

Утверждено:

Заведующий МДОУ "Детский сад № 39 «Скворушка»

\_\_\_\_\_ Н.Ю. Никитина

«01» октября 2024года

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне - зимний период 2024-2025 год  
в МДОУ «Детский сад №39 «Скворушка» с 8-10-ти часовым пребыванием детей возрастом от 3 до 7-и лет

Составлено в соответствии: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012год.

**Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК**

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
213	Яйцо варенное	40	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1	0.33
204	Макаронны отварные	150	5.68	4.36	27.25	171	12.82	0.74	0.06	0.02	0
54	Икра свекольная	60	1.35	2.76	6.53	56.22	18.38	0.73	0.03	0.03	3.07
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	0	40	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	460	14.15	12.1	44.65	384.22	156.9	2.229	1.13	0.26	4.38
	<b>2- ЗАВТРАК</b>										
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0.55	0.0075	0.007	2.5
	<b>ОБЕД</b>										
80	Суп картофельный с рисом	200	1.676	2.688	9.711	69.8	18.78	0.652	1.096	0.064	4.6
255	Биточки рыбные запеченные	80	10.64	3.76	7.67	107	42.7	0.59	0.07	0.08	0.34
137	Рагу из овощей	150	2.34	3.69	13.49	97	34.2	0.94	0.07	0.6	10.61
382	Кисель из натурального сока	180	0.513	0.054	6.217	122.58	14.13	0.335	0.005	0.011	0.988
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1.32	0.24	7.06	36	5.6	0.72	0.046	0.024	
	Итого:	665	18.469	10.792	54.738	486.38	123.81	3.306	2.277	0.779	16.538
	<b>ПОЛДНИК</b>										
466	Булочка кондитерская ассорти	50	0.19	0.118	1.308	7.5	0.55	0.035	0.035	0.002	-
397	Какао с молоком	180	3.36	2.9	0.52	95	116	0.43	0.05	0.17	1.23
	Итого:	230	3.55	3.018	1.828	102.5	116.55	0.465	0.085	0.172	1.23
	Всего:	1355	46.169	35.91	121.22	984.1	401.26	6.55	3.4995	1.218	24.648

**Неделя: первая, день ВТОРНИК**

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
168	Каша манная молочная с маслом сливочным, мдж 72,5%	200	5.31	5.09	27.51	93.65	0.39	0.06	0.11	0.42	-
395/396	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	25.4	0.27	0.054	0.01	18
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
7	Сыр Российский твердый порциями	15	3.48	4.43	0	54	132	0.15	0.01	0.05	0.11
	Итого:	425	13.62	12.29	52.46	292.65	166.19	0.549	1.164	0.48	18.11
	<b>2- ЗАВТРАК</b>										
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.9	0	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
	<b>ОБЕД</b>										
67	Щи из свежей капусты	200	1.74	4.885	8.483	84.75	43.325	0.795	0.058	0.045	18.465
277	Гуляш из отварного мяса	80/80	20.63	16.3	5.24	250	37.2	1.58	0.05	0.14	1.11
165	Каша рассыпчатая гречка	155	3.75	3.14	20.36	125	6.66	2.09	1.95	0.04	0
376	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.8	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1.32	0.24	7.06	36	5.6	0.72	0.046	0.024	
	Итого:	750	29.86	24.945	68.173	614.55	114.215	5.544	3.104	0.259	64.715
	<b>ПОЛДНИК</b>										
449	Коврижка с повидлом	105	9.05	2.39	42.55	330	101.4	1.68	0.18	0.16	0.47
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	0	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	Итого:	285	11.72	4.73	42.55	419	215.3	2.05	0.22	0.3	1.2

	<b>Bcero</b>	1660	56.1	41.965	181.363	1402.2	508.305	10.663	4.508	1.059	87.625
--	--------------	------	------	--------	---------	--------	---------	--------	-------	-------	--------

**Неделя: первая, день СРЕДА**

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
93	Суп молчный с макаронными изделиями	200	3.44	3.67	11.96	95	88.55	0.26	0.04	0.1	0.42
397	Какао с молоком	180	3.36	2.9	0.52	95	116	0.43	0.05	0.17	1.23
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	410	8.78	6.93	23.07	244	212.95	0.759	1.08	0.27	1.65
	<b>2- ЗАВТРАК</b>										
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0.55	0.0075	0.007	2.5
	<b>ОБЕД</b>										
81	Суп картофельный с фасолью	200	4.3	4	15.85	118	28.39	1.48	0.14	0.05	4.52
298	Голубцы ленивые	80/15	5.4	5.6	4.8	92	24.6	1	0.02	0.04	1.45
321	Картофельное пюре	150	3.08	4.22	20.64	135	37.2	1.09	0.12	0.1	10.74
377	Чай с лимоном	180	0.18	0	13.47	58	2.79	0.09	0.75	0	2.52
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1.32	0.24	7.06	36	5.6	0.72	0.046	0.024	
	Итого:	680	16.26	14.42	72.41	493	106.98	4.449	2.066	0.214	19.23
	<b>ПОЛДНИК</b>										
212	Лапшевник с творогом	120	9.67	7.83	29.35	228	61.31	0.8	0.06	0.11	0.07
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	25.4	0.27	0.054	0.01	18
	Итого:	300	12.52	10.24	43.71	319	86.71	1.07	0.114	0.12	18.07
	<b>Всего</b>	1390	47.56	41.59	159.19	1067	410.64	6.828	3.2675	0.611	41.45

**Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ**

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>											
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным, мжд 72,5%	200	6.05	5.81	42.35	248	112.69	0.56	0.06	0.14	0.52
395/396	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
3	Бутерброд с маслом сливочным, мдж 72,5%	40	5	6.6	14.1	137	101.2	0.08	0	0.04	0.07
	Итого:	420	13.9	14.82	70.81	476	327.09	0.76	0.1	0.32	1.76
<b>2- ЗАВТРАК</b>											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.9	0	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
<b>ОБЕД</b>											
99	Суп из овощей	200	3.18	4.98	10.37	101.2	78.91	0.68	0.06	0.12	1.86
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	9.9	5.69	0.09	101	30.5	0.7	0.07	0.07	2.25
168	Каша овсяная вязкая	135	3.18	2.91	32.17	170.7	7.47	0.48	0.03	0.02	0
376	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.8	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1.32	0.24	7.06	36	5.6	0.72	0.046	0.024	
	Итого:	730	20	14.2	76.72	527.7	156.51	5.459	1.226	0.264	52.85
<b>ПОЛДНИК</b>											
215	Омлет запеченный	70/5	6.83	9.2	1.22	114.6	48.26	1.18	0.03	0.21	0.1
	Икра кабачковая детская	50	8	3.2	4.25	41	19.11	0.88	0	0	3.35
382	Кисель из натурального сока	180	0.513	0.054	6.217	122.58	14.13	0.335	0.005	0.011	0.988
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	335	17.323	12.81	22.28	332.18	89.9	2.464	1.025	0.221	4.438

	Bcero:	1685	52.123	41.83	188	1411.88	586.1	11.203	2.371	0.825	62.648
--	--------	------	--------	-------	-----	---------	-------	--------	-------	-------	--------

**Неделя: первая, день ПЯТНИЦА**

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
185	Каша пшеничная молочная	200	7.38	7.89	29.47	219	131.78	1.48	0.17	0.16	0.52
397	Какао с молоком	180	3.36	2.9	0.52	95	116	0.43	0.05	0.17	1.23
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	410	12.72	11.15	40.58	368	256.18	1.979	1.21	0.33	1.75
	<b>2- ЗАВТРАК</b>										
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0.55	0.0075	0.007	2.5
	<b>ОБЕД</b>										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.675	2.838	17.14	104.75	24.6	1.083	1.41	0.113	8.25
304	Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	226	15.5	16.5	0.06	0.06	0.41
376	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.8	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1.32	0.24	7.06	36	5.6	0.72	0.046	0.024	
	Итого:	595	23.005	9.268	77.99	485.55	67.13	18.66	2.516	0.207	53.8
	<b>ПОЛДНИК</b>										
237	Запеканка из творога	120	16.9	9.6	13.2	209	140.7	0.5	0.04	0.23	0.23
395/396	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	330	21.73	12.37	38.15	354	262.3	0.689	1.07	0.37	1.17
	Всего:	1335	67.455	42.788	176.72	1218.55	589.61	21.88	4.8035	0.914	59.22



**Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК**

№	Наименование блюда и	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
213	Яйцо варенное	40	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1	0.01
168	Каша ячневая	135	3.18	2.91	32.17	170.7	7.47	0.48	0.03	0.02	-
	Икра кабачковая детская	50	8	3.2	4.25	41	19.11	0.88	0	0	3.35
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	0	40	10	0.28	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	435	18.3	11.09	47.29	368.7	67.98	2.299	1.04	0.12	3.39
	<b>2- ЗАВТРАК</b>										
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0.55	0.0075	0.007	2.5
	<b>ОБЕД</b>										
81	Суп картофеольный с горохом	200	4.3	4	15.85	118	28.39	1.48	0.14	0.05	4.52
247	Котлеты рыбные Любительские	80	9.357	3.29	6.988	94.5	36.867	0.525	0.058	0.07	0.303
321	Пюре картофельное	150	3.08	4.22	20.64	135	37.2	1.09	0.12	0.1	10.74
376	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.8	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Хлеб Шпаковский	25	1.32	0.24	7.06	36	5.6	0.72	0.046	0.024	
	Итого:	665	20.477	12.13	77.568	502.3	129.487	4.174	0.2545	0.409	46.293
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Печенье/пряники промышленного производства	45	20.089	9.864	9.205	247.68	169.968	0.894	0.079	0.308	0.492
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	90	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Итого:	225	22.939	12.274	23.565	337.68	283.168	1.014	0.119	0.448	1.662
	Всего:	1325	51.239	33.364	90.855	717.38	355.148	3.863	1.1665	0.575	7.552

**Неделя: вторая, день ВТОРНИК**

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>											
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	4.35	4.15	13.95	110.1	125.6	0.421	0.054	0.098	0.723
397	Какао с молоком	180	4.35	3.75	6.3	67	186	0.15	0.3	0.2	0.45
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
7	Сыр Российский твердый порциями	15	3.48	4.43	0	54	132	0.15	0.01	0.05	0.11
	Итого:	425	14.16	12.69	30.84	285.1	452	0.79	1.354	0.348	1.283
<b>2- ЗАВТРАК</b>											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.9	0	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
<b>ОБЕД</b>											
99	Суп из овощей	200	3.18	4.98	10.37	101.2	78.91	0.68	0.06	0.12	1.86
275	Котлеты рубленые	85	5.5	11.95	0.2	130	17.5	0.9	0.1	0.08	-
168	Каша пшеничная вязкая	135	3.18	2.91	32.17	170.7	7.47	0.48	0.03	0.02	0
54	Икра свекольная	60	1.35	2.76	6.53	56.22	18.38	0.73	0.03	0.03	3.07
376	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.8	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Хлеб шпакровский	25	1.32	0.24	7.06	36	5.6	0.72	0.046	0.024	
	Итого:	715	16.95	23.22	83.36	612.92	149.29	3.869	1.266	0.284	50.07
<b>ПОЛДНИК</b>											
230	Вареники ленивые (отварные)	115	20.089	9.864	9.205	247.68	169.968	0.894	0.079	0.308	0.492
400	Молоко кипяченое	180	4.57	4.54	0	85	188	0.16	0.006	0.23	2.05
	Итого:	295	4.57	14.404	9.205	85	357.968	1.054	0.085	0.538	2.542

	Bcero:	1635	36.58	50.314	141.585	1059.02	971.858	8.233	2.725	1.19	57.495
--	--------	------	-------	--------	---------	---------	---------	-------	-------	------	--------

**Неделя: вторая, день СРЕДА**

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>											
177	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным, млж 72.5%	205	5.54	5.9	22.11	164.2	98.84	1.11	0.13	0.12	0.39
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	0	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	415	10.19	8.6	32.7	307.2	221.14	1.549	1.16	0.26	1.59
<b>2- ЗАВТРАК</b>											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0.55	0.0075	0.007	2.5
<b>ОБЕД</b>											
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1.73	4.33	10.28	81	33.48	0.75	0.04	0.04	8.65
439/43	Пельмени мясные отварные	160	15.7	8.9	27.03	255.5	18.03	0.67	0.13	0.12	0.27
382	Кисель из сока натурального	180	0.513	0.054	6.217	122.58	14.13	0.335	0.005	0.011	0.988
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1.32	0.24	7.06	36	5.6	0.72	0.046	0.024	
	Итого:	595	31.243	23.884	81.177	560.08	83.64	3.094	1.2185	0.202	12.708
<b>ПОЛДНИК</b>											
2	Бутерброд с повидлом	45	2.49	3.93	27.56	156	10.9	0.87	0.05	0.03	0.1
397	Какао с молоком	180	4.35	3.75	6.3	67	186	0.15	0.3	0.2	0.45
	Итого:	225	6.84	7.68	33.86	223	196.9	1.02	0.35	0.23	0.55

	Bcero:	1235	58.273	50.164	167.737	1101.28	505.68	6.213	2.736	0.699	17.348
--	--------	------	--------	--------	---------	---------	--------	-------	-------	-------	--------

**Неделя: вторая, день ЧЕТВЕРГ**

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>											
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным, мдж 72,5%	200	6.05	5.81	42.35	248	112.69	0.56	0.06	0.14	0.52
392	Чай с сахаром	180	2.34	2	0.02	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	410	10.37	8.17	52.96	372	215.39	0.729	1.08	0.25	1.5
<b>2- ЗАВТРАК</b>											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.9	0	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6
<b>ОБЕД</b>											
98	Суп крестьянский с крупой	200	1.8	4.37	10.1	88	25.68	0.55	0.04	0.03	6.41
274	Мясо птицы тушенное с овощами	200	14.15	14.09	17.83	256.7	23.46	2.49	0.13	0.13	9.61
376	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.8	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1.32	0.24	7.06	36	5.6	0.72	0.046	0.024	
	Итого:	635	19.69	19.08	80.2	575.5	88.77	6.639	1.236	0.214	64.76
<b>ПОЛДНИК</b>											
466	Булочка кондитерская ассорти	50	0.19	0.118	1.308	7.5	0.55	0.035	0.035	0.002	-
397	Какао с молоком	180	3.36	2.9	0.52	95	116	0.43	0.05	0.17	1.23
	Итого:	230	3.55	3.018	1.828	102.5	116.55	0.465	0.085	0.172	1.23
	Всего:	1475	34.51	30.268	134.99	1046	420.71	7.833	2.401	0.636	71.09

**Неделя: вторая, день ПЯТНИЦА**

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>											
185	Каша молочная с пшеничной крупой	200	7.38	7.89	29.47	219	131.78	1.48	0.17	0.16	0.52
395/396	Кофейный напиток с молоком	180	7.44	3.6	0.06	85	25.4	0.27	0.054	0.01	18
4/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, мдж 72,5%	30/10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0.6	0.04	0.03	-
	Итого:	420	17.94	19.06	49.1	465.3	167.58	2.35	0.264	0.2	18.52
<b>2- ЗАВТРАК</b>											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0.55	0.008	0.007	2.5
<b>ОБЕД</b>											
76	Рассольник ленинградский	200	1.43	2.62	9.35	68	16.76	0.54	0.05	0.04	3.69
302	Птица тушенная с овощами в соусе	200	14.82	16.36	14.4	265.5	26.48	1.66	0.09	0.14	4.27
376	Компот из сушеных фруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.8	13.03	0.29	0.01	0.01	45.14
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Хлеб шпакровский	25	1.32	0.24	7.06	36	5.6	0.72	0.046	0.024	
	Итого:	635	19.99	29.6	77.84	499.3	74.27	3.829	1.194	0.221	55.6
<b>ПОЛДНИК</b>											
235	Пудинг из творога	100	15.14	10.76	7.76	255	22.9	0.97	0.06	0.23	0.19
392	Чай с молоком	180	2.67	2.34	0	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	310	19.79	13.46	18.35	398	145.2	1.409	1.09	0.37	1.39
	Всего:	1365	67.72	72.12	165.29	1373.6	391.05	8.138	2.555	0.798	78.01