

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 23
села Успенского муниципального
образования Успенский район

С.И. Шваб

2021 г.



ПРИМЕРНОЕ

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Осеннее - зимнее

Неделя I

День I

Сезон: осень-зима возрастная категория: I-3(ясли); 3-7(сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				ясли
завтрак	Каша кукурузная на молоке	150	200	4,48	6,01	5,02	6,08	17,61	25,24	132,18	177,79	62	
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/7/7	40/10/10	4,17	5,72	5,99	8,43	14,73	19,65	131,1	179,44	89	
	II завтрак	Сок фруктовый натуральный промышленного производства	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	63,0	63,0	3
	Итого за завтрак			9,32	12,41	11,62	15,13	53,04	65,59	349,02	443,04		
обед	Суп с клецками	150	200	7,65	8,04	6,29	6,39	14,06	16,77	143,06	156,1	55	
	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	110	130	18,13	20,14	18,43	22,4	6,07	6,22	262,75	307,33	52	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3,82	5,08	3,89	4,22	18,69	24,9	120,38	151,68	43	
	Нарезка огурец соленый	30	50	0,71	1,08	2,04	2,06	1,76	2,64	9,0	13,0	58	
	Компот из свежих яблок	180	200	0,18	0,2	0,18	0,2	9,39	11,88	41,05	51,36	8	
	Хлеб ржаной	35	40	3,9	4,81	0,9	1,11	12,0	14,8	75,0	92,5	93	
	Итого за обед			34,39	39,35	31,73	36,38	61,97	77,22	667,85	778,35		
полдник	Омлет с зеленым горошком	130	150	8,0	11,04	7,12	9,32	6,8	8,32	123,9	162,64	59	
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6	91	
	Итого за полдник			9,69	13,55	7,33	9,64	22,56	28,96	195,04	258,05		
	Итого за день:			53,4	65,31	50,68	61,15	137,57	171,77	1211,91	1479,44		

Неделя 1

День 2

Сезон: осень-зима возрастная категория: 1-3(ясли); 3-7(сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
завтрак	Каша рисовая на молоке	150	200	3,67	4,79	4,74	5,76	18,03	25,85	131,76	178,02	1
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/7/7	40/10/10	4,17	5,72	5,99	8,43	14,73	19,65	131,1	179,44	89
	Яблоко свежее	110	110	0,44	0,44	0,44	0,44	10,78	10,78	51,7	51,7	18
	Итого за завтрак			8,35	11,03	11,18	14,65	49,54	62,28	337,3	431,97	
обед	Свекольник со сметаной	150	200	8,94	9,58	7,8	8,51	15,19	17,46	167,32	185,58	47
	Рыбная котлета	60	70	19,07	22,26	3,62	3,79	5,96	5,96	133,93	148,33	79
	Картофельное пюре со сливочным маслом	110	150	4,16	4,76	4,5	4,62	26,09	30,92	161,28	184,04	31
	Томатный соус	20	20	0,58	0,58	2,03	2,03	4,06	4,06	36,72	36,72	6
	Нарезка помидор соленый	30	50	0,39	0,61	0,07	0,11	1,29	2,04	4,55	7,15	58
	Компот из сухофруктов	180	200	0,1	0,11	-	-	6,69	8,97	27,10	36,26	15
	Хлеб ржаной	35	40	3,9	4,81	0,9	1,11	12,0	14,8	75,0	92,5	93
	Итого за обед			37,14	42,71	18,92	20,17	71,28	84,21	608,35	694,43	
полдник	Пудинг творожный с изюмом	130	150	16,18	21,66	10,43	14,03	19,16	26,38	237,51	321,33	16
	Повидло фруктовое промышленного производства	40	50	0,12	0,15	-	-	25,6	32,0	96,8	121,0	24
	Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5,0	8,46	9,4	93,6	104	63
	Итого за полдник			21,34	27,41	14,93	19,03	53,22	67,76	427,91	546,33	
	Итого за день:			66,8	81,15	45,03	53,85	174,04	214,25	1373,56	1672,73	

Неделя 1

День 3

Сезон: осень-зима возрастная категория: 1-3(ясли); 3-7(сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
завтрак	Омлет натуральный	90	110	6,5	9,04	7,06	9,24	2,66	2,8	102,04	133,44	35
	Икра кабачковая промышленного производства	40	60	0,48	0,72	2,8	4,2	2,96	4,44	38,8	58,2	27
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	4,17	5,72	5,99	8,43	14,73	19,65	105,7	143,14	89
II завтрак	Сок фруктовый натуральный промышленного производства	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	63,0	63,0	3
	Итого за завтрак			11,82	16,16	16,46	22,49	41,05	47,59	332,28	420,29	
обед	Суп «Полевой»	150	200	7,37	7,88	6,54	6,66	12,82	16,74	136,84	155,0	55
	Овощное рагу с мясом	150	200	13,67	16,09	12,5	15,74	8,04	9,48	199,45	244,33	22
	Нарезка огурец соленый	30	50	0,45	0,65	0,09	0,13	1,57	2,25	9,0	13,0	58
	Кисель фруктово-ягодный	180	200	0,18	0,2	0,18	0,2	9,39	11,88	41,05	51,36	8
	Хлеб ржаной	35	40	3,9	4,81	0,9	1,11	12,0	14,8	75,0	92,5	93
Итого за обед				25,57	29,63	20,21	23,84	43,82	55,15	461,34	556,19	
полдник	Булочка слоеная промышленного приготовления	50	50	3,6	3,6	3,1	3,1	25,5	25,5	158,5	158,5	73
	Ряженка промышленного производства	180	200	4,64	5,8	4,0	5,0	6,72	8,4	86,4	108,0	9
	Итого за полдник			8,24	9,4	7,1	8,1	32,22	33,9	244,9	266,5	
Итого за день:				45,63	55,19	43,77	54,43	117,09	136,64	1038,52	1242,98	

Неделя 1

День 4

Сезон: осень-зима возрастная категория: 1-3(ясли); 3-7(сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
завтрак	Каша геркулесовая на молоке	150	200	4,89	6,62	5,31	6,62	16,08	22,92	130,96	176,82	40
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/7	2,48	3,31	3,92	5,48	14,71	19,62	105,7	143,14	89
	Яблоко свежее	110	110	0,44	0,44	0,44	0,44	10,78	10,78	51,7	51,7	18
	Итого за завтрак			7,88	10,45	9,68	12,56	47,57	59,32	311,1	394,46	
обед	Борщ со сметаной	150	200	7,91	8,4	6,92	7,42	13,87	16,6	149,41	165,08	12
	Котлета мясная	60	70	12,93	14,82	10,07	11,3	5,96	5,96	166,93	185,63	85
	Макароны отварные со сливочным маслом	110	130	3,25	4,32	3,29	3,42	20,58	27,42	126,98	166,48	7
	Томатный соус	20	20	0,58	0,58	2,03	2,03	4,06	4,06	36,72	36,72	6
	Компот из сухофруктов	180	200	0,1	0,11	-	-	6,69	8,97	27,1	36,26	15
	Нарезка помидор соленый	30	50	0,39	0,61	0,07	0,11	1,29	2,04	4,55	7,15	58
	Хлеб ржаной	30	37	3,9	4,81	0,9	1,11	12,0	14,8	75,0	92,5	93
	Итого за обед			29,06	33,65	23,28	25,39	64,45	79,13	586,69	689,82	
полдник	Печенье промышленного производства	40	80	1,5	3,0	2,36	4,72	14,98	29,96	83,4	166,8	10
	Какао на молоке	180	200	5,49	6,14	4,83	5,39	15,04	16,01	124,47	136,3	20
	Итого за полдник			6,99	9,14	7,19	10,11	30,02	45,97	207,87	303,1	
Итого за день:												
				43,93	53,24	40,15	48,06	142,04	184,42	1105,66	1387,38	

Неделя 1

День: 5

Сезон: осень-зима возрастная категория: 1-3(ясли); 3-7(сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	200	4,81	6,5	4,83	5,9	16,33	23,3	128,36	172,92	62
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/7	1,67	2,5	3,83	5,38	9,83	14,74	105,7	143,14	89
	Сок фруктовый натуральный промышленного производства	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	63,0	63,0	3
Итого за завтрак				7,15	9,68	9,27	11,9	46,86	58,74	319,8	401,87	
обед	Суп гороховый	150	200	3,7	5,01	2,56	2,68	16,4	20,57	101,86	124,09	4
	Капуста тушеная с мясом	150	200	14,21	17,0	12,55	15,82	9,37	11,71	207,35	257,53	75
	Нарезка огурец соленый	30	50	0,28	0,44	0,04	0,06	0,98	1,54	9,0	13,0	58
	Компот из свежих яблок	180	200	0,18	0,2	0,18	0,2	9,39	11,88	41,05	51,36	8
	Хлеб ржаной	35	40	3,9	4,81	0,9	1,11	12,0	14,8	75,0	92,5	93
Итого за обед				22,27	27,46	16,23	19,87	48,14	60,5	434,26	538,48	
полдник	Яйцо вареное куриное	40	40	5,2	5,2	4,71	4,71	0,28	0,28	64,37	64,37	53
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2
	Хлеб пшеничный	30	40	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6	91
	Икра кабачковая промышленного производства	40	60	0,48	0,72	2,8	4,2	2,96	4,44	38,8	58,2	27
	Итого за полдник			7,37	8,43	7,72	9,23	25,35	25,36	174,31	217,98	
Итого за день:				36,79	45,57	33,22	41,0	120,35	144,6	928,37	1158,33	

Неделя 2

День 1

Сезон: весна-лето возрастная категория: 1-3(ясли); 3-7(сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	200	4,81	6,5	5,03	6,2	17,06	24,39	131,56	177,72	64
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	40/10	2,48	3,31	3,92	5,48	14,71	19,62	105,7	143,14	89
II завтрак	Яблоко свежее	110	110	0,44	0,44	0,44	0,44	10,78	10,78	51,7	51,7	18
	Итого за завтрак			7,8	10,33	9,4	12,14	48,55	60,79	311,7	395,37	
обед	Борщ со сметаной	150	200	7,91	8,4	6,92	7,42	13,87	16,6	149,41	165,08	12
	Плов с мясом	150	200	13,75	16,31	12,62	15,91	26,09	33,98	271,45	342,53	61
	Компот из сухофруктов	180	200	0,1	0,11	-	-	6,69	8,97	27,1	36,26	15
	Нарезка помидор соленый	30	50	0,39	0,61	0,07	0,11	1,29	2,04	4,55	7,15	58
	Хлеб ржаной	35	40	3,9	4,81	0,9	1,11	12,0	14,8	75,0	92,5	93
	Итого за обед			26,05	30,24	20,51	24,55	59,94	76,39	527,51	643,52	
полдник	Омлет с зеленым горошком	130	150	8,0	11,04	7,12	9,32	6,8	8,32	123,9	162,64	59
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2
	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6	91
	Печенье	40	40	1,5	1,5	2,36	2,36	14,98	14,98	83,4	83,4	10
	Итого за полдник			11,19	16,55	9,69	14,36	37,54	58,92	278,44	341,45	
	Итого за день:			45,75	57,12	39,6	51,05	146,03	196,1	1117,65	1380,34	

Неделя 2

День: 2

Сезон: осень-зима возрастная категория: 1-3(ясли); 3-7(сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	150	200	4,92	6,67	5,03	6,2	16,34	23,32	128,06	172,47	50
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,48	3,31	3,92	5,48	14,71	19,62	105,7	143,14	89
	Сок фруктовый натуральный промышленного производства	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	63,0	63,0	3
II завтрак	Итого за завтрак			8,07	10,12	9,56	12,3	51,75	63,64	319,5	401,42	
обед	Суп с фасолью	150	200	8,41	9,24	6,18	6,25	14,11	17,13	145,46	161,44	68
	Рыбная тефтеля	60	70	19,08	22,73	3,6	3,82	10,01	14,99	147,63	183,33	79
	Картофельное пюре со сливочным маслом	110	150	4,16	4,76	4,5	4,62	26,09	30,92	161,28	184,04	31
	Свекла тушеная	30	50	1,34	1,49	2,08	2,09	8,08	8,96	54,08	58,08	14
	Компот из свежих яблок	180	200	0,18	0,2	0,18	0,2	9,39	11,88	41,05	51,36	8
	Хлеб ржаной	35	40	3,9	4,81	0,9	1,11	12,0	14,8	75,0	92,5	93
	Итого за обед			37,07	42,23	17,44	18,09	79,68	98,68	624,5	730,75	
полдник	Творожная запеканка	130	150	17,24	23,52	9,55	12,98	31,54	47,05	281,85	399,76	33
	Сметанный соус	40	40	0,78	0,78	4,5	4,5	7,88	7,88	75,26	75,26	34
	Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5,0	8,46	9,4	93,6	104,0	63
	Итого за полдник			23,06	29,9	18,55	22,48	47,88	64,33	450,71	579,02	
Итого за день:												1711,19

Неделя 2

День: 3

Сезон: осень-зима возрастная категория: 1-3(ясли); 3-7(сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		углеводы		ясли	сад	
завтрак	Суп вермишелевый молочный	150	200	6,3	6,98	9,4	10,4	22,5	25,0	200,2	222,3	81
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/7/7	40/10/10	4,17	5,72	5,99	8,43	14,73	19,65	131,1	179,44	89
	Яблоко свежее	110	110	0,44	0,44	0,44	0,44	10,78	10,78	51,7	51,7	18
Итого за завтрак				10,98	13,22	15,84	19,29	54,01	61,43	405,74	476,25	
обед	Рассольник со сметаной	150	200	2,35	3,28	3,54	4,1	18,18	25,09	108,94	143,38	21
	Гуляш из куриного филе	100	110	21,77	24,09	6,13	8,22	7,0	7,0	176,15	205,13	88
	Каша пшеничная со сливочным маслом	110	130	3,49	4,64	3,29	3,42	18,66	24,86	121,28	152,88	43
	Капуста квашеная с растительным маслом	30	50	0,39	0,61	0,07	0,11	1,29	2,04	25,58	29,38	92
	Компот из сухофруктов	180	200	0,1	0,11	-	-	6,69	8,97	27,1	36,26	15
	Хлеб ржаной	35	40	3,9	4,81	0,9	1,11	12,0	14,8	75,0	92,5	93
Итого за обед				32,0	37,54	13,93	16,96	63,82	82,76	534,05	659,53	
полдник	Олады	130	150	7,07	8,53	7,68	10,25	39,86	47,83	254,81	315,405	57
	Повидло фруктовое	30	30	0,09	0,09	-	-	19,2	19,2	72,6	72,6	24
	Кефир промышленного приготовления	180	200	5,04	5,6	4,5	5,0	7,02	7,8	90,0	100,0	17
	Итого за полдник			12,2	14,22	12,18	15,25	66,08	74,83	417,41	488,005	
Итого за день:				55,18	64,98	41,95	51,5	183,91	219,02	1357,2	1623,785	

Неделя 2

День: 4

Сезон: весна-лето возрастная категория: 1-3(ясли); 3-7(сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	150	200	3,67	4,79	4,74	5,76	18,03	25,85	131,76	178,02	1
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	4,17	5,72	5,99	8,43	14,73	19,65	105,7	143,14	89
II завтрак	Сок фруктовый натуральный промышленного производства	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	63,0	63,0	3
	Итого за завтрак			8,51	11,19	11,34	14,81	53,46	66,2	323,2	406,97	
обед	Суп гречневый	150	200	9,31	12,21	3,57	4,19	13,49	15,81	85,21	97,55	55
	Котлета из куриного филе	60	70	21,77	24,09	6,13	8,22	7,0	7,0	120,73	131,73	86
	Макароны отварные со сливочным маслом	110	130	3,49	4,64	3,29	3,42	18,66	24,86	126,98	160,48	43
	Нарезка помидор соленый	30	50	0,39	0,61	0,03	0,06	0,56	0,88	4,55	7,15	58
	Томатный соус	20	20	0,58	0,58	2,03	2,03	4,06	4,06	36,72	36,72	6
	Компот из свежих яблок	180	200	0,18	0,2	0,18	0,2	9,39	11,88	41,05	51,36	8
	Хлеб ржаной	35	40	3,9	4,81	0,9	1,11	12,0	14,8	75,0	92,5	93
Итого за обед				39,62	47,14	16,13	19,23	65,16	79,29	490,24	577,49	
полдник	Омлет с сыром	130	150	4,8	4,8	6,0	7,0	14,0	16,0	220,0	240,0	35
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2
	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6	91
	Итого за полдник			6,49	7,31	6,21	7,32	29,76	36,64	291,14	335,41	
Итого за день:				54,62	65,64	33,68	41,36	148,38	182,13	1104,58	1319,87	

Неделя 2

День: 5

Сезон: осень-зима возрастная категория: 1-3(ясли); 3-7(сад)

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		углеводы		ясли	сад	
завтрак	Каша сборная на молоке	150	200	4,0	4,3	9,0	9,5	20,0	21,1	168,0	171,0	11
	Чай с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,01	0,02	6,0	6,0	22,74	22,81	2
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/7/7	40/10/10	1,67	2,5	3,83	5,38	9,83	14,74	143,14	105,7	89
	Яблоко свежее	110	110	0,44	0,44	0,44	0,44	10,78	10,78	51,7	51,7	18
Итого за завтрак				6,18	7,32	13,28	15,34	46,64	52,62	385,58	351,21	
обед	Щи со сметаной	150	200	8,04	8,64	6,93	7,43	13,37	15,63	145,16	159,78	78
	Жаркое по домашнему с мясом	150	200	4,2	5,2	14,8	16,0	12,1	13,6	138,1	170,2	56
	Нарезка огурец соленый	30	50	0,45	0,65	0,09	0,13	1,57	2,25	9,0	13,0	58
	Компот из сухофруктов	180	200	0,1	0,11	-	-	6,69	8,97	27,1	36,26	15
	Хлеб ржаной	35	40	3,9	4,81	0,9	1,11	12,0	14,8	75,0	92,5	93
Итого за обед				16,69	19,41	22,72	24,67	45,73	55,25	394,36	471,74	
полдник	Вафли	40	80	3,49	6,14	4,83	5,39	15,04	16,1	124,47	136,3	20
	Какао на молоке	180	200	0,68	1,36	6,04	12,08	12,94	25,88	107,8	215,6	10
	Итого за полдник			4,17	7,5	10,87	17,47	27,98	41,98	232,27	351,9	
Итого за день:				27,04	34,23	46,87	57,48	120,35	149,85	1012,21	1174,85	