



Утверждаю

Приказ от 28.12.2024 № 366 - а

Заведующая МАДОУ – детского сада «Алёнушка»

Е.В. Тымко

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения – детского сада «Алёнушка»

Примерное меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
завтрак	Каша гречневая молочная	200	7	8	25	207	44
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Масло сливочное	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			9,75	16,09	60,315	438,02	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,4	-	11	45	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	11	45	
обед	Салат витаминный	60	0,6	1,8	2,6	34,8	29
	Свекольник с мясом со сметаной	200	5,5	5	10	98	100
	Тефтели мясные	70	10	11	5,7	107	50
	Макароны	130	3,7	5	30,6	133	47
	Компот из чернослива и кураги	200	0,56	-	27,8	114	8
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			24,36	23,4	101,7	588,8	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Жаркое подомашнему овощное	150	1	10	22	230	9
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Какао	200	3,7	3,9	25,9	153	10
	Пряник	25	2	2,5	16	85	85
итого			9,38	16,68	83,6	564	
итого за день:			43,89	56,17	256,62	1635,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7	8	35	250	12
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3	19,7	118	13
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Масло сливочное	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			12,39	19,08	74,7	537,40	
2 завтрак	Сок грушевый	100	0,4	-	11	45	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	11	45	
обед	Икра кабачковая	60	0,7	4,2	4,4	58,2	106
	Суп сборный с мясом со сметаной	200	1,7	5	11	100	14
	Котлета мясная	70	10,6	11,7	5,7	176,7	15
	Картофельное пюре	130	2,7	5,2	20,1	139	16
	Компот из шиповника	200	0,56	-	27,8	114	17
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			20,26	26,7	94	689,9	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Тефтели рыбные в томатном соусе	70/50	8,9	5,5	9	121	18
	Рис отварной	130	6,3	10	17,1	226	19
	Кисель	200	0,3	-	20,5	90	74
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,2	-	10	37,8	79
итого			18,38	15,78	76,6	570,8	
итого за день			51,43	61,56	256,3	1843,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,73	156,08	48
	Какао	200	3,7	3,9	25,9	153	10
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Масло сливочное	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			11,97	18,1	65,64	478,48	
2 завтрак	Сок виноградный	100	0,4	-	11	45	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	11	45	
обед	Салат из огурцов с маслом	60	0,5	1,5	3	34	24
	Куриный бульон с мясом с гренками	200	5,2	6,2	15	108	45/60
	Котлета куриная	60	8	1	0,7	160	68
	Гречка отварная	130	3	2,3	33	225	51
	Подлива	50	1,2	3	9,7	71	31
	Компот из свежих яблок	200	0,5	-	25	180	23
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			22,4	14,6	111,4	880	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет	150	10	8	5	173	20
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	20	96	91
	Сыр	20	3	6	-	70	58
	Чай с лимоном	200	0,07	0,001	15,3	61,6	2
итого			15,65	14,21	40,3	400,6	
итого за день			50,42	46,91	228,34	1804,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 4							
	Каша манная молочная	200	6,2	8	31	222	33
	Чай	200	0,07	0,61	15,3	61,6	63
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Масло сливочное	8	0,003	7	0,005	73,4	3
итого за завтрак			8,96	15,89	66,31	453	
2 завтрак	Сок персиковый	100	0,4	-	11	45	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	11	45	
обед	Овощной маринад	60	3	8	15	125	52
	Суп с клецками и мясом	200	3,5	3	10	195	55
	Рисовая запеканка с мясом	200	13	10,7	15	230	72
	Компот из сухофруктов	200	0,58	-	30	120	26
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			24,08	22,3	95	772	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники	150	12,4	9,8	23	151	40
	Джем	50	0,2	-	30	124	84
	Снежок	200	3	3,5	18	160	92
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2	15,24	81,2	85
итого			17,1	15,3	86,24	516	
итого за день			50,54	53,49	258,55	1786	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 5							
	Каша геркулесовая молочная	200	7,9	8	24	250	27
	Какао	200	3,7	3,9	25,9	153	10
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Масло сливочное	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			13,39	19,98	70,91	529,4	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,4	-	11	45	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	11	45	
обед	Суп русский с мясом	200	2	5	11	195	34
	Биточки мясные	70	10,6	11,7	5,7	176,7	35
	Капуста тушёная	130	3,9	4,8	18	110,7	36
	Компот из свежих яблок	200	0,5	-	25	180	23
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			21	22,1	84,7	764,4	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета рыбная	70	10,3	10,9	6,7	130	37
	Картофельное пюре	130	1,8	4,4	18,5	120	16
	Салат из огурцом и помидор с маслом	60	0,6	2,8	3,6	34,8	56
	Чай с лимоном	200	0,07	0,001	15,3	61,6	2
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
итого			15,45	18,39	64,1	442,4	
итого за день			50,24	60,47	236,71	1781,2	

Примерное меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 1							
	Каша молочная «Дружба»	200	7,2	9,5	40	289	65
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3	19,7	118	13
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Масло сливочное	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			12,59	20,53	79,7	576,4	
2 завтрак	Сок грушевый	100	0,4	-	11	45	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	11	45	
обед	Икра кабачковая	60	0,7	4,2	4,4	58,2	106
	Щи с мясом со сметаной	200	5,8	8	10	117	93
	Биточки мясные	70	10	11	15,7	196	35
	Макароны	130	6	5	30,6	133	47
	Подлива	50	1,2	3	9,7	71	31
	Компот из сухофруктов	200	0,58	-	30	120	26
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			28,28	31,8	125,4	797,2	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет	120	10	8	5	173	20
	Чай	200	0,07	0,01	15,3	61,6	2
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Свежие фрукты (апельсин)	100	0,2	-	10	42	59
итого			12,95	8,29	50,3	37,6	
итого за день			54,22	60,62	266,4	1734,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 2							
завтрак	Каша овсяная молочная	200	7	8	35	287	27
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3	19,7	118	13
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Масло сливочное	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			9,76	16,09	70,31	518	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,4	-	11	45	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	11	45	
обед	Салат из огурцов с маслом	60	0,5	1,5	3	34	24
	Борщ с мясом со сметаной	200	5,2	6	9	95	49
	Котлета мясная	70	10,6	11,7	15,7	196,7	15
	Картофельное пюре	130	2,7	5,2	22,3	139	16
	Компот из чернослива с курагой	200	0,56	-	27,8	114	8
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			23,56	25	102,8	680,7	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Твороженная запеканка	150	12,4	9,8	33	351	32
	Сладкая подлива	50	0,3	-	5	29	103
	Молоко	200	5,6	7	9	124	39
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,5	2,3	15,2	88	85
итого			19,8	15,7	60	471	
итого за день			53,52	56,79	244,1	1715.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 3							
завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,9	8	24	250	44
	Какао	200	3,7	3,9	25,9	153	10
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Масло сливочное	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			14,29	19,98	69,91	572,4	
2 завтрак	Сок виноградный	100	0,4	-	11	45	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	11	45	
обед	Салат витаминный с маслом	60	0,6	1,8	3,6	34,8	29
	Лепешки с куриным мясом	200	1,7	5,3	8,3	181,9	21
	Плов с куриным мясом	200	10,5	12,9	36	220	22
	Компот из свежих яблок	200	0,56	-	24	178	23
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			17,36	20,6	96,9	716,7	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета рыбная	70	8,9	5,5	9	121	37
	Овощной маринад	130	3,9	9,9	19	135	52
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Чай	200	0,007	0,01	15,3	61,6	2
	Пироги с яблоками	60	2,5	2,3	28	188	41
итого			17,99	17,99	91,3	601,6	
итого за день			50,04	58,57	269,11	1935,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 4							
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,5	6	10	156	12
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3	19,7	118	13
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Масло сливочное	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			10,89	17,08	49,7	443,4	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,4	-	11	45	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	11	45	
обед	Огурец свежий	20	0,14	-	0,56	2,78	104
	Рассольник с мясом со сметаной	200	10,5	10,1	12,3	202,5	42
	Ленивые голубцы с мясом	180	14	18	12	250	54
	Компот из шиповника	200	0,56	-	27,8	114	17
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			29,2	28,7	77,7	671,3	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники	150	12,4	9,8	23	151	40
	с вареньем	60	0,2	-	30	124	84
	Какао	200	3,73	3,9	25,9	153	10
	Кондитерское изделие (пряник)	20	2,5	2,3	18	88	89
итого			18,8	16	96,9	516	
итого за день			59,29	61,8	235,3	1675,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя День 5							
завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	8	31	222	33
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3	61,6	2
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Масло сливочное	8	0,003	7,8	0,005	73,4	3
итого за завтрак			8,96	16,09	66,31	453	
2 завтрак	Сок персиковый	100	0,4	-	11	45	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	11	45	
обед	Салат «Пестрый»	60	3	4,5	1,9	121	69
	Суп гороховый с мясом	200	2	4	10	85	53
	Тефтели мясные в томатном соусе	70/50	10,6	12	5,7	107	50
	Гречка отварная	130	3	2,3	33	225	51
	Компот из свежих яблок	200	0,6	-	27	183	23
	Хлеб ржаной	50	4	0,6	25	102	90
итого за обед			23,2	23,4	102,6	823	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета куриная	60	10	3	5,5	170	68
	Картофельное пюре	130	2,7	5,2	2,1	139	16
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20	96	91
	Кисель	200	0,3	-	28,5	90	74
итого			20	15,5	84	495	
итого за день			52,56	54,9	263,9	1816	
Среднее значение за период:			51,8	57,1	251,5	1775,5	