

СОГЛАСОВАНО

Зав. МБДОУ



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

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ДЕНЬ 1	Завтрак						
	178	Каша молочная «Дружба»	180/200	8,25	10,90	20,19	389,12
	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
		Рагу с куриным филе	160/180	20,3	18,9	36	350
		Огурец соленый/Овощи свежие	30/40	0,51	3,06	1,56	35,88
			30/50	0,40	0,05	1,25	7,00
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	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	
	Итого за полдник:	360/420	16,33	18,92	64,61	538,66	
ДЕНЬ 2	Завтрак						
	202	Макароны 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	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/Компот из свежих яблок и ягод	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 или запеканка творожная	140/20 160/20	13,60	9,26	9,92	183,13

		манная/верм. со сгуш. молоком						
	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 пшеничная	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							
	акт	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40/60	3,20	9,10	3,90	20,20	
	88	Суп с макаронными изделиями	180/200	2,12	5,30	14,64	115,11	
	779	Плов с куриным филе	160/180	18,30	16,90	34,06	370,04	
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	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 омлетом или рыба тушеная с овощами.	160/180	14,10	6,32	16,83	170,10	
	78/79	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	20/30	0,84	0,99	23,19	106,20	
	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							
	100	Суп молочный вермишелевый	180/200	6,58	9,0	26,12	187,04	
	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							
	101	Суп с гречневой крупой	180/200	2,95	3,07	18,47	115,19	
	143	Капуста тушеная с мясом	180/200	13,40	8,60	8,20	146,80	
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188	
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	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 или 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						
		178	Каша рисовая молочная	180/200	1,68	3,53	7,34	168,18
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								

63	Борщ со сметаной	180/8 200/10	1,95	2,13	10,53	70
299	Биточки из куриного филе	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
акт	Подгарнировка из соленого огурца/ Салат из свежих помидоров и огурцов	30/40 30/50	0,51 0,79	3,06 4,9	1,56 3,0	35,88 59,36
1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	Итого за обед:	550/630	22,67	12,35	88,47	479,87
Полдник						
	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	7,63	8,16	31,26	232,42
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 манная	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	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						
	акт	Суп харчо	180/200	6,31	7,90	25,50	135,80
	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
		Огурец соленый / Овощи свежие	30/40 30/50	0,51 0,40	3,06 0,05	1,56 1,25	35,88 7,00
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		Итого за обед:	560/650	27,25	25,94	111,96	738,91
	Полдник						
	245	Сырники со сгущенным молоком или повидлом	140/20 160/20	4,86	4,5	9,1	99,34
	416	Какао на молоке	180/200	6,50	6,70	29	209
		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						
	63	Свекольник со сметаной /Борщ зеленый со сметаной	180/8 200/10	1,95	6,50	12,17	116,50

	акт	Тефтели мясные «Ежики»	60/70	8,05	8,13	8,92	153,02
	202	Макарони отварные со сливочным маслом	110/130	4,44	4,15	28,27	168,25
	50	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40/60	3,20	9,03	3,80	20,20
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		Итого за обед:	458/540	19,55	25,23	136,56	507,46
		Полдник					
	акт	Пирожок с картошкой	150/160	5,50	7,20	30,10	201,20
	414	Кофейный напиток	180/200	5,10	5,50	26,60	182
		Итого за полдник:	320/360	20,1	15,96	38,92	392,13
ДЕНЬ 3		Завтрак					
	178	Каша молочная геркулесовая	180/200	7,20	11,20	18,80	220
	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					
	акт	Суп сборный со сметаной	180/8 200/10	2,13	2,70	12,01	110,50
		Огурец соленый/Овощи свежие	30/40 30/50	0,51 0,40	3,06 0,05	1,56 1,25	35,88 7,00
	779	Плов с куриным филе	160/180	18,30	16,90	34,06	370,04
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	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
	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 пшеничная	180/200	4,79	5,07	30,62	185,34
	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					
	82	Суп рассольник со сметаной	180/8 200/10	5,10	3,20	6,60	90,50
	299	Шницель мясной	60/70	11,10	10,42	4,28	155,40
	202	Макарони 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/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		Итого за обед:	600/720	32,92	37,14	171,38	698,69
		Полдник					
	501	Булочка с изюмом или 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:	370/420	17,85	32,08	65,9	665
ДЕНЬ 5		Завтрак					
	101	Суп молочный рисовый	180/200	6,20	8,80	20,70	186,78
	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						
	Огурец соленный/ Овощи свежие	30/40 30/50	0,51 0,40	3,06 0,05	1,56 1,25	35,88 7,00
87	Суп фасолевый	180/200	1,80	1,90	15,10	102,90
299	Котлета из куриного филе	60/70	11,10	10,42	4,28	155,40
330	Гречка отварная рассыпчатая	110/120	6,34	5,28	28,62	187,05
1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
Итого за обед:		598/700	11,15	8,85	87,5	414,8
Полдник						
209	Яйцо отварное	40/40 (1 шт)	5,1	4,6	0,3	63
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
78/79	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	20/30	0,84	0,99	23,19	106,20
311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
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