

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

М.А.О.У. г.е и 7 (
Заведующий
Т.П.Захарова



УТВЕРЖДАЮ

МАУ "Комбинат питания"

Директор

Т.П.Захарова

(дата)



**Примерное 10-Дневное цикличное меню для воспитанников
детского сада с 3 до 7 лет (завтрак, завтрак 2, обед, полдник) с 12
часовым пребыванием на 2025 год.**

Меню составлено на основании сборников рецептов:

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных
организациях" Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва 2012.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях
В.А.Тутельян, М.П.Могильный. Москва, 2011год.

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли.

Составитель технолог

Оскирко

Е.А.Оскирко

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 3-7 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак											
			Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 2	160	4	6	22	158	175,01		
			Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	200	6	6	19	156	382,01		
			Бутерброд с маслом сливочным 1	45	8	6	11	137	3,01		
Итого за Завтрак				405	18	18	52	451			
Завтрак 2											
			Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01		
Итого за Завтрак 2				100	1		18	76			
Обед											
			Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 2	200	4	10	8	134	67		
			Котлеты особые с маслом сливочным 2	80	12	14	12	283	269		
			Каша гречневая рассыпчатая 1	130	7	7	32	217	302		
			Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376		
			Хлеб ржаной 50 2	50	3	1	17	87	299,02		
Итого за Обед				660	26	32	83	776			
Полдник											
			Макароны отварные с сыром 2	150	9	8	32	234	206,01		
			Чай с сахаром 2	200			9	37	392		
			Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299		
Итого за Полдник				380	11	8	56	342			
Итого за день				1 545	56	58	209	1645			

(лист 2)

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 3-7 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: вторник

Питание: 1 день: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая хлопья Геркулес молочная 2	160	9	12	38	297	185,03
	Кофейный напиток с молоком 2	200	4	4	17	122	395
	Бутерброд с маслом сливочным 1	45	8	6	11	137	3,01
	Итого за Завтрак	405	21	22	66	556	
Завтрак 2	Йогурт питьевой 2	100	5	3	9	87	431,01
	Итого за Завтрак 2	100	5	3	9	87	
Обед	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 2	200	3	9	8	135	57
	Биточки из свинины 2	80	12	28	14	360	282,01
	Капуста тушеная 2	130	3	4	14	94	132
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 2	200			23	95	375
	Хлеб ржаной 50 2	50	3	1	17	87	299,02
	Итого за Обед	660	21	42	76	771	
Полдник	Булочка с повидлом промышленного производства 1	50	2	3	18	107	474
	Суп молочный с изделиями макаронными 2	130	3	4	16	101	93
	Чай с молоком с сахаром 2	200	1	1	11	64	302
	Итого за Полдник	380	6	8	45	272	
Итого за день		1 545	53	75	196	1686	

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 3-7 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 2	160	24	17	31	376	237
	Чай с молоком с сахаром 2	200	1	1	11	64	302
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	55	7	5	10	122	3,02
Итого за Завтрак		415	32	23	52	562	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 2	200	5	3	17	112	82
	Плов из птицы 2	200	28	9	36	336	304
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3	1	17	87	299,02
Итого за Обед		650	36	13	84	590	
Полдник							
	Рагу овощное 2	150	2	4	12	81	344
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299
Итого за Полдник		380	4	4	36	189	
Итого за день		1 545	73	40	190	1417	

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 3-7 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенинная молочная (вязкая) с маслом сливочным 2	160	7	8	30	227	185,11
	Кофейный напиток с молоком 2	200	4	4	17	122	395
	Бутерброд с маслом сливочным 1	45	8	6	11	137	3,01
	Итого за Завтрак	405	19	18	58	486	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	Итого за Завтрак 2	100	1		18	76	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом 2	200	7	10	16	182	81
	Суфле запеченное из рыбы 2	80	11	7	3	114	268,01
	Пюре картофельное 2	130	3	5	19	131	321
	Компот из свежих яблок 2	200			24	99	372
	Хлеб ржаной 50 2	50	3	1	17	87	299,02
	Итого за Обед	660	24	23	79	613	
Полдник	Капуста тушеная 2	150	3	5	16	108	132
	Пряники 2	40	34			133	581
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
Итого за Полдник	420	39	6	41	358		
Итого за день		1 585	83	47	196	1533	

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 3-7 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным 2	160	6	8	27	207	185,04
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	200	6	6	19	156	382,01
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	55	7	5	10	122	3,02
	Итого за Завтрак	415	19	19	56	485	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	Итого за Завтрак 2	100	1		18	76	
Обед	Уха с крупой и рыбой 2	200	5	2	12	90	158
	Птица, тушенная в соусе с овощами 2	200	13	2	20	131	302
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3	1	17	87	299,02
	Итого за Обед	650	21	5	63	363	
Полдник	Омлет с рисом, запеченный 2	120	11	18	25	305	221,01
	Печенье 2	20	4		24	119	475
	Яблоки 2	100			1	5	500,01
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
	Итого за Полдник	470	17	19	75	546	
Итого за день		1 635	58	43	212	1470	

(лист 6)

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 3-7 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая хлопья Геркулес молочная 2	160	9	12	38	297	185,03
	Кофейный напиток с молоком 2	200	4	4	17	122	395
	Бутерброд с маслом сливочным 1	45	8	6	11	137	3,01
	Итого за Завтрак	405	21	22	66	556	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	Итого за Завтрак 2	100	1		18	76	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 2	200	5	7	14	134	87
	Биточки из свинины 2	80	12	28	14	360	282,01
	Макаронные изделия отварные 2	130	5	4	31	182	317,01
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3	1	17	87	299,02
	Итого за Обед	660	25	40	90	818	
Полдник	Омлет натуральный, запеченный 2	120	11	16	2	199	215
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
	Пряники 2	40	34			133	581
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
	Итого за Полдник	390	47	17	27	449	
Итого за день		1 555	94	79	201	1899	

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 3-7 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 2	160	6	8	28	207	185,01
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	200	6	6	19	156	382,01
	Бутерброд с маслом сливочным 1	45	8	6	11	137	3,01
	Итого за Завтрак	405	20	20	58	500	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	Итого за Завтрак 2	100	1		18	76	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 2	200	4	10	8	134	67
	Тефтели из говядины с соусом 2	80	7	8	8	172	286
	Капуста тушеная 2	130	3	4	14	94	132
	Компот из свежих яблок 2	200			24	99	372
	Хлеб ржаной 50 2	50	3	1	17	87	299,02
	Итого за Обед	660	17	23	71	586	
Полдник	Макароны отварные с сыром 2	150	9	8	32	234	206,01
	Чай с молоком с сахаром 2	200	1	1	11	64	302
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
	Итого за Полдник	380	12	10	59	378	
Итого за день		1 545	50	53	206	1540	

(лист 8)

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 3-7 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным 2	160	6	8	20	175	168,02
	Чай с молоком с сахаром 2	200	1	1	11	64	302
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	55	7	5	10	122	3,02
	Итого за Завтрак	415	14	14	41	361	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	Итого за Завтрак 2	100	1		18	76	
Обед	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 2	200	5	3	17	112	82
	Пюре картофельное 2	130	3	5	19	131	321
	Птица отварная 2	80	23	2	1	98	300
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3	1	17	87	299,02
	Итого за Обед	660	34	11	68	483	
Полдник	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания 2	50					
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
	Итого за Полдник	250			9	37	
Итого за день		1 425	49	25	136	957	

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 3-7 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 3-7 лет (12 часов)							
Неделя: 2							
Дата: 10.09.2023							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 2	160	4	6	22	158	175,01
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	200	6	6	19	156	382,01
	Бутерброд с маслом сливочным 1	45	8	6	11	137	3,01
Итого за Завтрак		405	18	18	52	451	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед							
	Рассольник Ленинградский с мясом 2	200	4	9	18	150	76
	Котлеты или биточки рыбные 2	80	12	5	12	133	91
	Рис отварной 2	130	4	6	40	231	304,01
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 2	200			23	95	375
	Хлеб ржаной 50 2	50	3	1	17	87	299,02
Итого за Обед		660	23	21	110	696	
Полдник							
	Рагу овощное 2	130	2	3	10	70	344
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
	Печенье 2	20	4		24	119	475
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
Итого за Полдник		380	8	4	59	306	
Итого за день		1 545	50	43	239	1529	

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 3-7 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 6) 3-7 лет (12 часов)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными 2	160	4	5	20	124	93
	Кофейный напиток с молоком 2	200	4	4	17	122	395
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	55	7	5	10	122	3,02
Итого за Завтрак		415	15	14	47	368	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед							
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 2	200	3	9	8	135	57
	Биточки из свинины 2	80	12	28	14	360	282,01
	Каша гречневая рассыпчатая 1	130	7	7	32	217	302
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3	1	17	87	299,02
Итого за Обед		660	25	45	85	854	
Полдник							
	Печенье 2	20	4		24	119	475
	Яблоки 2	100			1	5	500,01
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
Итого за Полдник		320	4		34	161	
Итого за день		1 495	45	59	184	1459	

Итого за период	15 420	611	522	1969	15135	
Среднее значение за период		61,1	52,2	196,9	1513,5	

Составил _____ Осирко Е.А.

Утвердил _____