

Утверждаю

Шаповалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период
для МБДОУ ЦРР Кашарский д\с № 1 «Тополек» (с3 лет до 7 лет)

Согласовано :

Заведущий МБДОУ ЦРР Кашарский д\с № 1 «Тополек»

(Ф.И.О)

Мичкина Ольга Владимировна



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.
Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 3 до 7 лет

Диет. Кашары д/с с 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена ,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Бутерброд с повидлом.	40	1,99	3,14	22,05	124,8	2	
	Итого за Завтрак	370	6,53	7,27	44,32	269,34		
Полдник	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90	
	Плов из птицы.	140	13,53	11,33	23,79	251,33	321	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	575	20,81	13,95	101,45	614,09		
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
Итого за Полдник		200	10,78	9,1	48,3	318		
Итого за день		1 295	38,87	30,47	209,22	1264,76		250-00

Диет. Кашары д/с с 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена ,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	364	10,51	10,84	43,18	315,14		
Полдник	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	80	13,96	13,63	9,51	217,4	282	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	635	21,26	21,48	82,72	613,75		
Полдник	Печенье.	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Полдник		200	4,5	5,05	52,35	271,83		
Итого за день		1 299	36,67	37,77	188,05	1268,22		250-00

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Итого за Завтрак	364	9,66	12,8	51,06	363,05	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
	Итого за Завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	80	5,46	6,27	6,9	106	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед	615	15,21	13,88	91,7	556,23	
	Полдник						
	Бутерброд с повидлом.	50	2,49	3,93	27,56	156	2
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Полдник		230	2,55	3,95	37,02	193,89	
Итого за день		1 359	28,17	30,78	194,93	1176,5	

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	150	3,61	3,81	12,62	99,3	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
	Итого за Завтрак	370	8,36	7,08	35,94	243,33	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	261
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед	580	18,33	8,57	81,88	503,82	
Полдник	Сырники из творога(с сметаной)	70	10,9	7,39	6,65	136,5	245
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419
Итого за Полдник		220	15,47	11,46	14,21	221,5	
Итого за день		1 270	42,56	27,51	141,83	1036,15	

Диетический рацион: Кашары д/с с 3-7 лет			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)	
Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Яйцо вареное	45	5,72	5,18	0,32	70,88	227		
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143		
	Чай с сахаром и лимоном	195	0,12	0,02	10,1	40,58	412		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6		
Итого за Завтрак		374	10,33	12,11	33,92	288			
Завтрак 2									
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418		
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33			
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87		
	Котлеты,биточки,шницели рубленые.	60	6,64	19,55	9,42	240	299		
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219		
	Икра овощная свекольная. (Осенне-зимний)	35	0,82	1,61	4,32	35,04	55		
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527		
	Итого за Обед		595	18,2	27,65	86,83	672,35		
Полдник									
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330		
Итого за Полдник		150	4,35	3,75	6,3	93	386		
Итого за день		200	5,75	5,4	44,95	270			
Итого за день		1 319	35,03	45,31	180,85	1293,68		250-00	

Диетический рацион: Кашары д/с с 3-7 лет			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)	
Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101		
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6		
Итого за Завтрак		364	6,9	7,67	36,82	246,03			
Завтрак 2									
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386		
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5			
Обед	Суп картофельный с клецками .	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91		
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	80	5,46	6,27	6,9	106	304		
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330		
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70		
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527		
	Итого за Обед		615	14,42	12,13	107,92	598,26		
Полдник									
	Бутерброд с повидлом.	50	2,49	3,93	27,56	156	2		
Итого за Полдник		180	3,67	3,19	15,82	107	416		
Итого за Полдник		230	6,16	7,12	43,38	263			
Итого за день		1 309	27,88	27,32	197,92	1174,79		250-00	

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет		Неделя: 2		День: вторник				(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		364	9,56	9,52	42,4	296,44		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Итого за Завтрак 2								
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный).	180	1,97	4,28	9,85	85,86	65	
	Птица тушеная в соусе с овощами	140	12,17	3,71	3,88	127,22	319	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	575	17,68	8,46	61,42	425,83		
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	60	10,52	7,23	10,29	148,2	251	
	Сметана	5	0,07	0,38	0,09	4,05	540	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Полдник	215	11,34	7,76	25,53	215,58		
Итого за день		1 304	39,33	25,89	144,5	1001,18		250-

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет		Неделя: 2		День: среда				(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(ячневый).	150	4,17	3,87	13,76	106,65	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		364	6,63	7,09	37,13	241,08		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	80	9,4	5,47	1,94	95	266	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	100	5,64	5,99	27,64	189,97	171	
	Салат из белокочанной капусты.	35	0,49	1,78	3,03	30,07	21	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		615	20,57	15,72	88,58	584,9		
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Итого за Полдник	230	1,46	1,67	48,11	214,89		
Итого за день		1 309	29,06	24,88	183,62	1108,37		

Диетический рацион: Кашары д/с с 3-7 лет		Неделя: 2		День: четверг				(лист 9)
Вид приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
	Итого за Завтрак	370	11,95	12,85	51,01	372,65		
Полдник	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Полдник	150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Гуляш из отварного мяса.	60	13,75	10,87	3,49	166,67	293	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	100	2,04	3,2	13,63	91,5	339	
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	595	20,66	20,2	69,37	550,1		
Ужин	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419	
Итого за Ужин		200	8,32	8,97	44,76	293,5		
Итого за день		1 315	41,68	42,17	180,29	1279,58		250-00

Диетический рацион: Кашары д/с с 3-7 лет		Неделя: 2		День: пятница				(лист 10)
Вид приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшеничной).	150	4,44	3,87	13,83	109,32	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	Итого за Завтрак	364	6,9	7,09	37,2	243,75		
Полдник	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
	Итого за Полдник	100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	272	
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	595	19,25	9,42	102,62	571,81		
Ужин	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
Итого за Ужин		200	10,78	9,1	48,3	318		
Итого за день		1 259	37,33	26,01	197,92	1201,06		250-00

Итого за период	13 038	356,58	318,11	1819,13	11804,29		
Среднее значение за период		35,7	31,8	181,9	1180,4		

Составил Мамы Администратор

Утвердил Мамы



Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью (4) листов
Должность ММ

Подпись

Мамы / Мамы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555901

Владелец Лучкина Ольга Владимировна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026