55	14,45	99,43	597,27		
15.30	Полдник:												
	Чай сладкий	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90,0		
	Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,02	193,5	60	5,65	8,91	30,03	232,20	488	
	Итого за полдник:	295	9,06	11,17	38,62	304,6	340	10,87	13,41	45,23	360,2		
	Итого за день:	1350	29,24	31,22	198,14	1211,28	1558	35,41	39,96	227,06	1430,37		

Неделя 2 день 10													
8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 3 до 7 лет					
		150	4,17	6,66	16,66	142,5	180	5	8,0	20,0	171,0	66	
	Каша пшеничная молочная	150	4,17	6,66	16,66	142,5	180	5	8,0	20,0	171,0	66	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	30	2,37	0,3	14,49	70,8		
	Чай с сахаром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392	
10.30	2-ой завтрак:												
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0		
	Итого за завтрак:	440	7,23	10,55	47,11	309,83	508	8,49	14,12	54,58	376,6		
13.00	Обед:												
	Винегрет овощной	40	1,36	6,18	8,44	94,8	60	2,05	9,27	12,66	142,2	45	
	Суп рыбный с перл.кр	180	7,2	2,88	10,08	95,76	200	8	3,2	11,2	106,4	42	
	Плов с мясом говядины	180	17,95	17,33	28,44	340,65	200	19,95	19,26	31,6	378,5	203	
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6		
	Кисель из сухофруктов	160	1,0	0	22,0	65,0	160	1,0	0	22,0	65,0	75,03	
	Итого за обед:	595	29,82	26,81	80,16	657,11	560	33,64	32,21	90,26	761,7		
15.30	Полдник:												
	Молоко кипяченое	100	5,0	6,0	8,0	108,0	150	5,0	6,0	8,0	108,0	400	
	Кондитерское изделие	40	2,59	3,28	27,32	149,2	40	2,59	3,28	27,32	149,2		
	Итого за полдник:	315	7,59	9,28	42,92	293,3	320	7,59	9,28	43,32	295,2		
	Итого за день:	1350	44,64	46,64	170,19	1260,24	1388	49,72	55,61	188,16	1433,5		
	В среднем:												
	за 10 дней завтрак	436,5	11,21	11,55	52,25	359,87	477,7	12,68	15,11	60,44	425,56		
	за 10 дней обед	609,5	20,7	19,12	76,22	565,78	707,5	26,5	24,43	91,8	692,03		
	за 10 дней полдник	301	9,11	8,76	40,27	280,1	338	9,92	10,24	43,95	297,5		
	Итого за 10 дней:	1346	40,33	39,43	167,7	1195,76	1537	49,9	49,14	197,19	1421,27		

Составила:  /В.А.Карнаухова/