

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Зав. МБДОУ



Примерное 10-дневное меню в МБДОУ по Моздокскому району
возрастная группа 2-3 года (ясли), 3-7 лет (сад)
Сезон осень-зима

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	6	7	8		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
ДЕНЬ 1	Завтрак							
	178	Каша молочная манная	180/200	9,0	6,18	46,80	280,50	
	1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,5	12,17	116,5	
	416	Какао на молоке	180/200	6,50	6,70	29	209	
		Итого за завтрак:		380/430	17,45	19,38	87,97	606
	Завтрак 2							
	418	Сок	100/150	0,50	0,10	10,10	46	
		Итого за завтрак 2:		100/150	0,50	0,10	10,10	46
	Обед							
	42	Суп с клецками	180/200	3,47	3,99	16,51	115,98	
	318	Соус с курицей	160/180	20,3	18,9	36	350	
		Овощи соленые	30/40	0,51	3,06	1,56	35,88	
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188	
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88	
		Итого за обед:		640/750	30,6	26,63	115,77	719,74
	Полдник							
	229	Омлет	90/90	9,42	10,88	3,84	150	
	4	Икра кабачковая	40/60	1,02	6,67	3,79	78,12	
	1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160	
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34	
	78/79	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	20/30	0,84	0,99	23,19	106,20	
		Итого за полдник:		360/420	16,33	18,92	64,61	538,66
	ДЕНЬ 2	Завтрак						
202		Макаронны отварные с тертым сыром	130/155	5,41	5,15	30,22	171,15	
1		Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,5	12,17	116,5	
411		Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28	
		Итого за завтрак:		310/360	6,45	10,66	51,63	331,03
Завтрак 2								
338		Фрукты (по сезону)	100/150	0,40	0,40	9,80	47	
		Итого за завтрак 2:		100/150	0,40	0,40	9,80	47
Обед								
21		Салат морковный с чесноком	40/60	1,07	3,29	4,21	50,52	
87		Суп гороховый	180/200	1,80	1,90	15,10	102,90	
299		Котлета говяжья	60/70	11,10	10,42	4,28	155,40	
128		Картофельное пюре	120/140	2,46	2,95	17,06	104,93	
47		Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86	
1		Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188	
394		Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88	
		Итого за обед:		610/730	25,8	23,93	152,48	637,49
Полдник								
акт		Творожный пудинг с рисом со сгущ. молоком	140/20 160/20	13,60	9,26	9,92	183,13	
414		Кофейный напиток на молоке	180/200	5,10	5,50	26,60	182	
		Итого за полдник:		510/280	23,75	15,14	59,22	525,13
ДЕНЬ 3		Завтрак						
		178	Каша молочная пшенная	180/200	8,84	4,89	20,47	118,20
	1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,5	12,17	116,5	
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34	
		Итого за завтрак:		380/430	10,7	11,39	43,73	279,04
Завтрак 2								

	338	Фрукты (по сезону)	100/150	0,40	0,30	10,30	47
		Итого за завтрак 2:	100/150	0,40	0,30	10,30	47
	Обед						
	50	Салат из квашеной капусты со свеклой	40/60	0,93	5,06	3,65	64,65
	82	Суп рассольник со сметаной	180/200	5,10	3,20	6,60	90,50
	330	Гречка отварная рассыпчатая	110/120	6,34	5,28	28,62	187,05
	252	Гуляш из куриного филе	60/80	4,5	5,7	1,85	123,6
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
		Итого за обед:	610/730	23,76	20,9	106,13	704,72
	Полдник						
	247	Рыба под ометом/рыба тушеная с овощами.	160/180	14,10	6,32	16,83	170,10
	акт	Кисель	180/200	0,30	0,01	24,40	96,80
	1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160
		Итого за полдник:	340/380	13,75	26,86	49,26	474,75
ДЕНЬ 4	Завтрак						
	178	Каша рисовая молочная	180/200	1,68	3,53	7,34	168,18
	2	Хлеб с маслом и повидлом	30/40	1,24	3,70	17,20	105,80
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
		Итого за завтрак:	370/440	2,92	7,23	35,63	318,32
	Завтрак 2						
	338	Фрукты (по сезону)	100/150	1,50	0,50	21	96
		Итого за завтрак 2:	100/150	1,50	0,50	21	96
	Обед						
	акт	Салат из картофеля, моркови зелен.горошка	100/120	0,51	3,06	1,56	35,88
	63	Борщ со сметаной .	180/8 200/10	1,95	2,13	10,53	70
	274	Зразы мясные с яйцом	60/70	11,82	13	14,80	182,22
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		Итого за обед:	730/438	20,6	18,87	88,59	505,98
	Полдник						
	501	Булочка творожная/Ватрушка	150/180	6,20	8,23	36,25	238,02
	419	Молоко кипяченое	180/200	4,50	3,80	6,80	80
		Итого за полдник:	330/380	10,70	12,03	43,05	318,02
ДЕНЬ 5	Завтрак						
	100	Суп молочный вермишелевый	180/200	6,58	9,0	26,12	187,04
	3	Хлеб с маслом и сыром	30/40	1,95	6,50	12,17	116,50
	411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Итого за завтрак:	390/440	8,59	15,51	49,48	349,82
	Завтрак 2						
	418	Сок	100/150	0,50	0,10	10,10	46
		Итого за завтрак 2:	100/150	0,50	0,10	10,10	46
	Обед						
	143	Капуста тушеная с мясом	180/200	13,40	8,60	8,20	146,80
	101	Суп с гречневой крупой	180/200	2,95	3,07	18,47	115,19
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		Итого за обед:	550/630	22,67	12,35	88,47	479,87
	Полдник						
	23	Салат «Оливье» с кур.филе	160/180	2,46	9,38	15,43	157,77
	1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160
	414	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,10	5,50	26,60	182
		Итого за полдник:	370/420	12,61	15,26	64,73	499,77

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
ДЕНЬ 1	Завтрак							
	178	Каша молочная пшеничная	180/200	4,79	5,07	30,62	185,34	
	1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,50	12,17	116,50	
	411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28	
		Итого за завтрак:	380/430	6,8	11,58	53,98	348,12	
	Завтрак 2							
	418	Сок	100/150	0,50	0,10	10,10	46	
		Итого за завтрак 2:	100/150	0,50	0,10	10,10	46	
	Обед							
	88	Суп с макаронными изд.	180/200	2,12	5,30	14,64	115,11	
	779	Плов с курицей	160/180	18,30	16,90	34,06	370,04	
		Овощи соленые	30/40	0,51	3,06	1,56	35,88	
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188	
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88	
		Итого за обед:	560/650	27,25	25,94	111,96	738,91	
	Полдник							
	акт	Суп молочный гречневый	180/200	3,24	5,70	10,80	109,80	
	1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160	
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34	
	78/79	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	20/30	0,84	0,99	23,19	106,20	
		Итого за полдник:	410/470	9,13	7,07	67,78	420,34	
	ДЕНЬ 2	Завтрак						
		7	Каша молочная ячневая	180/200	7,33	8,28	31,26	229,89
1		Хлеб с маслом	20/30	5,42	9,75	11,40	155,50	
311		Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34	
		Итого за завтрак:	380/430	12,75	18,03	53,75	429,73	
Завтрак 2								
338		Фрукты (по сезону)	100/150	0,40	0,40	9,80	47	
		Итого за завтрак 2:	100/150	0,40	0,40	9,80	47	
Обед								
акт		Салат свекольный с чесноком	100/120	3,20	9,03	3,80	20,20	
акт		Суп сборный со сметаной	180/8 200/10	2,13	2,70	12,01	110,50	
акт		Тефтели мясные «Ежики»	60/70	8,05	8,13	8,92	153,02	
47		Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86	
1		Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188	
394		Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88	
		Итого за обед:	458/540	19,55	25,23	136,56	507,46	
Полдник								
акт		Запеканка творожная манная/верм. со сгущ. молоком	140/20 160/20	13,60	9,26	9,92	183,13	
416		Какао на молоке	180/200	6,50	6,70	29	209	
		Итого за полдник:	320/360	20,1	15,96	38,92	392,13	
ДЕНЬ 3		Завтрак						
		101	Суп молочный рисовый	180/200	6,20	8,80	20,70	186,78
		3	Хлеб с маслом и сыром	30/40	1,95	6,50	12,17	116,50
	411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28	
		Итого за завтрак:	390/440	8,21	15,31	44,06	349,56	
	Завтрак 2							
	338	Фрукты по сезону)	100/150	1,50	0,50	21	96	
		Итого за завтрак 2:	100/150	1,50	0,50	21	96	
	Обед							
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/200	3,98	3,11	9,26	81	
	акт	Салат из свежей капусты с кукурузой	40/60	3,20	9,03	3,80	20,20	
	299	Биточки из куриного филе	60/70	11,10	10,42	4,28	155,40	
	47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86	
	330	Каша перловая рассыпчатая	100/110	8,80	7,02	40,15	270,16	
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88	
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188	
		Итого за обед:	590/700	36,45	34,95	169,32	750,5	
	Полдник							
	272	Котлета рыбная	60/80	21,70	6,23	5,17	165,27	

	128	Картофельное пюре	120/140	2,46	2,95	17,06	104,93
	47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86
	1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160
	акт	Кисель	180/200	0,30	0,01	24,40	96,80
		Итого за полдник:	410/490	32,56	14,26	119,46	532,86
ДЕНЬ 4	Завтрак						
	178	Каша молочная геркулесовая	180/200	7,20	11,20	18,80	220
	2	Хлеб с маслом и повидлом	30/40	1,24	3,70	17,20	105,80
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
		Итого за завтрак:	390/440	8,64	14,9	47,09	370,14
	Завтрак 2						
	338	Фрукты (по сезону)	100/150	1,50	0,50	21	96
		Итого за завтрак 2:	100/150	1,50	0,50	21	96
	Обед						
	10	Салат из зеленого горошка	40/60	1,70	9,30	1,50	15,50
	акт	Суп харчо	180/200	6,31	7,90	25,50	135,80
	299	Шницель мясной	60/70	11,10	10,42	4,28	155,40
	202	Макароны отварные со сливочным маслом	110/130	4,44	4,15	28,27	168,25
	47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		Итого за обед:	600/720	32,92	37,14	171,38	698,69
	Полдник						
	209	Яйцо отварное	40/40 (1 шт)	5,1	4,6	0,3	63
	82	Винегрет овощной	120/140	2,6	21,6	13,6	260
	1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160
	414	Кофейный напиток	180/200	5,10	5,50	26,60	182
		Итого за полдник:	370/420	17,85	32,08	65,9	665
ДЕНЬ 5	Завтрак						
	178	Каша молочная «Дружба»	180/200	8,25	10,90	20,19	389,12
	1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,50	12,17	116,50
	411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Итого за завтрак:	380/430	10,26	17,41	43,55	551,9
	Завтрак 2						
	418	Сок	100/150	0,50	0,10	10,10	46
		Итого за завтрак 2:	100/150	0,50	0,10	10,10	46
	Обед						
		Овощи солёные	30/40	0,51	3,06	1,56	35,88
	63	Свекольник со сметаной	180/8 200/10	1,95	2,13	10,53	70
	315	Ленивые голубцы	160/180	1,80	2	10	70
	80	Соус томатный	30/40	0,57	0,98	3,71	21,04
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		Итого за обед:	598/700	11,15	8,85	87,5	414,8
	Полдник						
	501	Булочка с изюмом/повидлом	150/180	6,20	8,23	36,25	238,02
	419	Молоко кипяченое	180/200	4,35	3,75	7,20	81
		Итого за полдник:	330/360	10,55	11,98	43,45	319,02

При составлении данного меню был использован сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М: ДеЛи плюс, 2016г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390084

Владелец Тогузова Ирина Владимировна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025