

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 1,5 до 3-х 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, м	
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2
	ЗАВТРАК									
213	Яйцо варенное	40	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1
204	Макароны отварные	130	4.73	3.63	22.7	142.5	11.11	0.64	0.05	0.02
54	Икра свекольная	40	0.88	1.84	4.35	37.48	12.26	0.49	0.02	0.02
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	0	28	94.3	0.1	0.03	0.11
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0
	Итого:	390	12.71	10.44	37.92	324.98	137.96	1.249	1.06	0.23
	2- ЗАВТРАК									
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0.55	0.0075	0.007
	ОБЕД									
80	Суп картофельный с рисом	150	1.257	2.016	7.283	52.35	14.085	0.489	0.822	0.048
255	Биточки рыбные запеченные	70	9.36	3.29	6.99	94.5	36.87	0.53	0.058	0.07
137	Рагу из овощей	120	2.03	3.2	11.69	77.6	29.64	81	0.06	0.06
382	Кисель из натурального сока	150	0.428	0.045	5.181	92.7	11.775	0.279	0.005	0.009
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0
	Итого:	520	15.055	8.911	41.734	371.15	100.77	82.367	1.935	0.187
	ПОЛДНИК									
466	Булочка кондитерская ассорти	30	0.19	0.118	1.308	7.5	0.55	0.035	0.035	0.002
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14
	Итого:	180	3.34	2.838	1.798	96.5	115.25	0.445	0.075	0.142
	Всего:	1090	41.105	32.189	101.45	803.63	357.98	84.611	3.0775	0.566

МГ
C
0.33
0
2.05
0.98
0
3.36
2.5
3.45
0.303
9.2
0.824
0
13.777
-
1.2
1.2
20.837

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
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная с маслом сливочным, мдж72,5%	150	3.98	3.81	20.64	70.27	0.29	0.04	0.08	0.31	-
395/396	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2	10.63	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
7	Сыр Российский твердый порциями	10	2.32	2.95	0	36	88	0.1	0	0.03	0.07
	Итого:	350	10.62	9.12	41.86	230.27	190.99	0.309	1.1	0.45	1.05
	2- ЗАВТРАК										
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.75	0	0.3	64	10.5	2.1	0.02	0.02	3
	ОБЕД										
67	Щи из свежей капусты	150	1.044	2.931	5.09	50.58	25.95	0.477	0.045	0.027	11.079
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	15.42	12.41	3.96	189	29.2	1.15	0.04	0.11	0.6
165	Каша рассыпчатая гречка	135	3	2.51	16.29	100	5.33	1.67	1.95	0.04	0
376	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	585	21.814	18.231	49.63	447.58	79.74	3.606	3.035	0.187	49.299
	ПОЛДНИК										
449	Коврижка с повидлом	65	5.18	1.26	26.66	190	22.7	1.2	0.11	0.07	0.03
394	Чай с молоком	160	2.65	2.33	0	77	112	0.28	0.04	0.11	1.19
	Итого:	225	7.83	3.59	26.66	267	134.7	1.48	0.15	0.18	1.19

	Bcero	1360	41.014	30.941	118.45	1008.85	415.93	7.495	4.305	0.837	54.539
--	--------------	------	--------	--------	--------	---------	--------	-------	-------	-------	--------

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
	ЗАВТРАК										
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2.58	2.75	8.97	71.2	66.42	0.19	0.03	0.08	0.31
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	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:	330	7.71	5.83	20.05	214.2	189.52	0.669	1.06	0.22	1.51
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0.55	0.0075	0.007	2.5
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с фасолью	150	3.19	3	11.89	88.5	21.29	1.11	0.11	0.04	3.39
298	Голубцы ленивые	70/15	4.7	4.9	4.4	81	21.6	1	0.02	0.04	1.27
321	Картофельное пюре	120	2.67	3.66	17.89	117	32.17	0.95	0.19	0.09	9.31
377	Чай с лимоном	150	0.15	0	11.23	48	2.32	0.09	0.62	0	2.52
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	535	12.69	11.92	56	388.5	85.78	3.219	1.93	0.17	22.01
	ПОЛДНИК										
212	Лапшевник с творогом	100	8.06	6.52	24.46	190	51.09	0.66	0.05	0.09	0.06
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98
	Итого:	250	10.4	8.52	35.09	260	145.39	0.76	0.08	0.2	1.04
	Всего	1115	40.8	36.27	131.14	873.7	424.69	5.198	3.0775	0.597	27.06

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
ЗАВТРАК											
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным, мдж 72,5%	150	4.53	4.36	31.76	186	84.52	0.42	0.04	0.1	0.39
395/396	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98
1	Бутерброд с маслом сливочным, мдж 72,5%	40	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.51	0.03	0
	Итого:	350	9.32	13.91	57.01	392	188.12	1.14	0.58	0.24	1.37
2- ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.75	0	0.3	64	10.5	2.1	0.02	0.02	3
ОБЕД											
99	Суп из овощей	150	2.55	3.98	8.3	81	63.13	0.54	0.05	0.1	1.49
247	Рыба тушеная с овощами	50/50	7.93	4.55	0.07	81	24.4	0.56	0.06	0.06	1.8
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	150	0.33	0.015	0.51	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	565	15.97	11.82	51.64	440.7	114.26	1.889	1.14	0.19	40.91
ПОЛДНИК											
215	Омлет запеченный	60/5	5.86	7.89	1.05	98.2	41.37	1.01	0.03	0.18	0.09
	Икра кабачковая детская	40	4.8	1.92	2.55	25	11.47	0.53	0	0	2.013
382	Кисель из сока натурального	150	0.428	0.045	5.181	92.7	11.775	0.279	0.005	0.009	0.824
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0

	Итого:	285	13.068	10.22	19.37	269.9	73.015	1.888	1.025	0.189	2.927
	Всего:	1400	39.108	35.94	128.3	1166.6	385.895	7.017	2.765	0.639	48.207

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
	ЗАВТРАК										
185	Каша пшенная молочная	150	5.54	5.9	22.11	164.2	98.84	1.11	0.13	0.12	0.39
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	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:	330	10.67	8.98	33.19	307.2	221.94	1.589	1.16	0.26	1.59
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0.55	0.0075	0.007	2.5
	ОБЕД										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.703	10.28	62.85	14.76	0.65	0.85	0.068	4.95
304	Плов из птицы	120	9.57	8.73	16.47	200.8	11.58	0.93	0.04	0.07	0.74
376	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	0.51	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	450	13.53	10.813	37.85	371.65	45.6	1.889	1.89	0.148	43.31
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка из творога	95	13.5	7.7	10.6	167.2	112.6	0.4	0.03	0.18	0.18
395/396	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	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:	275	17.82	10.06	31.82	291.2	215.3	0.569	1.05	0.29	1.16
	Всего:	1055	52.02	39.853	122.86	981.05	486.84	4.597	4.1075	0.705	48.56

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
	ЗАВТРАК										
213	Яйцо варенное	40	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1	0.01
168	Каша ячневая вязкая	105	2.45	2.24	24.75	131	5.74	0.37	0.03	0.01	-
	Икра кабачковая детская	40	4.8	1.92	2.55	25	11.47	0.53	0	0	2.013
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.02	0	28	8	0.19	0	0	0.02
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	365	14.35	9.14	38.17	301	56.61	1.749	1.04	0.11	0.03
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0.55	0.0075	0.007	2.5
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с горохом	150	3.19	3	11.89	88.5	21.29	1.11	0.11	0.04	3.39
247	Котлеты рыбные Любительские	70	9.36	3.29	6.99	94.5	36.87	0.53	0.058	0.07	0.303
321	Картофельное пюре	120	2.67	3.66	17.89	117	32.17	0.95	0.19	0.09	9.31
376	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	520	17.57	10.33	61.06	408	109.59	2.899	0.2545	0.409	46.293
	ПОЛДНИК										
	Печенье/пряники промышленного производства	30									
395	Кофейный напиток с молоком	150	4.58	4.08	7.58	7.93	4.55	0.07	81	24.4	127
	Итого:	180	4.58	4.08	7.58	7.93	4.55	0.07	81	24.4	127

	Всего:	1035	36.5	23.55	106.81	716.93	170.75	4.718	82.295	24.919	173.32
--	--------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	--------

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
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с гречневой крупой	180	4.35	4.15	13.95	110.1	125.6	0.421	0.054	0.098	0.723
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
7	Сыр Российский твердый порциями	10	2.32	2.95	0	36	88	0.1	0	0.03	0.07
	Итого:	370	11.8	10.18	25.03	289.1	336.7	1	1.084	0.268	1.993
2- ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	150	0.75	0	0.3	64	10.5	2.1	0.02	0.02	3
ОБЕД											
99	Суп из овощей	150	2.55	3.98	8.3	81	63.13	0.54	0.05	0.1	1.49
275	Котлеты рубленые	60	9.32	7.07	8.53	139	26.1	0.9	0.06	0.1	0.09
168	Каша пшеничная вязкая	105	3.18	2.91	32.17	170.7	7.47	0.48	0.03	0.02	0
54	Икра свекольная	40	0.88	1.84	4.35	37.48	12.26	0.49	0.02	0.02	2.05
376	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	10.86	0.24	0.01	0.01	37.62
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	535	18.28	16.18	77.64	536.18	128.22	2.719	1.16	0.25	41.25
ПОЛДНИК											
230	Вареники ленивые (отварные)	115	16.7	8.2	7.6	206.4	14.16	0.745	0.066	0.257	0.41
400	Молоко кипяченое	150	4.57	4.54	0	85	188	0.16	0.006	0.23	2.05
	Итого:	265	4.57	12.74	7.6	85	202.16	0.905	0.072	0.487	2.46

	Bcero:	1320	34.65	39.1	110.27	1096.25	667.08	4.624	2.316	1.005	45.703
--	--------	------	-------	------	--------	---------	--------	-------	-------	-------	--------

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
ЗАВТРАК											
168	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным, мдж 72,5%	155	3.18	2.91	32.17	170.7	7.47	0.48	0.03	0.02	0
394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	0	77	112	0.28	0.04	0.11	1.19
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	335	7.81	5.6	42.76	301.7	127.87	0.829	1.06	0.13	1.19
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0.55	0.0075	0.007	2.5
											0.3
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1.3	3.25	7.71	61	25.11	0.56	0.03	0.03	6.48
439/43	Пельмени мясные отварные	160	10.5	6.25	18.02	170.5	12.2	0.45	0.09	0.08	0.18
382	Кисель из сока натурального	150	0.428	0.045	5.181	92.7	11.775	0.279	0.005	0.009	0.824
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	490	24.208	19.905	61.501	389.2	61.485	1.908	1.1225	0.126	10.284
ПОЛДНИК											
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	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
	Итого:	195	5.64	6.65	28.05	245	125.6	1.28	0.09	0.17	1.3
	Всего:	1020	47.658	42.155	152.311	918.72	318.96	4.567	2.28	0.433	15.274

Неделя: вторая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мкг	
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2
ЗАВТРАК										
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным, мдж 72,5%	150	4.53	4.36	31.76	186	84.52	0.42	0.04	0.1
392	Чай с сахаром	150	2.34	2	0.02	70	94.3	0.1	0.03	0.11
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0
	Печенье/пряники	15	5.26	3.91	32.43	187.66	2.3	0.19	0.016	0.009
	Итого:	345	14.11	10.63	74.8	497.66	189.52	0.779	1.076	0.219
2- ЗАВТРАК										
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.75	0	0.3	64	10.5	2.1	0.02	0.02
ОБЕД										
98	Суп крестьянский с крупой	150	1.35	3.27	7.57	66	19.26	0.41	0.03	0.02
274	Мясо птицы, тушенное с овощами	170	11.79	11.74	14.86	213.7	19.55	2.08	0.1	0.11
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0
	Итого:	500	15.45	15.385	33.53	482.45	81.57	5.595	1.142	0.155
ПОЛДНИК										
466	Булочка кондитерская ассорти	30	0.19	0.118	1.308	7.5	0.55	0.035	0.035	0.002
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14
	Итого:	180	3.34	2.838	1.798	96.5	115.25	0.445	0.075	0.142
	Всего:	1225	33.65	28.853	110.428	1040.96	386.34	6.819	2.293	0.516

мг
C
0.39
0.98
0
0.1
1.47
3
4.8
8.01
0.3
0
16.11
-
1.2
1.2
18.78

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
ЗАВТРАК											
185	Каша молочная с пшеничной крупой	150	4.43	4.72	17.68	131.4	79.07	0.89	0.1	0.1	0.31
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98
1	Бутерброд с маслом сливочным, мдж 72,5%	40	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.51	0.03	0
	Итого:	340	9.22	14.27	42.93	337.4	182.67	1.61	0.64	0.24	1.29
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0.55	0.008	0.007	2.5
ОБЕД											
76	Рассольник Ленинградский	150	1.08	1.96	7.01	51	12.57	0.4	0.03	0.03	2.76
302	Птица тушенная с овощами в соусе	160	7.7	4.9	14.66	134.2	21.18	1.33	0.07	0.1	3.41
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	490	11.09	7.24	32.77	323.95	70.01	3.285	1.1	0.142	8.97
ПОЛДНИК											
235	Пудинг из творога	80	13.62	9.684	6.984	229.5	20.61	0.873	0.054	0.2	0.17
394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	0	77	112	0.28	0.04	0.11	1.19
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	0.069	0.99	0	0
	Итого:	260	18.25	12.374	17.574	360.5	141.01	1.222	1.084	0.31	1.36

	Bcero:	1190	48.56	43.879	113.27	1032.85	393.69	6.117	2.824	0.692	11.62
--	--------	------	-------	--------	--------	---------	--------	-------	-------	-------	-------