



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с №29

М.Е.Нехаева

«*Июль*» 20 *25* г

## Примерное сезонное 10-дневное меню

Для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №29 города Ставрополя, составленное на основе:

- «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания под редакцией А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный, Москва, 2003г.,
- «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016г

Пр ием пи щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
завтрак	Макароны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	№ 219 мог
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57 мог
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411 мог
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1 мог
10 часов	Сок фруктовый	100	0,3	-	12	50	
<b>итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>9,21</b>	<b>14,75</b>	<b>68,48</b>	<b>444</b>	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,62	5,8	9,6	97	63 мог
	Жаркое по-домашнему	150	18,8	6,11	15	181	590 стр.268
	Овощи соленые или свежие	60	0,96	-	4,02	20	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	88	390 мог
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,15	0,5	20,0	95	
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>26,23</b>	<b>12,75</b>	<b>80,52</b>	<b>528</b>	
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	22,7	16,14	36,5	383	249 мог
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	368 мог
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420 мог
	Кондитерские изделия	20	1,92	5,76	16,16	116	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
<b>итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>32,02</b>	<b>28,17</b>	<b>72,4</b>	<b>661</b>	
ужин	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413 мог
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	24	

итого за ужин		190	3,45	2,44	19,51	113	
итого за день		1775	70,91	58,19	240,90	1746	
Пр нем пи щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша жидкая молочная геркулесовая	180	6,09	8,34	26,58	200	390 стр. 169
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414 мого
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1 мого
10 часов	Фрукты свежие	100	3,6	-	10,3	41	
итого за завтрак		500	14,99	18,3	65,86	468	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,97	10,5	65	86 мого
	Рис отварной с овощами	100	2,31	3,3	20,86	123	334 мого
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	299 мого
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	372 мого
	Кисель из яблок	180	0,97	-	21,65	82	871 стр.374
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,15	0,5	20,0	95	
итого за обед		620	21,08	19,15	94,81	573	
полдник	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	25,85	8,25	5,58	208	№486 стр. 213
	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	336 мого
	Чай с лимоном или	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412 мого 411 мого
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
итого за полдник		450	29,44	11,35	41,52	391	
ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	66	417 мого
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	24	

итого за ужин	160	1,28	0,3	20,7	90	
итого за день	1730	64,86	44,49	222,89	1522	

Пр и е м п и щ и	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	180	7,1	8,72	33,21	233	390 стр.169
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416 мог
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1 мог
10 часов	Сок фруктовый	100	0,3	-	12	50	
итого за завтрак		500	13,52	22,98	75,65	526	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,1	61	73 мог
	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	12,65	12,08	11,21	204	305 мог 373 мог
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	339 мог
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	20,8	85	394 мог
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,15	0,5	20,0	95	
итого за обед		690	20,98	19,51	82,14	584	
полдник	Омлет натуральный	120	11,28	20,19	2,26	235	229 мог
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,6	3,12	42	10 мог
	Пирожок, печенный из дрожжевого теста с повидлом	75	4,28	1,73	41,4	199	437 мог
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420 мог

	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
итого за полдник		445	23,83	29,22	64,38	613	
ужин	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411мог
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	24	
итого за ужин		190	0,84	0,12	15,19	64	
итого за день		1825	60,13	68,31	241,38	1807	
Пр и е м п и щ и	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,38	4,98	17,08	131	№ 235 стр.100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414 мог
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1 мог
10 часов	Сок фруктовый	100	0,3	-	12	50	
итого за завтрак		500	9,98	14,94	58,06	408	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,62	5,8	9,6	97	63 мог
	Мясо тушеное с овощами в соусе	190	18,75	14,3	12,97	256	290 мог
	Кисель из яблок	180	0,97	-	21,65	82	871 стр.374
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,15	0,5	20,0	95	
итого за обед		620	26,05	20,80	74,62	577	
полдник	Шницель рыбный натуральный	75	18,72	8,8	5,85	168	№ 511 стр. 230
	Соус томатный	50	0,27	1,00	2,36	20	№792 стр. 347
	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	336 мог
	Чай с лимоном <i>или</i>	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412 мог
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411 мог
	Кондитерские изделия	20	1,92	5,76	16,16	116	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
итого за полдник		445	24,5	18,66	60,31	487	

ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	66	417 мого
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	24	
итого за ужин		160	1,28	0,3	20,7	90	
итого за день		1725	61,81	54,7	213,69	1562	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	180	7,1	8,72	33,21	233	390 стр.169
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416 мого
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1 мого
10 часов	Фрукты свежие	100	3,6	-	10,3	41	
итого за завтрак		500	16,82	19,46	73,95	517	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2,0	2,47	75	88 мого
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,95	3,67	8,09	164	323 мого
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	339 мого
	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,75	2,11	26	374 мого
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	20,8	85	394 мого
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,15	0,5	20,0	95	
итого за обед		640	24,41	11,33	77,5	584	
полдник	Яйца вареные	1 шт	0,2	0,2	0,01	3	№ 227 мого
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57 мого
	Оладьи с повидлом	100	6,9	6,24	42,4	254	431, 432 мого

	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420 МОГ
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
итого за полдник		400	14,6	13,96	64,63	441	
ужин	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411 МОГ
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	24	
итого за ужин		190	0,84	0,12	15,19	64	
итого за день		1730	56,67	44,82	231,27	1606	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Яйца вареные	1 шт	0,2	0,2	0,01	3	№ 227 МОГ
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57 МОГ
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411 МОГ
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1 МОГ
10 часов	Сок фруктовый	100	0,3	-	12	50	
итого за завтрак		420	3,73	10,59	41,24	276	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,1	61	73 МОГ
	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	12,92	10,35	2,74	156	294 МОГ 372 МОГ
	Макароны отварные	80	2,94	2,4	14,10	90	335 МОГ
	Овощи соленые или свежие	60	0,96	-	4,02	20	
	Кисель из яблок	180	0,97	-	21,65	82	871 стр.374
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,15	0,5	20,0	95	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
итого за обед		670	23,75	16,97	79,01	551	

<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога с повидлом	120	18,69	12,67	11,40	234	245 мого
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420 мого
	Кондитерские изделия	20	1,92	5,76	16,16	116	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>27,39</b>	<b>23,13</b>	<b>45,16</b>	<b>487</b>	
<b>УЖИН</b>	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413 мого
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	24	
<b>Итого за ужин</b>		<b>190</b>	<b>3,45</b>	<b>2,44</b>	<b>19,51</b>	<b>113</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>58,32</b>	<b>53,13</b>	<b>184,92</b>	<b>1427</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Каша жидкая молочная манная	180	7,1	8,72	33,21	233	390 стр.169
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414 мого
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1 мого
<b>10 часов</b>	Фрукты свежие	100	3,6	-	10,3	41	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,00</b>	<b>18,68</b>	<b>72,49</b>	<b>501</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,97	10,5	65	86 мого
	Биточки паровые	80	11,59	7,97	7,75	149	306 мого
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	372 мого
	Рис припущенный	80	1,94	2,29	19,55	107	333 мого
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	88	390 мого
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,15	0,5	20,0	95	
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>20,22</b>	<b>14,57</b>	<b>91,46</b>	<b>573</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба (непластованная кусками) припущенная	75	24,62	0,43	0,20	104	№ 478 стр. 207

	Соус томатный	50	0,27	1,00	2,36	20	№792 стр. 347
	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	336 мого
	Чай с лимоном или	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412 мого
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411 мого
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
итого за полдник		425	28,48	4,53	38,5	307	
ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	66	417 мого
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	24	
итого за ужин		160	1,28	0,3	20,7	90	
итого за день		1705	65,98	38,08	223,15	1471	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша жидкая молочная геркулесовая	180	6,09	8,34	26,58	200	390 стр. 169
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416 мого
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1 мого
10 часов	Фрукты свежие	100	3,6	-	10,3	41	
итого за завтрак		500	15,81	19,08	67,32	484	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,62	5,8	9,6	97	63 мого
	Тефтели мясные	80/80	12,1	8,77	14,63	186	304 мого 373 мого
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	
	Овощи соленые или свежие	60	0,96	-	4,02	20	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	20,8	85	394 мого

	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,15	0,5	20,0	95	
итого за обед		750	21,76	18,48	93,08	622	
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком	172	13,23	16,38	17,07	241	233 мого
	Пирожок, печенный из дрожжевого теста с повидлом	75	4,28	1,73	41,4	199	437 мого
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420 мого
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
итого за полдник		447	24,29	22,81	76,04	577	
УЖИН	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413 мого
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	24	
итого за ужин		190	3,45	2,44	19,51	113	
итого за день		1887	65,31	62,81	255,95	1796	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Пудинг из творога (паровой)	100	15,21	9,8	23,55	243	248 мого
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	372 мого
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413 мого
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1 мого
10 часов	Сок фруктовый	100	0,3	-	12	50	
итого за завтрак		450	21,05	21,19	66,24	540	
обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	3,95	3,8	11,75	97	87 мого
	Гуляш	50\75	14,88	14,68	4,72	214	№591 стр.268
	Каша гречневая рассыпчатая	85	4,85	3,27	21,82	136	179 мого
	Кисель из яблок	180	0,97	-	21,65	82	871 стр.374
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	

	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,15	0,5	20,0	95	
итого за обед		640	29,36	22,45	90,34	671	
	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	75	18,72	5,86	5,85	155	№517 стр.234
		50	0,27	1,00	2,36	20	№792 стр. 347
	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	336 мог
	Чай с лимоном или	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412 мог
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411 мог
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
итого за полдник		425	22,58	9,96	44,15	358	
ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	66	417 мог
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	24	
итого за ужин		160	1,28	0,3	20,7	90	
итого за день		1675	74,27	53,9	221,43	1659	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,38	4,98	17,08	131	№ 235 стр.100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414 мог
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1 мог
10 часов	Фрукты свежие	100	3,6	-	10,3	41	
итого за завтрак		500	13,28	14,94	56,36	399	
обед	Суп картофельный с клецками	180	1,5	2,4	8,7	63	№213 стр.90 №1039 стр.430
	Плов из птицы	220	15,12	12,76	26,76	282	№646 стр.298
	Салат из свеклы	50	3,26	3	4,18	47	34 мог
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	88	390 мог

	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,15	0,5	20,0	95	
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>24,73</b>	<b>19,0</b>	<b>91,54</b>	<b>622</b>	
<b>Полдник</b>	Печень тушеная в соусе	80	5,35	3,99	13,39	111	592 стр 269
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	339 мого
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420 мого
	Кондитерские изделия	20	1,92	5,76	16,16	116	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
<b>итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>16,09</b>	<b>17,65</b>	<b>60,78</b>	<b>456</b>	
<b>ужин</b>	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411 мого
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	24	
<b>итого за ужин</b>		<b>190</b>	<b>0,84</b>	<b>0,12</b>	<b>15,19</b>	<b>64</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1790</b>	<b>54,94</b>	<b>51,71</b>	<b>223,87</b>	<b>1541</b>	
<b>среднее значение за 10 дней</b>		<b>1746</b>	<b>63,32</b>	<b>53,01</b>	<b>225,94</b>	<b>1614</b>	

## Приложение

### Суточный набор продуктов в МБДОУ д/с №29

№ п/п	Наименование пищевого продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Количество продукта в на 1 ребенка СанПин нетто	Количество продукта в на 1 ребенка фактически нетто
1	Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	292	199	474	186	484	277	202	583	107	381	450	319
2	Творог с м.д.ж. не менее 5%	114	-	-	-	-	102	-	-	76	-	40	29,1
3	Сметана с м.д.ж. не более 15%	6	7,5	20	-	6,75	12,5	7,5	20	7,5	6,75	11	9,45
4	Сыр твердый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	0
5	Мясо (бескостное)	61	58	61	81	-	81	77	51	79	-	55	54,9
6	Птица (цыплята-бройлеры 1 кат.)	-	-	-	-	60	-	-	-	-	107	24	16,7
7	Рыба (филе)	-	93	-	64	-	-	91	-	48	-	37	29,6
8	Субпродукты (печень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	86	25	8,6
9	Яйцо куриное столовое	7,5	-	91,5	3	62,6	64	-	91,5	16	5	1	0,85
10	Картофель: с 29.02. по 01.09 – 20% с 01.09. по 31.10 – 25%	110	154	107	181	140	22	154	100	136	122	140	123

