

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ «Детский сад № 52 «Чебурашка»
Исакова Н.И.
Приказ №199 от 09.12.2024 г.



Десятидневное меню
для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием
на зимне-весенний период 2024-2025 гг. Новоалександровского городского округа

№№ ре-цеп-тур	Наименование готовых блюд	Ранний (от 1 до 3 лет)						Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
		Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день													
Завтрак													
60 2011г	Рис отварной с овощами	120	2,7	4,39	16,36	150,88	1,6	150	3,38	5,49	20,45	188,6	2,0
Табл. 32	Зеленый горошек консервированный	30	0,96	0,06	1,95	12,0	3,0	40	1,28	0,08	2,6	16,0	4,0
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,6	0,27	8,4	47,0	0	40/5	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,34	4,74	35,72	244,58	4,64		7,16	6,01	46,69	317,3	4,05
2-й завтрак													
	Напиток из груши дички (шиповника) (рекомендуемый)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
Обед													
206	Суп картофельный с горохом	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	200	2,24	4,14	19,82	125,5	8,6
608	Шницель говяжий	50	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	70	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
688	Макаронные отварные	60	2,14	1,71	13,7	80,64	0	80	3,0	2,39	19,19	112,9	0
126	Икра свекольная	50	1,09	2,83	6,33	56,08	6,67	60	1,31	3,4	7,6	67,3	8,0
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		16,66	17,57	75,61	567,42	14,63		23,34	23,61	98,69	764,7	18,65
Подник													
958	Кофейный напиток	150	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	крекель сахарный	50	6,37	5,4	14,0	125,2	0,07	70	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
	ИТОГО		7,55	6,37	27,52	190,5	0,56		11,45	9,29	28,92	272,2	0,76
	ВСЕГО за 1 день:		29,55	28,68	138,85	1002,5	19,83		41,95	38,91	174,3	1394,2	23,46

2 день													
	Завтрак												
390	Каша жидкая молочная (манная, кукурузная, пшеничная)	130/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	150/7	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
943	Чай с сахаром	150/7	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО:		6,02	9,84	49,76	316,0	1,02		8,19	13,74	67,69	433,0	1,35
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	Обед												
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	180	1,5	4,14	7,32	74,0	40,92
486	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100 (50/50)	10,09	8,57	4,33	101,3	4,64	140 (70/70)	12,11	10,68	5,19	123,6	5,57
694	Пюре картофельное	110	2,19	4,11	15,58	102,5	17,1	130	2,63	4,93	18,69	123,0	20,52
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		17,36	16,33	55,41	423,4	55,43		21,82	20,58	71,08	546,4	70,61
	Полдник												
966	Чай с сахаром	150	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11	180	5,04	5,76	7,44	101,8	0,13
	Оладьи с повидлом	50/5	1,6	0,27	8,4	47,0	0	70/10	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,8	5,07	14,6	131,8	0,11		7,44	6,17	20,04	172,3	0,13
	ВСЕГО: за 2 день		29,18	31,24	119,77	880,2	56,56		37,45	40,49	158,81	1151,7	72,09

3 день													
	Завтрак												
438	Суп молочный с крупой	150	5,93	9,4	0,35	115,9	0,22	180	7,85	13,4	0,47	154,1	0,31
943	Чай с сахаром	150/7	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		11,45	13,69	34,05	331,46	90,03		14,19	17,84	40,4	400,66	90,13
	2-й завтрак												
	Напиток из груши дички (шиповника) (рекомендуемый)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Обед												
204	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,87	1,72	14,03	78,5	6,51	200	2,51	2,3	18,63	104,6	8,68
649	Птица (тушка бройлера), тушенная в соусе с овощами	50/110	13,02	14,48	11,52	258,9	31,01	70/130	16,27	18,1	14,4	323,7	38,87
878	Компот из смеси сухофруктов	150	2,88	0	25,42	116,0	1,01	180	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		20,91	16,75	66,91	540,6	38,53		26,91	21,23	86,81	694,9	48,75
	Полдник												
959	Какао с молоком	150	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	бутерброд с маслом	30/5	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40/5	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		4,87	5,67	37,38	212,7	0,98		6,14	7,28	47,81	271,9	1,3
	ВСЕГО за 3 день:		37,23	36,11	138,34	1084,76	129,54		47,24	46,35	175,02	1367,46	140,18

4 день													
	Завтрак												
423	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным (сметаной)	150/30	9,68	10,57	41,58	319,7	0,25	180/30	14,01	12,68	51,58	308,4	0,3
943	Чай с сахаром	180/10	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	200/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		9,76	10,59	50,59	354,4	0,29		14,11	12,71	62,62	350,6	0,35
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	Обед												
170	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	180	1,66	6,9	9,24	113,1	8,67
620	Фрикадельки говяжьи в соусе	50/40	7,06	8,72	6,27	150,1	0,34	70/60	9,41	11,62	8,36	200,2	0,47
683	Макаронные изделия	110	2,49	2,88	20,68	139,4	0	130	2,99	3,46	24,82	167,2	0
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		14,27	18,12	65,58	548,4	7,14		19,16	22,81	82,66	712,0	9,5
	Полдник												
945	Молоко кипяченое	150	1,14	0,97	10,8	54,5	0,53	180	1,5	1,28	13,37	68,3	0,7
424 2005г	Булочка домашняя	40	2,26	5,47	19,6	136,9	0	60	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		3,4	6,44	30,4	191,4	0,53		4,86	9,48	42,49	272,9	0,7
	ВСЕГО за 4 день:		27,43	35,15	146,57	1094,2	7,96		38,13	45,0	187,77	1335,5	10,55

6 день													
	<u>Завтрак</u>												
424	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0	-	-	-	-	-	-
50	Икра кабачковая	40	0,32	1,6	1,72	22,0	2,8	50	0,4	2,0	2,15	27,5	3,5
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30/5	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		9,22	8,2	33,13	247,34	2,84		13,1	16,23	45,48	392,3	3,55
	<u>2-й завтрак</u>												
	Напиток из груши дички (шиповника) (рекомендуемый)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	<u>Обед</u>												
170	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	180	1,66	6,9	9,24	113,1	8,67
590	Жаркое по – домашнему (говядина)	50/70	14,77	12,46	24,76	238,4	21,91	70/90	17,58	15,7	30,22	276,1	27,8
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		19,49	20,98	63,39	497,3	28,71		24,34	23,43	89,09	620,7	36,83
	<u>Полдник</u>												
958	Какао с молоком	150	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	Печенье	50	1,65	3,6	8,47	81,1	0	70	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО:		2,83	4,57	21,99	146,4	0,49		4,02	6,44	28,82	198,8	0,65
	ВСЕГО за 6 день:		31,54	33,75	118,51	891,04	32,04		41,46	46,1	163,39	1211,8	41,03

7 день

7 день													
	Завтрак												
393, 795	Запеканка рисовая с творогом с соусом	130/40	14,78	13,51	34,25	256,9	0,12	150/40	17,27	17,48	44,34	332,5	0,15
943	Чай с сахаром	150/7	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		15,86	13,53	43,26	291,6	0,16		17,37	17,51	55,38	374,7	0,2
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	Обед												
204	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,87	1,72	14,03	78,5	6,51	200	2,51	2,3	18,63	104,6	8,68
582 или 255 2005 г	Запеканка картофе- льная с печенью или мя- сом	130/5	11,01	5,42	3,24	144,2	20,28	150/5	13,79	6,78	4,12	180,7	25,35
322 2011 г	Овощи натуральные соленые	30	1,9	3,08	12,01	83,4	10,5	50	2,28	3,7	14,41	100,1	12,6
878	Компот их смеси сухо- фруктов	150	2,88	0	25,42	116,0	1,01	180	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		20,8	10,77	70,64	509,3	38,3		26,71	13,61	90,94	652,0	47,83
	Полдник												
958	Кофейный напиток	150	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
424 2005г	Булочка домашняя	50	2,26	6,47	19,6	136,9	0	70	3,36	9,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		3,44	7,44	33,12	202,2	0,49		3,91	10,48	45,34	284,2	0,65
	ВСЕГО за 7 день:		40,1	31,74	147,02	1003,1	38,95		48,19	41,6	191,66	1310,9	48,68

8 день

8 день													
<u>Завтрак</u>													
235	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,39	3,03	12,63	111,6	0,98	180	4,52	4,03	16,81	148,1	1,3
959	Чай с сахаром	150/7	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	180/10	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30/10	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		7,61	5,43	35,91	246,2	1,96		10,06	7,0	47,26	323,7	2,6
<u>2-й завтрак</u>													
	Напиток из груши дички (шиповника) (рекомендуемый)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
<u>Обед</u>													
206	Суп картофельный с горохом	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	180	2,24	4,14	19,82	125,5	8,6
643	Птица (тушка бройлера), тушенная в соусе	50/40	13,98	12,68	6,02	195,2	2,41	70/60	16,78	15,22	7,22	234,2	2,89
681	Каша гречневая - гарнир	110/5	2,02	1,58	13,88	115,2	0	130/5	1,68	1,9	16,66	138,2	0
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		21,09	17,93	67,02	578,6	9,16		25,8	22,09	83,94	729,4	11,85
<u>Полдник</u>													
966	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11	180	5,04	5,76	7,44	101,8	0,13
	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	50	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		6,45	8,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,6	0,13
	ВСЕГО за 8 день:		35,15	31,7	131,63	1034,7	11,23		44,65	40,75	176,09	1363,5	14,58

9 день													
	<u>Завтрак</u>												
424	Каша жидкая молочная	150/7,5	5,08	4,6	0,3	63,0	0	180/9	5,08	4,6	0,3	63,0	0
943	Кофейный напиток	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		11,91	12,35	36,14	293,8	25,4		14,02	14,37	46,98	362,1	31,75
	<u>2-й завтрак</u>												
	Напиток из груши дички (шиповника) (рекомендуемый)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	<u>Обед</u>												
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,69	1,42	13,16	71,3	5,5	180	2,25	1,89	17,45	95,2	7,33
511	Шницель рыбный (минтай) с маслом	50/2	8,72	6,93	9,53	132,9	1,0	70/3	11,63	8,58	13,93	206,7	1,3
694	Пюре картофельное	110	1,08	2,06	7,79	51,3	8,55	1300	1,75	3,29	12,46	82,1	13,68
712	Салат из капусты с морковью	50	0,91	0,54	5,62	29,2	10,2	50	0,91	0,54	5,62	29,2	10,2
878	Кисель из сока	150	2,88	0	25,42	116,0	1,01	180	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		15,86	11,5	67,67	458,6	25,55		24,67	15,13	103,24	689,8	33,71
	<u>Полдник</u>												
965	Чай с сахаром	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
1026	Пирожок с повидлом	50	2,49	2,15	28,35	142,2	0,09	70	3,7	3,24	38,35	211,7	0,13
	ИТОГО:		6,84	5,9	35,55	223,2	2,04		8,92	7,74	46,99	308,9	2,47
	ВСЕГО за 9 день:		34,61	29,75	139,36	975,6	52,99		47,61	37,24	197,21	1360,8	67,93

10 день													
	Завтрак												
236	Вареники с картофелем отварные	150/5	3,49	3,43	8,03	81,2	0,98	180/5	4,13	4,56	12,71	108,2	1,3
958	Чай с сахаром	150/7	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180/10	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	ИТОГО:		6,27	4,67	29,95	193,5	1,47		8,08	6,25	41,53	259,3	7,8
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	(рекомендуемый)												
	Обед												
187	Суп картофельный с крупой	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	180	1,5	4,14	7,32	74,0	40,92
1007	Тефтели мясные с соусом №373	50/30	12,52	20,9	31,01	395,0	0,07	70/50	14,75	25,83	41,14	515,9	0,08
	Капуста тушенная	30						50					
683	Макаронные изделия	110	2,49	2,88	20,68	139,4	0	130	2,99	3,46	24,82	167,2	0
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	0,36	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		19,73	24,55	78,26	653,6	31,77		24,38	30,8	102,24	856,5	42,2
	Полдник												
463	Булочка домашняя	50	11,97	5,38	12,79	128,4	0,2	70	23,94	10,76	20,06	266,3	0,4
943	Чай с сахаром	150/7	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		12,06	5,4	21,8	163,1	0,24		24,04	10,79	31,1	308,5	0,45
	ВСЕГО за 10 день		38,06	34,61	130,01	1010,2	33,48		56,5	47,84	174,87	1424,3	50,45
	ВСЕГО за 10 дней:		332,6	321,34	1329,97	9927,8	489,61		443,2	444,29	1753,57	13203,16	527,78
	ИТОГО за 1 день:		33,3	32,1	133,0	992,8	48,96		44,3	44,4	175,4	1320,3	52,78
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		14	31	55				15	31	55		

Составлено на основании: сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания (авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересечный 2003г.); сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей 2005г, 2011г. (авторы: М.П. Могильный, В.П. Тутельян); справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.
Составила Ярцева Л.В.