

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка»

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ:



И.О. Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 9 «Рябинка»

Сердюк О. И.

2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ I							
День 1							
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	40	1,00	10,40	6,25	123,10	99
	Каша манная молочная жидкая	200	5,200	7,460	30,800	149,900	268
	Чай с молоком	200	1,500	1,300	17,400	87,000	507
	Итого за завтрак	440	7,70	19,16	54,45	360,00	
2-ой завтрак							
	Кефир	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
	Итого за 2-й завтрак	100	2,900	2,500	4,000	90,000	
Обед							
	Овощи отварные	50	0,700	1,900	1,850	27,500	427
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,600	8,500	19,510	115,700	149
	Кнели из кур с рисом	70	10,050	10,895	12,750	118,760	416
	Капуста тушеная	130	4,900	4,800	5,200	103,240	428
	Компот из яблок с лимоном	200	0,300	0,200	15,100	87,000	528
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,200	0,400	11,300	60,300	116
	Итого за обед	731	26,55	27,10	90,31	630,00	
Уплотненный полдник							
	Суфле рыбное	90	9,02	5,42	9,06	194,00	341
	Картофель жареный из отварного	60	4,810	4,065	46,460	152,200	433
	Вафли	40	1,120	1,320	29,420	260,000	607
	Напиток из шиповника	180	0,600	0,200	20,500	77,600	538
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,300	0,240	6,800	36,200	116
	Итого за полдник	390,00	16,85	11,25	112,24	720,00	
Итого за день		1661,000	54,000	60,000	261,000	1800,000	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 2							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Каша "Дружба"	200	5,200	8,600	20,060	94,000	266
	Яйца вареные	40	5,100	4,600	0,300	63,000	306
	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,700	15,900	79,000	513
Итого за завтрак		480	14,70	20,10	56,66	360,00	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
	Итого за 2-й завтрак	100	2,19	2,50	4,00	90,00	
Обед	Салат из моркови с курагой	50	0,400	0,050	1,250	5,666	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,400	3,980	10,840	74,730	147
	Рагу из птицы	200	7,070	11,560	33,600	231,600	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	527
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	17,000	90,500	116
	Итого за обед	705	16,47	16,59	114,29	630,00	
	Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	100	10,000	12,300	20,600	257,300
Слоба обыкновенная		60	4,100	4,100	39,650	264,000	589
Молоко кипяченое		200	5,680	5,800	10,600	125,200	534
Соус молочный сладкий		50	0,860	2,500	15,200	73,500	449
Итого за полдник	390	20,64	24,70	86,05	720,00		
Итого за день		1675	54,00	60,00	261,00	1800,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 3							
Завтрак	Гренки с сыром	40	6,400	6,100	0,300	31,670	177
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,74	8,01	35,8	184,33	273
	Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000	508
Итого за завтрак		440	13,74	17,41	61,10	360,00	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	100	5,680	5,800	10,600	90,000	534
	Итого за 2-й завтрак	100	5,68	5,80	10,60	90,00	
Обед	Салат овощной с зеленым	50	2,400	1,550	3,100	4,500	72
	Свекольник	200	1,213	5,920	20,010	153,039	136
	Котлеты по-домашнему	70	9,84	8,02	7,16	139,13	51
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,020	6,100	32,990	71,550	243
	Соус томатный с овощами	40	0,400	1,600	0,020	2,980	463
	Компот из плодов или ягод	200	0,300	0,000	20,100	81,000	531
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,200	0,400	11,300	60,300	116
	Итого за обед	771	22,17	23,99	119,28	630,00	
	Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	8,20	5,03	3,21	335,47
Чай с сахаром		200	0,000	0,000	15,000	60,000	502
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,300	0,240	6,800	36,200	116
Творожники песочные		50	2,910	7,530	45,010	288,335	596
Итого за полдник		370	12,41	12,80	70,02	720,01	
Итого за день		1681	54,00	60,00	261,00	1800,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	1,00	10,40	6,25	120,90	99
	Суп молочный с крупой	200	3,450	5,100	16,500	142,100	170
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	538
Итого за завтрак		440	5,15	15,80	45,55	360,00	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
Итого за 2-й завтрак		100	2,90	2,50	4,00	90,00	
Обед	Винегрет овощной	50	0,650	3,355	5,400	31,000	472
	Суп картофельный с макаронными	200	1,900	2,200	15,060	60,000	152
	Тефтели паровые	70	11,220	7,000	9,100	105,100	394
	Сложный гарнир	130	2,100	4,156	12,745	122,000	440
	Кисель из концентрата плодлого	200	1,400	0,000	29,000	122,000	516
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,600	0,480	13,600	72,400	116
Итого за обед		741	23,67	17,59	109,51	630,00	
Уплотненный полдник	Блинчики с маслом	60	7,000	8,470	39,150	322,070	547
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,020	4,000	14,000	2,800	537
	Пюре из моркови или свеклы	60	2,010	4,500	21,200	122,500	322
	Запеканка рыбно-рисовая	90	11,050	6,740	16,290	217,790	70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,200	0,400	11,300	54,840	116
Итого за полдник		400	22,28	24,11	101,94	720,00	
Итого за день		1681	54,00	60,00	261,00	1800,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ I							
День 5							
Завтрак	Бутерброд пикантный	40	4,700	7,600	13,700	98,000	104
	Каша их хлопьев овсяных	200	7,160	9,400	28,800	183,000	272
	"Геркулес", молочная жидкая	200	3,200	2,700	15,900	79,000	513
	Кофейный напиток с молоком	440	15,06	19,70	58,40	360,00	
итого за завтрак							
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
итого за 2-й завтрак		100	2,90	2,50	4,00	90,00	
Обед							
	Овощи отварные	50	0,700	1,900	1,850	27,500	427
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,460	4,000	8,500	76,000	133
	Котлеты рыбные любительские	70	13,800	9,500	17,900	61,600	352
	Макаронные изделия отварные	130	4,700	0,500	24,200	120,700	297
	Соус томатный	40	0,800	1,999	4,800	26,200	462
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	527
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	17,000	90,500	116
итого за обед		791	29,06	18,90	121,05	630,00	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	180	4,900	7,800	33,400	358,100	331
	Печенье	20	1,980	11,100	28,830	355,800	609
	Чай с лимоном	180	0,100	0,000	15,320	6,100	504
итого за полдник		380	6,98	18,90	77,55	720,00	
Итого за день		1711	54,00	60,00	261,00	1800,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 6							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	30	176	274
	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	15,000	60,000	503
Итого за завтрак		440	6,74	12,82	65,40	360,00	
2-ой завтрак	Напиток из шиповника	100	0,700	0,300	22,800	90,000	538
Итого за 2-й завтрак		100	0,70	0,30	22,80	90,00	
Обед	Салат овощной с зеленым	50	2,400	1,550	3,100	4,500	72
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,600	9,500	31,250	115,570	149
	Котлеты по-домашнему	70	9,84	8,02	7,16	167,13	51
	Капуста тушеная	130	4,900	4,800	5,200	84,000	428
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,300	0,000	20,100	81,000	531
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,200	0,400	11,300	60,300	116
Итого за обед		731	28,04	24,67	102,71	630,00	
Уплотненный полдник	Яйца вареные	40	5,100	4,600	0,300	63,000	306
	Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	58	6,720	9,990	32,690	423,300	592
	Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000	508
	Икра свекольная или морковная	70	1,80	4,12	5,30	53,50	124
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,300	0,200	6,800	36,200	116
Итого за полдник		388	18,52	22,21	70,09	720,00	
Итого за день		1659	54	60,00	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 7							
Завтрак	Бутерброд с сыром(2й вариант)	40	5,20	8,33	7,61	113,10	97
	Каша "Дружба"	200	5,200	8,600	20,060	149,900	266
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	538
Итого за завтрак		440	11,10	17,23	50,47	360,00	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	5,680	5,800	10,600	90,000	534
	Итого за 2-й завтрак	100	5,68	5,80	10,60	90,00	
Обед	Овощи отварные	50	0,400	0,050	1,250	5,666	427
	Суп картофельный с клецками	200	2,500	7,199	9,716	53,420	151
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,02	9,451	19,957	129,21	349
	Картофельное пюре	130	2,800	8,800	19,900	141,900	434
	Кисель из концентрата плодового	200	1,400	0,000	29,000	122,000	516
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,200	0,400	11,300	60,300	116
Итого за обед		751	22,12	26,30	115,72	630,00	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	8,20	5,03	13,36	259,80	307
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,300	0,240	6,800	54,800	116
	Слоба обыкновенная	60	4,100	4,100	46,650	318,400	589
	Чай с молоком	200	1,500	1,300	17,400	87,000	507
Итого за полдник		390	15,10	10,67	84,21	720,00	
Итого за день		1681	54	60	261	1800,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 8							
Завтрак	Гренки с сыром	40	6,400	6,100	0,300	21,670	177
	Каша манная молочная жидкая	200	6,200	7,460	30,800	243,000	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,700	15,900	95,330	514
	итого за завтрак	440	15,80	16,26	47,00	360,00	
2 завтрак	Кефир	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
	итого за 2-й завтрак	100	2,90	2,50	4,00	90,00	
Обед	Винегрет овощной	50	0,650	3,355	5,400	31,000	82
	Рассольник ленинградский	200	1,420	3,200	13,000	68,150	139
	Жаркое по-домашнему	200	20,636	18,055	16,09	220,2	374
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	102,650	527
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,300	0,600	17,000	90,500	116
	итого за обед	750	30,31	25,61	103,09	630,00	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом	110	2,054	2,030	47,680	229,700	320
	Печенье	40	1,980	11,100	28,830	323,800	609
	Соус молочный сладкий	50	0,860	2,500	15,200	73,500	449
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	93,000	504
итого за полдник	400	4,99	15,63	106,91	720,00		
Итого за день	1690	54	60	261	1800		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 День 9 Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,200	8,860	12,400	92,000	271
	Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000	508
	итого за завтрак	440	12,000	16,360	57,800	360,000	
2-ой завтрак итого за 2-й завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
	итого за 2-й завтрак	100	2,900	2,500	4,000	90,000	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,400	0,050	1,250	5,666	61
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,620	3,980	6,200	71,800	147
	Котлеты по-домашнему	70	9,44	8,62	7,16	134,3	51
	Макаронные изделия отварные	130	4,900	0,950	26,210	126,250	297
	Соус томатный с овощами	40	0,400	1,600	0,020	2,980	463
	Компот из плодов или ягод	200	0,300	0,000	20,100	81,000	531
	Хлеб пшеничный	51	3,800	4,000	24,600	117,500	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,300	0,600	17,000	90,500	116
	итого за обед	791	24,160	19,800	102,540	630,000	
	Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	100	10,000	12,300	20,600	257,300
Пирожки печеные из слобного теста с повидлом		55	2,100	8,890	10,500	122,600	561
Чай с сахаром		200	0,100	0,000	15,000	60,000	502
Соус из кураги		45	2,740	0,150	50,560	280,100	478
итого за полдник		400	14,940	21,340	96,660	720,000	
Итого за день		1731	54,000	60,000	261,000	1800,000	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2								
День 10								
Завтрак	Бутерброд пикантный	40	4,700	7,600	12,700	143,000	104	
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,160	9,400	28,800	120,000	272	
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	538	
		440	12,56	17,30	64,30	360,00		
итого за завтрак								
2-ой завтрак	Молоко кипяченное	100	5,680	5,800	10,600	90,000	534	
	итого за 2-й завтрак	100	5,68	5,80	10,60	90,00		
Обед								
	Овощи отварные	50	0,700	1,900	1,850	25,000	427	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,460	4,000	8,500	80,000	133	
	Плов из отварной птицы	170	14,040	13,200	27,600	207,000	411	
	Кисель из концентрата плодового	200	1,400	0,000	29,000	110,000	516	
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	24,600	117,500	114	
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,300	0,600	17,000	90,500	116	
итого за обед								
		721	24,70	20,10	108,55	630,00		
Уплотненный полдник								
	Рыба запеченная в омлете	100	6,900	6,340	4,800	210,100	343	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,300	0,240	6,800	78,380	116	
	Блинчики с джемом	60	1,980	3,670	48,829	364,720	549	
	Соус молочный	40	0,860	2,550	3,116	64,000	445	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,020	4,000	14,000	2,800	537	
итого за полдник								
		400	11,06	16,80	77,55	720,00		
Итого за 10 день								
		1661	54,00	60,00	261,00	1800,00		

Химический состав (без учета т/о)

Белок, г	54
Жир, г	60
Углеводы, г	261
Энергетическая ценность, ккал	1800

Для составления 10-дневного меню использовалась литература

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 7-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания 2013 г.

2. СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

	белки	жиры	углеводы	к/калл
1	54	60	261	1800
2	54	60	261	1800
3	54	60	261	1800
4	54	60	261	1800
5	54	60	261	1800
6	54	60	261	1800
7	54	60	261	1800
8	54	60	261	1800
9	54	60	261	1800
10	54	60	261	1800
	54	60	261	1800