

Утверждено:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 39 «Скворушка»



Н.Ю. Никитина

«01» 04 2024года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весенне - летний период 2024 год
в МДОУ «Детский сад №39 «Скворушка» с 8-10-ти часовым пребыванием детей возрастом от 3 до 7-и лет

Составлено в соответствии: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012год.

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		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
213	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,33
204	Макароньы отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	12,82	0,74	0,06	0,02	0
54	Икра свекольная	60	1,35	2,76	6,53	56,22	18,38	0,73	0,03	0,03	3,07
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	460	14,15	12,1	44,65	384,22	156,9	2,229	1,13	0,26	4,38
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,0075	0,007	2,5
	ОБЕД										
80	Суп картофельный с рисом	200	1,676	2,688	9,711	69,8	18,78	0,652	1,096	0,064	4,6
255	Биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	42,7	0,59	0,07	0,08	0,34
137	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	97	34,2	0,94	0,07	0,6	10,61
382	Кисель из натурального сока	180	0,513	0,054	6,217	122,58	14,13	0,335	0,005	0,011	0,988
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	665	18,469	10,79	54,74	486,38	123,81	3,306	2,277	0,779	16,538
	ПОЛДНИК										
466	Булочка кондитерская ассорти	50	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
401	Кефир 2,5% мдж	200	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	Итого:	250	5,41	4,618	8,868	99,5	223,75	0,215	0,075	0,232	0,54
	Всего:	1375	48,029	37,51	128,3	981,1	508,46	6,3	3,4895	1,278	23,958

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		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная с маслом сливочным, мдж 72,5%	200	5,31	5,09	27,51	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	-
395/396	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	25,4	0,27	0,054	0,01	18
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
7	Сыр Российский твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11
	Итого:	445	13,62	12,29	52,46	292,65	166,19	0,549	1,164	0,48	18,11
	2- ЗАВТРАК										
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	ОБЕД										
67	Щи из свежей капусты	200	1,74	4,885	8,483	84,75	43,325	0,795	0,058	0,045	18,465
277	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
165	Каша рассыпчатая гречка	155	3,75	3,14	20,36	125	6,66	2,09	1,95	0,04	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпакровский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	590	29,86	24,945	68,173	614,55	114,215	5,544	3,104	0,259	64,715
	ПОЛДНИК										
449	Коврижка с повидлом	105	9,05	2,39	42,55	330	101,4	1,68	0,18	0,16	0,47
394	Чай с молоком	200	2,67	2,34	0	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Итого:	305	11,72	4,73	42,55	419	215,3	2,05	0,22	0,3	1,2
	Всего	1540	56,1	41,965	181,36	1402,2	508,305	10,663	4,508	1,059	87,625

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		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
93	Суп молчный с макаронными изделиями	200	3,44	3,67	11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
397	Какао с молоком	200	3,36	2,9	0,52	95	116	0,43	0,05	0,17	1,23
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	430	8,78	6,93	23,07	244	212,95	0,759	1,08	0,27	1,65
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,008	0,007	2,5
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с фасолью	200	4,3	4	15,85	118	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52
298	Голубцы ленивые	80/15	5,4	5,6	4,8	92	24,6	1	0,02	0,04	1,45
321	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	37,2	1,09	0,12	0,1	10,74
377	Чай с лимоном	180	0,18	0	13,47	58	2,79	0,09	0,75	0	2,52
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	585	16,26	14,42	72,41	493	106,98	4,449	2,066	0,214	19,23
	ПОЛДНИК										
212	Лапшевник с творогом	120	9,67	7,83	29,35	228	61,31	0,8	0,06	0,11	0,07
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	25,4	0,27	0,054	0,01	18
	Итого:	320	12,52	10,24	43,71	319	86,71	1,07	0,114	0,12	18,07
	Всего	1335	47,56	41,59	159,19	1067	410,64	6,828	3,268	0,611	41,45

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		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным, мжд 72,5%	200	6,05	5,81	42,35	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
395/396	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
3	Бутерброд с маслом сливочным, мдж 72,5%	40	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
	Итого:	440	13,9	14,82	70,81	476	327,09	0,76	0,1	0,32	1,76
2- ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
ОБЕД											
99	Суп из овощей	200	3,18	4,98	10,37	101,2	78,91	0,68	0,06	0,12	1,86
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	9,9	5,69	0,09	101	30,5	0,7	0,07	0,07	2,25
168	Каша овсяная вязкая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	730	20	14,2	76,72	527,7	156,51	5,459	1,226	0,264	52,85
ПОЛДНИК											
215	Омлет запеченный	70/5	6,83	9,2	1,22	114,6	48,26	1,18	0,03	0,21	0,1
	Икра кабачковая детская	50	8	3,2	4,25	41	19,11	0,88	0	0	3,35
382	Кисель из натурального сока	180	0,513	0,054	6,217	122,58	14,13	0,335	0,005	0,011	0,988
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	335	17,323	12,81	22,28	332,18	89,9	2,464	1,025	0,221	4,438
	Всего:	1705	52,123	41,83	188	1411,88	586,1	11,203	2,371	0,825	62,648

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		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
185	Каша пшеничная молочная	200	7,38	7,89	29,47	219	131,78	1,48	0,17	0,16	0,52
397	Какао с молоком	200	3,36	2,9	0,52	95	116	0,43	0,05	0,17	1,23
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	430	12,72	11,15	40,58	368	256,18	1,979	1,21	0,33	1,75
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,0075	0,007	2,5
ОБЕД											
86	Суп-лапша домашняя	200	1,86	2,75	11,13	78	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38
300	Птица отварная	50	16,88	10,88	31,2	165	31,2	1,44	0,03	0,11	-
168	Каша ячневая вязкая	155	3,67	3,36	37,12	197	8,61	0,55	0,04	0,02	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	640	26,15	17,61	113,54	594,8	77,1	3,409	1,146	0,174	45,52
ПОЛДНИК											
237	Запеканка из творога	120	16,9	9,6	13,2	209	140,7	0,5	0,04	0,23	0,23
395/396	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	350	21,73	12,37	38,15	354	262,3	0,689	1,07	0,37	1,17
	Всего:	1420	70,6	51,13	212,27	1327,8	599,58	6,627	3,4335	0,881	50,94

Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
213	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,01
168	Каша ячневая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	-
	Икра кабачковая детская	50	8	3,2	4,25	41	19,11	0,88	0	0	3,35
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	435	18,3	11,09	47,29	368,7	67,98	2,299	1,04	0,12	3,39
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,0075	0,007	2,5
ОБЕД											
81	Суп картофеольный с горохом	200	4,3	4	15,85	118	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52
247	Котлеты рыбные Любительские	80	9,357	3,29	6,988	94,5	36,867	0,525	0,058	0,07	0,303
321	Пюре картофельное	150	3,08	4,22	20,64	135	37,2	1,09	0,12	0,1	10,74
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб Шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	665	20,477	12,13	77,568	502,3	129,487	4,174	0,2545	0,409	46,293
ПОЛДНИК											
	Печенье/пряники промышленного производства	45	20,089	9,864	9,205	247,68	169,968	0,894	0,079	0,308	0,492
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Итого:	225	22,939	12,274	23,565	337,68	283,168	1,014	0,119	0,448	1,662
	Всего:	1325	51,239	33,364	90,855	717,38	355,148	3,863	1,1665	0,575	7,552

Неделя: вторая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
94	Суп молчный с гречневой крупой	200	4,35	4,15	13,95	110,1	125,6	0,421	0,054	0,098	0,723
397	Какао с молоком	200	4,35	3,75	6,3	67	186	0,15	0,3	0,2	0,45
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
7	Сыр Российский твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11
	Итого:	445	14,16	12,69	30,84	285,1	452	0,79	1,354	0,348	1,283
2- ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
ОБЕД											
99	Суп из овощей	200	3,18	4,98	10,37	101,2	78,91	0,68	0,06	0,12	1,86
275	Котлеты рубленые	85	5,5	11,95	0,2	130	17,5	0,9	0,1	0,08	-
168	Каша пшеничная вязкая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
54	Икра свекольная	60	1,35	2,76	6,53	56,22	18,38	0,73	0,03	0,03	3,07
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	715	16,95	23,22	83,36	612,92	149,29	3,869	1,266	0,284	50,07
ПОЛДНИК											
230	Вареники ленивые (отварные)	115	20,089	9,864	9,205	247,68	169,968	0,894	0,079	0,308	0,492
400	Молоко кипяченое	200	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	Итого:	315	4,57	14,404	9,205	85	357,968	1,054	0,085	0,538	2,542
	Всего:	1675	36,58	50,314	141,59	1059,02	971,858	8,233	2,725	1,19	57,495

Неделя: вторая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции и грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
177	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным, млж 72,5%	205	5,54	5,9	22,11	164,2	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
394	Чай с молоком	200	2,67	2,34	0	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	435	10,19	8,6	32,7	307,2	221,14	1,549	1,16	0,26	1,59
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,008	0,007	2,5
	ОБЕД										0,3
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
439/43	Пельмени мясные отварные	210	15,7	8,9	27,03	255,5	18,03	0,67	0,13	0,12	0,27
382	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	6,217	122,58	14,13	0,335	0,005	0,011	0,988
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	645	31,243	23,884	81,177	560,08	83,64	3,094	1,219	0,202	12,708
	ПОЛДНИК										
2	Бутерброд с повидлом	45	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
397	Какао с молоком	200	4,35	3,75	6,3	67	186	0,15	0,3	0,2	0,45
	Итого:	245	6,84	7,68	33,86	223	196,9	1,02	0,35	0,23	0,55
	Всего:	1325	58,273	50,164	167,737	1101,28	505,68	6,213	2,736	0,699	17,348

Неделя: вторая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества,			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным. млж 72.5%	200	6,05	5,81	42,35	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
392	Чай с сахаром	180	2,34	2	0,02	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	410	10,37	8,17	52,96	372	215,39	0,729	1,08	0,25	1,5
2- ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
ОБЕД											
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,37	10,1	88	25,68	0,55	0,04	0,03	6,41
274	Мясо птицы тушенное с овощами	200	14,15	14,09	17,83	256,7	23,46	2,49	0,13	0,13	9,61
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	635	19,69	19,08	80,2	575,5	88,77	6,639	1,236	0,214	64,76
ПОЛДНИК											
466	Булочка кондитерская ассорти	50	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
401	Кефир 2,5% мдж	200	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	Итого:	250	5,41	4,618	8,868	99,5	223,75	0,215	0,075	0,232	0,54
	Всего:	1495	36,37	31,868	142,03	1046	527,91	7,583	2,391	0,696	70,4

Неделя: вторая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
185	Каша молочная с пшеничной крупой	200	7,38	7,89	29,47	219	131,78	1,48	0,17	0,16	0,52
395/396	Кофейный напиток с молоком	200	7,44	3,6	0,06	85	25,4	0,27	0,054	0,01	18
4/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, мдж 72,5%	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	10,4	0,6	0,04	0,03	-
	Итого:	420	17,94	19,06	49,1	465,3	167,58	2,35	0,264	0,2	18,52
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,008	0,007	2,5
ОБЕД											
76	Рассольник ленинградский	200	1,43	2,62	9,35	68	16,76	0,54	0,05	0,04	3,69
302	Птица тушенная с овощами в соусе	200	14,82	16,36	14,4	265,5	26,48	1,66	0,09	0,14	4,27
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	635	19,99	29,6	77,84	499,3	74,27	3,829	1,194	0,221	55,6
ПОЛДНИК											
235	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	7,76	255	22,9	0,97	0,06	0,23	0,19
392	Чай с молоком	200	2,67	2,34	0	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	330	19,79	13,46	18,35	398	145,2	1,409	1,09	0,37	1,39
	Всего:	1385	67,72	72,12	165,29	1373,6	391,05	8,138	2,555	0,798	78,01