

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ «Медведевский детский сад № 3 "Золотой ключик"»
И.А. Рыжкова
30.06.2025



**Перспективное
10-дневное меню для организации питания детей
МДОБУ «Медведевский детский сад № 3 «Золотой ключик»
возрастная категория: от 3 года до 7 лет**

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день							
Завтрак		420	10,10	8,66	64,08	374,30	20,79
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,6	1,1	41,6	206,8	218/2016
	Чай с сахаром	180	0,05	0,011	7,86	31,5	410/411/2016
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1/2012
2 Завтрак		180,00	0,90	0,00	18,18	76,80	4,27
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	418/2016
Обед		655	18,7	23,18	77,16	633,73	35,21
	Борщ с картофелем на курином бульоне с мясом птицы	160/15	1,47	3,4	9,59	148,09	64/2016
	Сметана	10	0,18	2,49	0,27	25,24	ТН
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,7	9,6	10,8	139,4	322/2016
	Капуста тушеная	130	2,56	4,82	12,32	102,7	143/2016
	Икра морковная	50	0,43	2,35	2,56	31,8	55/2016
	Компот из плодов сушеных (курага)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН
Полдник		250	7,71	6,84	50,61	274,33	15,24
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	103,33	420
	Печенье	50	1,6	1,4	40,5	171	ТН
Ужин		460	23,10	16,69	46,67	440,90	24,49
	Запеканка из творога	150	20,2	13,9	19,7	292,5	251/2016
	Молоко, стуженное с сахаром	30	2,1	2,4	16,6	99,4	ТН
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	368/2011

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
2 день								
Завтрак		405	11,91	10,11	63,36	404,96		22,50
	Каша пшеничная вязкая	180	4,14	1,17	36	213,66	199/2016	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	414/2016	
	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,97	6,54	14,56	107,3	3/2016	
2 Завтрак		180	5,22	4,5	7,2	90		5,00
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420/2016	
Обед		650	17,47	12,22	80,59	660,37		36,69
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы	160/20	1,42	2,2	8,16	214,2	60/91/128/2016	
	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,76	3,41	7,91	101,5	279/2016	
	Пюре картофельное	130	2,48	3,74	19,94	123,37	339/2016	
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	55/2016	
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016	
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН	
Полдник		250	0,4	0,1	33,6	215		11,94
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19	81,3	417/2016	
	Булочка российская	50	2,15	2,55	18,2	104,5	457/2016	
Ужин		450	13,00	9,76	66,14	430,10		23,89
	Суп молочный с хлопьями овсянными "Геркулес"	190	4,56	4,75	15,96	149,7	101/2016	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227/2016	
	Напиток лимонный	180	0,36	0,09	30,2	123,4	699/2004	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,7	94	ТН	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
3 день							
Завтрак		405	9,83	7,90	77,26	390,10	
	Каша пшеничная вязкая	170	4,14	1,17	36	141,7	182
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4	410/413/2016
	Бутерброд с повидлом	20/5/30	2,49	3,93	27,66	156	2/2012
2 Завтрак		180,00	0,36	0,02	25,00	101,70	
	Компот из сушеных фруктов (урюк)	180	0,36	0,024	25	101,7	394/2016
Обед		655	23,97	20,35	95,36	752,30	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с мясом	170/15	3,74	3,57	11	135,2	59/87/2016
	Гуляш из отварного мяса	70	8,9	7,2	2,3	156	591/2005
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	6,7	36,9	241,8	179/2016
	Икра морковная	50	0,43	2,35	2,56	31,8	55/2016
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,4	0,03	26	102,7	394/2016
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН
Полдник		250	4,2	3,2	28,28	159,8	
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8	410/2016
	Вафля с начинкой	50	3,8	3,1	28,2	157	ТН
Ужин		450,00	21,21	14,92	78,48	396,20	
	Плов из птицы	180	17,4	14,5	30,5	215	321/2016
	Огурец свежий	50	0,3	0,05	1,1	7	69/2005

21,67

5,65

41,79

8,88

22,01

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
4 день								
Завтрак		400	10,72	16,94	55,14	457,00		25,39
	Каша "Дружба"	180	4,6	6,2	24,7	214	155/2011	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416/2016	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1/2012	
2 Завтрак		180	0,9	0	18,18	76,8		4,27
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	418/2016	
Обед		615	33,16	33,02	118,12	637,90		35,44
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/25	6,5	5,3	31,1	195	129/89/2016	
	Макаронник с печенью	150	22,6	25	41,4	218	479	
	Соус томатный	50	0,7	2,2	4	38,4	366/2016	
	Компот из плодов сушеных (курага)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016	
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН	
Полдник		250	7,9	2,22	33,2	166,5		9,25
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	200	0,4	0,02	27,7	93	638/2004	
	Конфета какаовелла	50	7,5	2,2	5,5	73,5	ТН	
Ужин		450,00	20,13	18,65	100,94	462,20		25,68
	Манник	170	10,6	11,4	61,4	197,8	ТК	
	Молоко, сгущенное с сахаром	30	2,1	2,4	16,6	99,4	ТН	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
5 день								
Завтрак		411	11,87	10,04	59,36	381,20		21,18
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,1	1,1	32	189,9	199/2016	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	414/2016	
	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,97	6,54	14,56	107,3	3/2016	
2 Завтрак		180,00	0,36	0,09	30,20	123,40		6,86
	Напиток лимонный	180	0,36	0,09	30,2	123,4	699/2004	
Обед		665	19,35	16,15	84,97	579,91		32,22
	Суп картофельный с хлопьями овсянными "Геркулес" на мясном бульоне с мясом	170/15	4,08	4,25	14,28	126	101/2016	
	Сметана	10	0,18	2,49	0,27	25,24	ТН	
	Биточки рыбные запеченные	70	8,8	2,8	5,9	84	271/2016	
	Пюре картофельное	130	2,48	3,74	19,94	123,37	339/2016	
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	55/2016	
	Компот из плодов сушеных (урюк)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016	
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН	
Полдник		250	3,3	2,35	28,6	230		12,78
	Груша	200	0,8	0,6	20	92	368/2016	
	Пряник	50	2,5	1,75	8,6	138	ТН	
Ужин		450	21,48	11,08	91,90	485,59		26,98
	Пирожок с повидлом	100	7,6	2,3	54	181	ТН	
	Голубцы ленивые	150	13,2	8,5	18,9	204,6	315/2016	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19	99,99	417/2016	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
6 день								
Завтрак		415	10,47	13,84	75,16	398,80		22,16
	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	180	7,9	9,9	39	208	168/2011	
	Чай с лимоном	180	0,08	0,012	8,5	34,8	410/412	
	Бутерброд с повидлом	20/5/30	2,49	3,93	27,66	156	2/2012	
2 Завтрак		180,00	0,05	0,01	7,86	31,50		1,75
	Чай с сахаром	180	0,05	0,011	7,86	31,5	410/411/2016	
Обед		665	12,32	16,97	82,09	645,04		35,84
	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем с курицей	170/15	2	3,6	9,4	75,8	59/63/2016	
	Сметана	10	0,18	2,49	0,27	25,24	ТН	
	Фрикадельки из птицы	70	3,3	4,46	0,4	121	325/2016	
	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	130	2,5	4,1	25,7	197	ТН	
	Капуста тушеная	50	0,98	1,8	4,7	39,5	143/2016	
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016	
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН	
Полдник		250	3,15	2,55	38,40	189,80		10,54
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,3	418/2016	
	Булочка российская	50	2,15	2,55	18,2	104,5	457/2016	
Ужин		450	22,78	23,80	78,68	535,40		29,74

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак		410	11,52	14,14	65,44	419,00		23,28
	Каша манная вязкая	190	5,4	3,4	35	176	199	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416/2016	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1/2012	
2 Завтрак		180	5,22	4,5	7,56	92		5,11
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420/2016	
Обед		655	28,21	15,78	84,92	596,87		33,16
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с мясом	170/15	3,74	3,57	11	135,2	59/87/2016	
	Шницель рыбный натуральный	70	18,2	5,6	9,8	120	274/2016	
	Пюре картофельное	130	2,48	3,74	19,94	123,37	339/2016	
	Икра морковная	50	0,43	2,35	2,56	31,8	55/2016	
	Компот из плодов сушеных (курага)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016	
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН	
Полдник		250	4,36	3,16	58,4	224,4		12,47
	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	89,1	400/2016	
	Вафля	50	3,8	3,1	28,2	135,3	ТН	
Ужин		450,00	25,43	19,53	38,96	468,00		26,00
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	21,4	17,4	6,7	303	319/2016	
	Капуста тушеная	50	0,98	1,8	4,7	39,5	143/2016	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,7	94	ТН	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак		405	11,87	10,04	63,36	404,30		22,46
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" вязкая	180	4,1	1,1	36	213	199/2016	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	414/2016	
	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,97	6,54	14,56	107,3	3/2016	
2 Завтрак		180,00	0,36	0,09	30,20	123,40		6,86
	Напиток лимонный	180	0,36	0,09	30,2	123,4	699/2004	
Обед		655	16,03	20,24	89,03	743,74		41,32
	Щи со свежей капусты с картофелем на курином бульоне с курицей	170/15	3,1	4	8,3	213,2	59/73	
	Сметана	10	0,18	2,49	0,27	25,24	ТН	
	Тефтели мясные 1-й вариант	70	3	3,47	5,4	109	286/2016	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,9	7,4	29,5	174	168/2011	
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	55/2016	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,4	0,03	26	102,7	394/2016	
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН	
Полдник		250	3,5	3,14	43,8	209,5		11,64
	Компот из плодов сушеных (изюм, урюк)	200	0,5	0,04	25,8	105	394/2016	
	Булочка веснушка	50	3	3,1	18	104,5	455/2016	
Ужин		450,00	16,77	15,58	64,00	319,30		17,74
	Пудинг из творога с рисом	150	14,39	14	38	180	ТН	
	Соус молочный	50	1,5	1,2	2	35	ТН	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
9 день							
Завтрак		415	9,83	7,90	77,26	462,06	
	Каша пшеничная вязкая	180	4,14	1,17	36	213,66	ТН
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4	410/413/201
	Бутерброд с повидлом	20/5/30	2,49	3,93	27,66	156	2/2012
2 Завтрак		180,00	0,90	0,00	18,18	76,80	
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	418/2016
Обед		665	24,44	17,01	89,59	622,94	
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне с мясом	170/15	4,6	1,5	5,9	99	ТН
	Сметана	10	0,18	2,49	0,27	25,24	ТН
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,7	9,6	10,8	139,4	322/2016
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	0,7	27	134,4	218/2016
	Соус томатный	50	0,7	2,2	4	38,4	366/2016
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН
Полдник		250	2,90	1,84	8,67	141,00	
	Пряник	50	2,5	1,75	8,6	138	ТН
	Чай без сахара	200	0,4	0,09	0,07	3	410/2016
Ужин		450,00	23,06	14,53	49,88	497,30	
	Голубцы ленивые	200	14,9	9,6	21,4	305,5	ТН
	Чай с лимоном	180	0,08	0,012	8,5	34,8	410/412
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227/2016

25,67

4,27

34,61

7,83

27,63

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
10 день								
Завтрак		400	10,22	11,84	62,44	432,90		24,05
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,1	1,1	32	189,9	199/2016	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416/2016	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1/2012	
2 Завтрак		180,00	5,22	4,50	7,20	90,00		5,00
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420/2016	
Обед		660	23,39	16,27	84,08	644,30		35,79
	Суп с рыбными консервами	180	6,1	6,1	10,2	129	95/2016	
	Печень, тушенная в сметане	80	11	3,2	4	149	47/2003	
	Рис отварной	130	2,5	4,1	25,7	148	179/332/2016	
	Икра морковная	50	0,43	2,35	2,56	31,8	55/2016	
	Компот из плодов сушеных (урюк)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016	
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН	
Полдник		250	2,4	2	61,1	263		14,61
	Яблоко	200	0,8	0,6	20,6	92	0,4	
	Печенье	50	1,6	1,4	40,5	171	ТН	
Ужин		450,00	14,26	19,11	52,23	370,00		20,56
	Сдоба обыкновенная	100	8,9	7,8	29,2	199	457	
	Гороховое пюре	150	5,3	11,3	14,3	136	ТН	
	Чай с сахаром	200	0,056	0,012	8,73	35	410/411/2016	
Итого за 10 день		1940,00	55,49	53,72	267,05	1800,20		100
Итого за весь период		19436	585,906	507,38	2771,1	18002,44		
Среднее значение за период		1943,60	58,59	50,74	277,11	1800,24		100

Используемая литература :

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2016г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2012 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Методические материалы/ Под ред. И.Я.Коня.- М.: АРКТИ-МИКПРО, 2003. "Организация рационального питания в ДОУ", 2008г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под. ред. Лапшиной В.Т., 2004 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. — К.: А.С.К., 2005

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных организаций. Составитель доц. Коровка Л.С., под ред профессора Перевалова А.Я. Пермь, 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016 год

Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня —М.: АРКТИ —МИКПРО, 2003.