

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 14 " "

Антонина О.С.

расшифровка

2023 год



"УТВЕРЖДАЮ"

И.О. директора МУП "Комбинат питания "Г. Дзержинска" на основании распоряжения № 1629 от 19.09.2023г.

Сутырина Н.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
рецептур

Наименование блюда

Выход
блюда

Белки

Жиры

Углеводы

Эн.
ценность
(к/кал)

Пищевые вещества

Завтрак

№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	Тфтели 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 яблочный	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

Полдник

№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

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по
рецептур

Наименование блюда

Выход
блюда

Белки

Жиры

Углеводы

Эн.
ценность
(к/кал)

Пищевые вещества

Завтрак

№1	Бутерброд с маслом	1030	2,45	7,55	14,60	136,00
№227	Ябло вареное С-1 (1 шт.)	60	6,35	5,75	0,35	78,75
№182	Каша «Дружба»	200	6,23	10,20	27,28	224,98
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
Итого:		490	19,23	27,13	59,51	558,73

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
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне	200/11	1,77	5,06	7,56	82,76
№309	Макаронник с мясом (сердце), с маслом	150/5	16,80	10,99	31,25	291,56
№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:		636	22,39	19,69	78,40	581,34

Полдник

ТТК	Булочка с сыром	70	5,30	9,20	38,10	253,10
№362	Рагу овощное	150	3,53	6,68	12,38	129,00
№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:		440	16,23	21,28	71,48	545,10

ВСЕГО

		1686	58,33	68,58	214,59	1741,17
--	--	------	-------	-------	--------	---------

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

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

Завтрак

№3	Бульбод с маслом и сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139,00
№229	Омлет натуральный с маслом	150/5	10,60	17,50	2,00	208,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
Итого:		400	18,30	26,98	32,46	446,00

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	Света отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на масле	200	5,20	3,74	26,67	161,34
ТТК	Мясо, тушенное с капустой	180	19,80	9,60	16,20	262,30
№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:		650	28,86	13,82	82,01	601,76

Полдник

№277	Тертые рыбные тушеные со сметанным соусом	70/30	10,28	4,96	12,43	135,00
ТТК	Картофель тушеный	150	4,68	9,36	17,16	164,40
№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:		470	17,26	15,02	65,39	458,40

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

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

Завтрак

№1	Бульбод с маслом	10/30	2,45	7,55	14,60	136,00
№199	Каша гречневая на молоке	200	7,00	10,44	25,77	224,28
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
Итого:		440	12,62	20,67	56,37	461,28

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

№57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,40
№69	Ворш с фасолью и картофелем на курном бульоне со сметаной	200/11	2,83	4,08	11,63	94,60
№327	Суп куриный	70	10,15	13,03	2,14	166,00
№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.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
Итого:		721	21,53	25,90	84,15	655,72

Полдник

№243	Запеканка из творога с морковью, сушенное молоко	130/20	21,30	14,00	22,90	301,00
№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:		365	22,97	14,42	49,30	417,00
ВСЕГО		1646	57,60	61,47	195,02	1590,00

№ по рецептуре	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы (г/кал)	Эн. ценность (к/кал)	ПИТАНИЕ						
							Питательные вещества						
ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)													
Завтрак													
№1	Бульбод 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							
№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.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00							
Итого:		440	12,70	21,18	55,55	462,53							
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.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00							
Итого:		450	18,25	9,46	68,06	427,00							
Подник													
№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	61,35	43,26	215,02	1490,79							
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)													
Завтрак													
№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 овсяная «Горкулес» молочная	200	7,00	11,28	24,61	226,83							
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00							
Итого:		430	11,77	24,32	53,47	479,48							
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.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00							
Итого:		450	18,25	9,46	68,06	427,00							
Подник													
№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	61,35	43,26	215,02	1490,79							
Седьмой день (вторник)													
Завтрак													
№1	Бульбод 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							
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00							
Итого:		440	12,70	21,18	55,55	462,53							
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.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00							
Итого:		450	18,25	9,46	68,06	427,00							
Подник													
№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							

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.						
						Пищевые вещества	(к/кал)					
№3	Бульбодол с маслом и сыром	105\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												
Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27						
№200	Крученик с маслом	150\5	16,93	12,26	33,52	312,00						
№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:								415	25,45	18,98	85,44	617,27
Восьмой день (СРЕДА)												
№ по сборнику <th rowspan="2">Наименование блюда</th> <th rowspan="2">Выход блюда</th> <th rowspan="2">Белки</th> <th rowspan="2">Жиры</th> <th rowspan="2">Углеводы</th> <th colspan="2">Эн.</th>	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.						
№1						Бульбодол с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00	
№27	Ябло вареное С-1 (1 шт.)	60	6,35	5,75	0,35	78,75						
№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:								490	18,41	23,44	58,46	516,75
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	Свежая 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						
№222	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	Супле 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

№ по сортинку		Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)								
Завтрак								
№1	Бульбод 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		
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00		
Итого:		440	11,05	20,18	54,78	443,68		
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								
№57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,40		
№83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	20\200	5,31	4,15	12,40	108,00		
№315	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		
Подливки								
ТК	Запеканка из творога с яблоками, стученное 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		
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)								
Завтрак								
№3	Бульбод 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		
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00		
Итого:		445	14,71	20,51	59,57	481,18		
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								
ТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30		
ТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	30\200	5,33	5,25	11,75	116,88		
ТК	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		
Подливки								
№272	Котлеты рыбные любительские	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								
		1815	60,39	57,26	204,15	1576,22		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:								
		17142	570,98	568,38	2114,36	16067,37		
		17142	57,10	56,84	211,44	1606,74		
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:								
		1815	58,12	55,94	215,69	1614,37		