

"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 20"
Е.И. Ермакова Е.И.
подпись расшифровка
" 31 " _____ 2023 год



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"
Кузнецов О.В.
" 30 " _____ 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 № 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 № 116", МБДОУ "Детский сад № 117",
- 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 сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
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						
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	50	0,62	0,05	5,82	26,00
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/11	1,77	5,06	7,56	82,76
№303	Тефтели 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
№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:	721	18,38	18,99	90,40	598,48
Полдник						
№249	Пудинг из творога, сгущенное молоко	130/15	19,68	13,98	31,63	331,90
№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:	365	24,25	16,98	58,93	486,90
	ВСЕГО	1696	54,511	59,5388	227,09	1656,25

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№227	Яйцо вареное С-2 (1 шт.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00
№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:	440	15,51	18,43	44,84	406,98
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
№95	Суп с рыбными консервами	20/200	7,50	7,30	12,60	147,10
№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:	645	28,19	21,88	82,39	640,78
Полдник						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№167	Запеканка морковная, с маслом сливочным	150/5	5,63	10,21	30,85	238,00
№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:	445	17,72	24,43	90,63	654,40
	ВСЕГО	1650	61,90	65,22	223,06	1758,16

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд 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	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	10/200	3,12	2,24	16,00	96,80
№321	Плов из птицы	180	16,59	6,53	30,10	271,00
№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:	660	23,57	9,25	85,24	545,92
Полдник						
№277	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	70/30	10,28	4,96	12,43	135,00
ТТК	Овощи тушеные	150	3,75	5,06	14,62	126,00
№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:	470	16,33	10,72	62,85	420,00
	ВСЕГО	1710	58,20	46,95	200,71	1492,56
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд 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						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№69	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/11	2,83	4,08	11,63	94,60
477	Суфле из мяса	70	17,70	6,80	2,40	144,00
№340	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,06	125,00
№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	28,81	19,54	83,08	626,62
Полдник						
№169	Запеканка овощная с маслом	150/3	4,48	6,20	11,50	152,60
№412	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,30	0,10	15,20	62,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	383	6,38	6,70	38,10	270,60
	ВСЕГО	1664	48,291	47,3888	182,75	1414,5
ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№227	Яйцо вареное С-2 (1 шт.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00
№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	15,33	18,23	41,23	389,53
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	Морковь отварная порционно	50	4,00	3,80	6,70	75,61
99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200\11	1,27	3,99	7,32	76,00
№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
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	701	34,96	15,42	80,26	605,33
Полдник						
№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
№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	18,02	9,43	65,66	420,00
	ВСЕГО	1771	68,31	43,08	207,31	1495,50

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
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 «Геркулес» 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	200	1,58	2,19	11,66	72,60
№305	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	8,30	10,60	7,40	159,00
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
№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:	710	19,20	21,23	89,95	629,62
Полдник						
№299	Котлеты рубленые из мяса	70	10,85	8,80	11,60	173,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,12	38,64	244,00
№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:	440	21,12	15,34	76,64	533,00
	ВСЕГО	1760	52,09	60,89	240,22	1722,74

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\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	Морковь свежая (термообработанная) порционно	50	0,62	0,05	5,82	26,00
№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	19,57	14,86	80,94	537,32
Полдник						
№200	Крупеник 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:	375	24,33	17,66	54,52	475,00
	ВСЕГО	1601	59,61	53,49	197,19	1538,76

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№227	Яйцо вареное С-2 (1 шт.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00
№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:	440	14,69	14,74	43,79	365,00
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	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№87	Суп картофельный с бобовыми с мясом	10/200	6,89	5,89	13,10	133,60
№322	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:	705	24,63	22,06	94,09	663,12
Полдник						
Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27
№284	Суфле 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
№412	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,30	0,10	15,20	62,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	500	18,93	13,52	74,10	523,73
	ВСЕГО	1825	58,25	50,32	232,14	1632,49

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд 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
Полдник						
ТТК	Суфле творожное, со сгущенным молоком	130/15	21,90	13,00	23,50	303,00
№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	24,20	13,70	59,30	462,00
	ВСЕГО	1615	59,05	51,14	190,48	1490,80

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд 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						
ТТК	Морковь отварная порционно	50	4,00	3,80	6,70	75,61
ТТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	20/200	4,97	4,90	11,28	109,30
ТТК	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:	740	31,12	25,74	76,56	662,63
Полдник						
№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	1805	63,30	57,51	205,63	1593,95

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	17097	583,52	535,52	2106,58	15795,71
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1709,7	58,35	53,55	210,66	1579,57