

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 3 «Дюймовочка»  
Н.М. Калюк  
Приказ № 113 от «08» сентября 2022г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на зимне - весенний период 2022-2023 год  
В МДОУ с 8-10-ти часовым пребыванием детей возрастом с 3-х лет до 7-ми

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.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Неделя: первая

День: понедельник

Сезон зимне- весенний период	
------------------------------	--

Возрастная категория 3-7 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
<b>Завтрак</b>									
205	Макароны отварные с овощами	150	7,30	6,21	6,48	5,16	33,20	3,09	211,00
396	Какао со сгущенным молоком	180	0,09	0,00	0,03	0,04	22,08	1,43	87,74
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	<b>Итого за прием</b>	360	9,84	6,22	13,66	5,34	61,00	1,49	366,06
<b>2-й завтрак</b>									
368	Фрукты: Яблоко	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
	<b>Итого за прием</b>	1 шт.							44,00
<b>Обед</b>									
81	Борщ с фасолью и картофелем	200	4,25	0,00	4,00	4,54	15,85	4,52	118,00
282	Биточки из мяса говядины	80	12,44	10,95	9,27	1,46	11,08	0,30	183,00
137	Рагу из овощей	150	2,34	0,62	3,69	0,53	13,49	10,61	97,00
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	0,10	0,03	3,40	0,40	64,91
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	2,00	56,50
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	<b>Итого за прием</b>	665	23,63	11,57	18,91	7,00	83,99	25,86	586,73
<b>Полдник</b>									
235	Запеканка из творога с соусом сметанным	100/30	13,62	0,97	9,68	4,25	6,98	0,17	255,00
394	Чай с молоком	180	5,18	5,51	5,35	0,00	8,12	2,56	89,00
	<b>Итого за прием</b>	310	11,31	6,48	9,91	4,25	45,95	2,66	344,00
	<b>Итого за день</b>	1435	49,13	28,61	47,28	16,59	196,95	31,27	1340,79

## МЕНЮ

Неделя: **первая**

День: **вторник**

Сезон зимне- весенний период

Возрастная категория 3-7 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Витамины С С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.			
<b>Завтрак</b>									
6/4	Каша молочная (овсяная) со сливочным маслом "Крестьянское" 72,5%	200	4,91	2,35	6,00	0,32	28,41	0,00	187,00
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом «Крестьянское» 72,5%	30/7	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	0,00	120,89
395	Чай с сахаром	180	3,67	2,61	3,19	0,06	0,49	1,43	107,00
	<b>Итого за прием</b>	417	11,17	5,02	12,81	0,68	55,19	55,19	414,89
<b>2-й завтрак</b>									
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200 гр.	200	0,90	0,90	0,00	0,00	18,18	3,60	76,00
	<b>Итого за прием</b>	200	0,90	0,90	0,00	0,00	18,18	3,60	76,00
<b>Обед</b>									
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	0,00	4,33	2,14	10,28	6,02	81,00
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	9,61	4,55	0,04	0,07	1,13	81,00
3	Картофельное пюре	150	3,08	0,00	4,22	1,08	20,64	10,74	135,00
392	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,00	0,01	0,01	16,63	16,63	64,63
-	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	9,34	67,32
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	6,68	35,36
	<b>Итого за прием</b>	665	15,63	9,63	11,20	3,99	71,44	71,44	464,31
<b>Полдник</b>									
	Печенье	70	3,70	0,00	8,70	8,70	33,10	0,00	216,50
392	Молоко кипяченое	180	0,04	2,90	0,02	0,75	0,00	0,03	40,00
	<b>Итого за прием</b>	250	14,21	6,48	14,18	10,34	79,90	18,80	246,50
	<b>Итого за день</b>	1532	47,12	25,47	42,99	15,02	212,53	146,53	1201,70

## МЕНЮ

Неделя: первая

День: среда

Сезон зимне- весенний период

Возрастная категория 3-7 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Витами н С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
<b>Завтрак</b>									
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,44	2,93	3,67	0,50	11,96	0,42	95,00
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом "Крестьянским" 72,5%	30/7	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	0,00	120,89
397	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	2,61	3,19	0,68	0,49	1,43	107,00
	<b>Итого за прием</b>	417	9,70	5,60	14,07	1,48	78,62	2,02	322,89
<b>2-й завтрак 10-00</b>									
368	Фрукты: Яблоко	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
	<b>Итого за прием</b>	1шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
<b>Обед</b>									
67	Суп картофельный с крупой	200	2,10	0,00	3,36	4,38	12,14	5,75	87,00
256	Фрикадельки из мяса птицы	80	14,34	0,72	11,70	0,14	11,86	0,30	211,00
168	Каша гречневая вязкая	150	4,60	3,86	4,04	3,24	20,03	0,00	136,50
336	Капуста тушеная	50	3,13	0,04	5,56	0,66	14,38	24,99	120,00
392	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	0,03	0,04	22,08	0,70	87,74
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	0,00	44,88
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	0,00	35,36
	<b>Итого за прием</b>	710	24,40	0,78	14,95	5,63	91,31	3,10	585,98
<b>Полдник</b>									
	Булочка фруктовая	70	8,54	6,39	8,07	5,32	26,19	0,40	156,39
400	Молоко кипячённое	180	5,48	0,00	5,45	0,03	0,00	2,46	102,00
	<b>Итого за прием</b>	250	14,02	6,39	8,10	5,35	42,63	1,60	258,39
	<b>Итого за день</b>	1477	39,54	17,35	41,58	12,45	219,33	7,98	1347,58



## МЕНЮ

Неделя: первая

День: четверг

Сезон зимне- весенний период

Возрастная категория 3-7 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
<b>Завтрак</b>									
235	Пудинг из творога с соусом сметанным	100/30	15,14	0,73	10,76	0,10	7,76	0,19	255,00
394	Чай с сахаром	200	2,67	0,04	2,34	2,34	0,00	1,20	89,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>19,79</b>	<b>0,77</b>	<b>4,31</b>	<b>3,82</b>	<b>38,47</b>	<b>85,05</b>	<b>411,32</b>
<b>2-й завтрак 10-00</b>									
368	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200 гр.	200	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	1,30	87,45
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,30</b>	<b>87,45</b>
<b>Обед</b>									
83	Щи из свежей капусты	200	1,74	0,00	4,85	5,21	8,50	18,47	84,75
276	Жаркое по-домашнему	220	27,56	5,15	7,47	0,00	21,95	8,97	265,00
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	0,02	0,03	16,44	45,30	64,91
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	1,98	35,36
	<b>Итого за прием</b>	<b>670</b>	<b>33,04</b>	<b>6,91</b>	<b>18,41</b>	<b>6,60</b>	<b>64,62</b>	<b>52,50</b>	<b>517,34</b>
<b>Полдник</b>									
451	Пирожки с капустой	100	6,80	17,96	7,50	2,12	37,30	0,47	245,00
400	Молоко кипяченое	180	5,48	0,00	5,45	0,01	0,00	2,46	102,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>12,20</b>	<b>17,96</b>	<b>10,23</b>	<b>2,13</b>	<b>14,99</b>	<b>0,47</b>	<b>347,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>69,38</b>	<b>30,24</b>	<b>47,40</b>	<b>12,55</b>	<b>224,85</b>	<b>139,02</b>	<b>1363,11</b>

## МЕНЮ

Неделя: первая

День: пятница

Сезон зимне-весенний период.

Возрастная категория 3-7 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
<b>Завтрак</b>									
215	Омлет натуральный	80	7,81	2,99	10,52	0,69	1,39	0,11	131,00
394	Чай с молоком	180	3,48	2,61	3,13	0,68	20,61	1,43	89,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	<b>Итого за прием</b>	290	13,27	5,60	13,85	1,57	36,01	1,54	287,32
<b>2- завтрак 10-00</b>									
368	Фрукты Яблоко	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
	<b>Итого за прием</b>	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
<b>Обед</b>									
80	Суп с клёцками	200	2,84	0,03	4,08	0,23	11,62	5,03	94,60
256	Котлеты рыбнае любительские	80	10,64	13,56	3,76	7,92	7,67	0,34	97,60
165	Каша крупянная (пшеничная)	150	6,58	0,00	5,05	0,01	41,30	16,63	107,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	0,02	0,20	0,00	0,03	40,00
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	0,00	35,36
	<b>Итого за прием</b>	660	23,42	13,59	19,61	8,65	61,53	22,03	441,88
<b>Полдник</b>									
	Пряники	70	6,13	0,97	4,56	4,25	37,83	0,10	216,50
396	Кофейный напиток с сахаром	180	0,09	0,00	0,03	0,04	22,08	1,43	91,00
	<b>Итого за прием</b>	230	6,22	0,97	4,99	4,69	69,71	1,53	307,50
	<b>Итого за день</b>	1300	43,31	24,51	38,76	14,90	199,27	35,10	1080,70

## МЕНЮ

Неделя: **вторая**

День: **понедельник**

Сезон зимне- весенний период 2022г.-2023г.

возрастная категория 3-7 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витами С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
<b>Завтрак</b>									
213	Каша гречневая вязкая	150	5,08	2,93	4,60	2,44	0,28	0,01	63,00
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом «Крестьянское» 72,5%	30/7	2,45	1,31	7,55	0,01	14,62	0,00	136,00
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	0,70	28,00
	<b>Итого за прием</b>	335	9,29	8,37	8,93	1,66	38,58	0,00	284,43
	<b>10:00</b>								
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200 гр.	200	0,90	0,90	0,00	0,00	18,18	3,60	76,00
	<b>Итого за прием</b>	200	0,90	0,90	0,00	0,00	18,18	3,60	76,00
	<b>Обед</b>								
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	0,00	4,00	4,18	15,85	4,52	118,00
287	Тефтели из говядины	80	5,45	8,09	6,30	1,54	5,77	0,35	106,00
18/	Рагу из овощей	150	2,34	0,75	3,69	1,94	13,49	10,61	97,00
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	0,02	0,03	16,44	1,20	64,91
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	0,00	35,36
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	<b>Итого за прием</b>	660	15,83	8,09	13,93	6,18	63,95	16,68	488,59
	<b>Полдник</b>								
236	Запеканка из творога с соусом сметанным	100/30	13,62	0,97	9,68	4,25	6,98	0,17	255,00
394	Кофейный напиток с молоком	180	5,18	5,18	5,34	0,06	8,12	2,56	89,00
	<b>Итого за прием</b>	310	18,80	7,76	9,11	2,45	36,49	2,73	344,00
	<b>Итого за день</b>	1507	44,82	28,57	36,78	10,30	145,02	23,01	1193,02

# МЕНЮ

Неделя: **вторая**

День: **вторник**

Сезон зимне-весенний период

возрастная категория 3-7 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
<b>Завтрак</b>									
188	Каша молочная крупяная (манная)	200	5,31	2,34	5,09	2,68	27,51	0,00	93,65
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
397	Какао с молоком	180	3,67	2,61	3,19	0,06	0,49	1,43	107,00
	<b>Итого за прием</b>	410	10,96	4,95	8,48	2,94	42,01	1,43	267,97
<b>2- завтрак 10-00</b>									
	Фрукты: Яблоко	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
	<b>Итого за прием</b>	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
<b>Обед</b>									
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	0,00	4,33	2,14	10,28	6,09	81,00
291	Запеканка картофельная с мясом	200	10,10	8,84	9,10	0,09	18,20	9,36	197,08
54	Икра свекольная	50	2,23	2,13	4,60	0,37	10,88	6,02	93,70
392	Чай с сахаром	180	0,25	0,00	0,01	0,01	16,63	16,63	64,63
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	0,00	35,36
	<b>Итого за прием</b>	680	17,61	10,98	18,48	6,12	76,68	38,10	539,07
<b>Полдник</b>									
458	Печенье	70	8,54	5,16	8,07	0,37	26,19	0,12	212,00
400	Молоко кипяченое	180	5,48	0,00	5,45	0,03	0,00	2,46	102,00
	<b>Итого за прием</b>	250	14,02	5,18	13,52	0,41	26,19	2,58	314,00
	<b>Итого за день</b>	1420	42,99	25,69	40,88	7,55	145,68	52,11	1165,04



## МЕНЮ

Неделя: вторая

День: среда

Сезон зимне- весенний период 2022г.-2023г.

Возрастная категория 3-7 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Витам С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
<b>Завтрак</b>									
213	Яйцо отварное	40	5,08	2,93	4,60	2,44	0,28	0,01	63,00
71	Огурцы, помидоры свежие	80	0,88	0,05	0,16	0,30	0,24	14,00	16,16
392	Чай с сахаром	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	0,00	80,61
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом "Крестьянское" 72,5%	30/7	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	<b>Итого за прием</b>	337гр.							237,48
<b>Обед</b>									
86	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
255	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	0,00	3,76	0,24	7,67	0,34	107,00
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,00	4,22	1,08	20,64	10,74	135,00
379	Кисель из сухофруктов	180	0,89	0,00	0,05	0,04	25,74	45,29	103,50
-	Хлеб пшеничный	30	6,05	3,26	8,01	0,33	17,20	0,10	67,75
-	Хлеб ржаной	25	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	1,30	35,36
	<b>Итого за прием</b>	665	11,27	8,48	13,77	0,33	24,40	57,77	515,93
<b>Полдник</b>									
	Пряники	70	3,7	0	8,7	0	33,1	0	216,5
400	Молоко кипяченое	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	0,5	80,61
	<b>Итого за прием</b>	250	6,41	2,61	11,29	0,06	34,12	0,5	297,11
	<b>Итого за день</b>	1282	26,13	15,38	24,06	3,69	82,82	130,75	1056,2

## МЕНЮ

Неделя: **вторая**

День: **четверг**

Сезон зимне- весенний период 2022г-2023г.

Возрастная категория 3-7 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
<b>Завтрак</b>									
93	Макароны отварные с сыром «Российским» 50%	134/16	7,25	14,14	6,85	1,26	23,21	1,14	183,50
397	Какао с молоком	180	3,67	2,61	3,19	0,06	0,49	1,43	107,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	<b>Итого за прием</b>	360	12,82	14,15	10,24	1,51	37,71	2,57	357,82
<b>2- й завтрак 10-00</b>									
368	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200 грамм	200	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	1,30	87,45
	<b>Итого за прием</b>	200	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	1,30	87,45
<b>Обед</b>									
86	Суп - лапша домашняя	200	1,86	0,00	2,75	1,27	11,13	0,38	78,00
304	Плов из мяса птицы	210	20,30	6,20	17,00	1,05	35,69	0,44	377,00
392	Чай с сахаром	180	0,04	2,90	0,02	0,75	0,00	0,03	40,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,00	0,36	0,36	10,02	0,00	35,36
	<b>Итого за прием</b>	645	25,50	6,20	20,33	2,97	70,85	0,85	597,68
<b>Полдник</b>									
235	Ватрушка с повидлом	80	15,14	1,40	10,76	1,35	7,76	0,19	255,00
400	Молоко кипяченое	180	0,04	0,00	0,02	0,05	0,00	0,03	40,00
	<b>Итого за прием</b>	240	15,18	1,40	10,78	1,41	7,76	0,22	295,00
	<b>Итого за день</b>	1465,00	57,85	26,34	46,15	5,89	122,32	4,94	1337,95

# МЕНЮ

Неделя: **вторая**

День: **пятница**

Сезон зимне-весенний период

Возрастная категория 3-7 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Витам С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
<b>Завтрак</b>									
94	Суп молочный с крупой	200	3,44	5,08	3,67	0,00	11,96	0,42	95,00
400	Кофейный напиток с сахаром	180	5,48	2,93	5,45	2,44	0,00	2,46	102,00
3/13	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,00	7,55	0,20	14,62	0,00	136,00
	<b>Итого за прием</b>	417	11,37	8,01	16,67	2,64	26,58	2,88	333,00
<b>2-й завтрак 10-00</b>									
	Фрукты : Яблоко	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
	<b>Итого за прием</b>	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
<b>Обед</b>									
76(9/2)	Рассольник ленинградский	200	1,48	0,00	2,62	4,29	9,35	3,69	68,00
256	Котлеты рыбные любительские	80	10,64	8,84	3,76	0,09	7,67	0,34	107,00
43/3	Макароны отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	150	5,30	3,68	3,80	2,18	32,40	0,00	188,00
336	Капуста тушеная	50	3,13	0,04	5,56	0,66	14,38	24,99	120,00
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	0,02	0,02	16,44	45,30	64,91
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,36	0,36	10,02	0,00	35,36
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	<b>Итого за прием</b>	705	18,99	8,88	12,52	5,62	71,87	74,32	462,59
<b>Полдник</b>									
	Булочка фруктовая	60	8,54	6,39	8,07	5,32	26,19	0,00	211,92
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	0,02	0,02	0,00	0,03	40,00
	<b>Итого за прием</b>	230	8,60	6,39	8,09	5,34	26,19	0,03	251,92
	<b>Итого за день</b>	1452	39,36	23,19	37,68	14,00	125,44	87,23	1330,00