

Утверждено:
Заведующей МДОУ № 40 «Тополек»
_____ И. В. Несина
Приказ № 99 от 02.09.2024года.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весенне-летний период **2024-2025 год**
В МДОУ «Детский сад № 40 «Тополек» с 8-ми часовым пребыванием детей

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

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: Понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
213	Отварное яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63
165	Каша вязкая, пшеничная рассыпчатая	150	3,67	3,36	37,12	197
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	7,44	3,6	0,06	85
1	Бутерброд с маслом «Крестьянским» 72,5 %	30/5	1,94	3,85	11,74	90,5
	Итого за прием	405	18,13	15,41	49,2	435,5
2-й завтрак						
368	Яблоки свежие	1шт	1,9	0,00	35,50	40
Обед						
80	Суп картофельный с рисом	180	1,509	2,42	8,74	62,82
301/347	Птица тушеная в белом основном соусе	70/30	17,133	17,006	1,042	203,15
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,3	3,8	32,4	188
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	640	29,582	23,846	111,022	679,12
Полдник						
235	Пудинг из творога запеченный	100	15,14	10,76	7,76	255
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107
	Итого за прием	280	18,81	13,95	8,25	362
	Итого за день	1425	66,522	53,206	168,472	1476,62

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
94	Суп молочный рисовый	180	5,22	4,93	16,7	126,79
394	Чай	180	0,06	0,02	0,00	40
1/13	бутерброд с маслом	30/10	5,3	3,14	15,14	112,4
	Итого за прием	400	10,58	8,09	31,84	279,19
2-й завтрак						
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5,76	5,94	9,02	111,4
Обед						
86	Суп перловый	180	1,674	2,475	10,017	70,2
282	Котлеты (биточки) из мяса говядины	70	9,96	9,71	4,50	145,2
166	Каша гречневая с овощами	130	3,18	2,91	32,17	170,7
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	610	18,554	15,715	80,027	571,25
Полдник						
	Пирожки с картофелем	100	0,00	0,00	0,00	0,00
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102
	Итого за прием	280	5,48	5,45	-	102
	Итого за день	1490	40,374	35,195	120,887	1063,84

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
94	Суп молочный с пшениный	180	5,22	4,93	16,72	132,12
394	Чай	180	0,06	0,02	0,00	40
1	бутерброд с маслом «Крестьянским» 72,5%	30/10	5,3	3,14	15,14	112,4
	Итого за прием	400	10,58	8,09	31,86	284,52
2-й завтрак						
368	Яблоки свежие	1 шт	1,90	0,00	35,50	40,00
Обед						
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,557	3,897	9,252	72,9
247	Рыба тушеная с овощами	70	6,94	3,98	0,06	70,875
321	Картофель отварной	150	3,065	4,802	18,46	915
376	Кисель из сока	180	0,513	0,054	6,217	122,58
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	630	15,375	13,333	50,889	1301,705
Полдник						
466	Бутерброд с сыром	80	7,02	5,2	43,24	250,6
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за прием	260	9,87	7,61	57,6	341,6
	Итого за день	1390	37,725	29,033	175,849	1967,825

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: Четверг

Возрастная категория: 3-7 лет.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
93	Каша манная молочная	180	3,096	3,303	10,764	85,5
394	Чай	180	0,06	0,02	0,00	40
1	бутерброд с маслом «Крестьянским» 72,5%	30/10	5,3	3,14	15,14	112,4
	Итого за прием	400	8,456	6,463	25,914	237,9
2-й завтрак						
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5,76	5,94	9,02	111,4
Обед						
80	Суп картофельный с горохом	180	3,87	3,6	14,265	106,2
282	Голубцы ленивые с соусом красным	70	9,96	9,71	4,50	145,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	680	21,49	21,35	71,085	613,53
Полдник						
230	Пудинг творожный	100/10	14,3	2,28	21,7	164,5
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107
	Итого за прием	290	17,97	5,47	22,19	271,5
	Итого за день	1570	53,676	39,223	128,209	1234,01

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: Пятница

Возрастная категория: 3-7 лет.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
94	Суп молочный гречневый	180	5,22	4,93	16,72	132,12
394	Чай	180	0,06	0,02	0,00	40
1	Бутерброд с маслом «Крестьянским» 72,5%	30/10	5,3	3,14	15,14	112,4
	Итого за прием	400	10,58	8,09	31,86	284,52
2-й завтрак						
368	Яблоки свежие	1 шт	1,9	0,00	35,5	40
Обед						
67	Свекольник со сметаной	180	1,253	3,52	6,1	61,02
276	Жаркое по домашнему	200	22,52	6,11	17,95	216,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	610	27,513	10,25	57,39	462,97
Полдник						
	Кондитерские изделия	70	5,26	3,91	32,43	188
400	Кофейный напиток с молоком	180	5,04	6,84	6,84	99
	Итого за прием	250	10,3	10,75	39,27	287
	Итого за день	1360	50,293	29,09	164,02	1074,49

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
205	Каша пшеничная с маслом	180	5,3	3,8	32,4	188
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	7,44	3,6	0,06	85
1	Бутерброд с маслом «Крестьянским» 72,5%	30/10	5,3	3,14	15,14	112,4
	Итого за прием	400	18,04	10,54	47,6	385,4
2-й завтрак						
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5,76	5,94	9,02	111,4
Обед						
80	Суп картофельный пшеничный	180	1,509	2,42	8,74	62,82
261	Тефтели куриные тушеные	70	9,96	9,71	4,50	145,2
166	Каша перловая рассыпчатая с овощами	130	3,18	2,91	32,17	170,7
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	610	18,389	15,66	78,75	442,93
Полдник						
235	Ватрушка творожная	100	15,14	10,76	7,76	255
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107
	Итого за прием	280	18,81	13,95	8,25	362
	Итого за день	1490	60,999	46,09	143,62	1301,73

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Вторник

Возрастная категория: 3-7 лет.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
94	Суп молочный с пшениый	180	5,22	4,93	16,7	126,79
1/13	бутерброд с сыром «Российским» 50%	30/10	5,3	3,14	15,14	112,4
394	Чай	180	0,06	0,02	0,00	40
	Итого за прием	400	10,58	8,09	31,84	279,19
2-й завтрак						
399	Яблоки свежие	1 шт	1,90	0,00	35,50	44,00
Обед						
67	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,253	3,52	6,1	61,02
438/440	Пельмени	200	122,8	18,2	43,2	428
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	610	127,793	22,34	82,64	674,17
Полдник						
2	Кондитерские изделия	40/30	4,38	3,26	27,02	156,39
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102
	Итого за прием	250	9,86	8,71	27,02	258,39
	Итого за день	1360	150,133	39,14	177	1255,75

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория: 3-7 лет.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
185	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,22	4,93	16,7	126,79
394	Чай	180	0,06	0,02	0,00	40
1	Бутерброд с маслом «Крестьянским» 72,5%	30/10	5,3	3,14	15,14	112,4
	Итого за прием	400	10,58	8,09	31,84	279,19
2-й завтрак						
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5,76	5,94	9,02	111,4
Обед						
82	Суп картофельный с вермишелью	180	2,41	2,55	15,426	94,275
261	Любительские рыбные котлеты	70	9,97	5,09	3,5	99,75
137	Рагу овощное	150	3,08	4,22	20,64	135,07
376	Кисель	180	0,513	0,054	6,217	122,58
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	630	19,273	12,514	62,683	572,025
Полдник						
215	Омлет натуральный	80	5,29	3,67	3,41	68
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Итого за прием	290	10,94	7,22	13,92	242,32
	Итого за день	1520	40,793	33,764	117,463	1204,94

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория: 3-7 лет.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
94	суп молочный рисовый	180	5,22	4,93	16,7	126,79
394	Чай	180	0,06	0,02	0,00	40
1	Бутерброд с маслом «Крестьянским» 72,5%	30/10	5,3	3,14	15,14	112,4
	Итого за прием	400	10,58	8,09	31,84	279,19
2-й завтрак						
399	Яблоки свежие	1 шт	1,9	0.00	35,5	40
Обед						
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,557	3,897	9,252	72,9
282	Котлеты (биточки) из мяса говядины	70	9,96	9,71	4,50	145,2
321	Картофель отварной	150	3,065	4,802	18,46	915
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	630	18,322	19,029	65,552	1318,25
Полдник						
235	Пудинг из творога запеченный	100	15,14	10,76	7.76	255
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за прием	280	17,99	13,17	22,12	346
	Итого за день	1410	48,792	40,289	155,012	1983,44

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория: 3-7 лет.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
185	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	5,22	4,93	16,7	126,79
392	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,29
1	Бутерброд с маслом «Крестьянским» 72,5%	30/10	2,26	4,49	13,70	105,78
	Итого за прием	400	7,51	9,43	38,58	263,86
2-й завтрак						
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5,76	5,94	9,02	111,4
Обед						
86	Суп-лапша домашняя	180	1,674	2,475	10,017	69,831
304	Плов из птицы	200	21,2	7,36	33,99	286,66
134	Свекла тушеная в соусе	50	1,2	4,35	5,25	65
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	660	27,814	14,805	91,617	606,641
Полдник						
	Булка кондитерская	70	0,00	0,00	0,00	0,00
400	Кофейный напиток с молоком	180	5,04	6,84	6,84	99
	Итого за прием	250	5,04	6,84	6,84	99
	Итого за день	1510	46,124	37,015	146,057	1080,901