

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Параньгинский детский сад №5 «Ласточка»
Г.Т.Мухаметгалиева



Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 7 лет

МБДОУ «Параньгинский детский сад №5 «Ласточка»

Первая неделя

Понедельник

№ рецеп та	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
311	Каша манная на молоке	150\170	4,7\5,3	7,2\8,6	41,2\43,7	106\126
692	Кофейный напиток	150\180	2,2\2,6	1,1\1,5	21,7\24,7	72,7\128,5
1	Бутерброд с маслом	40\10	2,39	2,92	15,26	97,5
	II Завтрак	350\400				312\362
ТТН	Сок фруктовый	150\180	0,1	-	9\11	70\88
	Обед					
114	Борщ на мясном бульоне со сметаной *	150\200	2,6\3,0	3,9\4,5	18,4\20,1	75,5\115
443	Плов с мясом	150\180	7,0\8,0	9,1\11,2	8,7\10,78	180,6\262,4
638\3	Компот с изюмом	150\180	0,3\0,4	-	31,6\35,8	82,8\122
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,15	103,6
		500\610				448,5\603
	Полдник					
358	Сырники из творога	130\150	18,0\20,0	15,25\16,94	29,8\31,76	97,2\135
638	Компот с курагой ***	150\180	0,18\0,2	1,9\2,2	13,6\15,0	88,8\125
596\3	Соус молочный (сладкий)	20	1.3	2.9	81	40
	Итого	130\150	18,0\20,0	14,9\16,94	29,7\31,76	107\117
		300\350				226\280
						1056,5\1353

* Суп овощной №124

*** Компот из свежих яблок №635 **Запеканка рисовая с творогом №315

** Вареники ленивые №243

Вторник

№ рецеп та	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
311	Каша пшённая на молоке	150\170	3,8\4,2	7,6\8,5	19,4\21,0	118\146
693	Какао с молоком	150\180	2,3\2,6	1,1\1,5	23,2\24,7	71,7\102
3	Бутерброд с сыром	30/20	2,7	0,28	17,0	107
		350\400				280\355
	II Завтрак					
697	Молоко кипяченое	150\180	5,3\5,9	5,9\6,8	8,4\9,9	50,5\60,5
	Печенье	20	5,0	16,0	6,0	29,5
	Обед	170\200				70\90
139	Суп гороховый *	150\200	2,0\2,2	3,9\4,6	9,8\11,1	112,8\163
2	Голубцы ленивые **	150\180	19,4\21,2	12,6\13,1	28,2\31,3	203,4\235,4
638/1	Компот ассорти	150\180	0,3\0,4	-	31,8\35,8	88,8\126
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,15	103,6
	Полдник	500\610				486,6\628
766	Сдоба обыкновенная	90\100	12,9\14,1	31,8\33,4	88,6\109,4	123,2\180,4
638\2	Компот с сушёные ягоды	150\180	0,31\0,35	0,09\0,12	29,3\31,08	88,8\91,6
	Итого	250\280				212\272
	Соотношения					1048,6\1345

* Суп картофельный с крупой №138

Ватрушки №741

**Картофельная запеканка с отварным мясом №16

среда

№ рецеп та	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
311	Каша пшеничная на молоке	150\170	3,9\4,2	7,9\8,5	19,4\21,0	120,5\148,5
692	Кофейный напиток	150\180	2,2\2,6	1,1\1,5	21,7\24,7	76,7\132,5
	Хлеб пшеничный	50	2,26	7,5	15	75
		350\400				272,2\356
	II Завтрак					
	Йогурт	100\100	0,6	2,5	12,9	90\90
	Обед					
548	Суп с клёцками *	150\200	5,6\6,6	6,8\7,5	7,3\8,9	96,9\136,3
436	Жаркое по-домашнему **	150\180	7\8	8,8\11,2	7,9\10,78	217,5\264,5
639/3	Компот из смеси сухофруктов	150\180	0,3\0,4	-	31,4\35,8	88,8\122
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,15	103,6
		500\610				484,8\626,4
	Полдник					
332	Макаронные изделия отварные **	130\150	4,6\5.2	5,4\6,1	33,1\35,2	117\148
686	Компот с лимоном	150\180	0,11\0,13	0,22\0,3	14,4\15,2	88,8\125
	Итого	280\330			240,3	205,8\273
	Соотношения					1052,8\1345,4

* Суп с рисовой крупой № 138

**Гуляш №437

*** Пюре картофельное № 520 ***

ЧЕТВЕРГ

№ рецеп та	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
311	Каша рисовая на молоке	150\170	7,3\8,6	11,9\13,8	42,5\49,6	120\149
693	Какао с молоком	150\180	2,3\2,6	1,1\1,5	23,2\24,7	71,7\106
3	Бутерброд с сыром	30\20	2,7	0,28	17,0	107
		350\400				282\362
	II Завтрак					
685	Чай с сахаром	150\180	4,9\5,9	5.7\6,8	8,2\9,9	29,8\39,8
ТТН	Вафли	20				50,2
		170\200				70\90
	Обед					
131	Рассольник домашний со сметаной	150\200	14.7\16,0	4,8\5,8	0,31\0,4	141,4\171
224	Рагу из овощей	150\180	21,2\23,5	22,8\24,1	18,9\20,3	160,2\212,6
638/3	Компот с изюмом	150\180	0,3\0,4	-	31,6\35,8	86,8\126
ТТН	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,15	103,6
		500\610				470\613,2
	Полдник					
5	Пудинг рыбный**	130\150	10,9\12,0	7,2\8,1	22,6\25,5	93,2\113,2
638	Компот с курагой ***	150\180	0,18\0,3	-	13,6\15,2	86,8\120
ТТН	Хлеб ржаной	30	3,5	0,5	20,15	51,6
	Итого	310\355				221,6\ 284,8
	Соотношения					1053,6\1350

**Гречка отварная 5

***Компот из свежих яблок № 635

**Котлеты рыбные №388

пятница

№ рецеп та	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
168	Каша геркулесовая с маслом	150\170	4,8\5,3	7,3\8,6	39,8\43,7	145,2\184
630	Чай с молоком	150\180	2,1\2,6	1,3\1,5	21,2\24,7	73\103
ТТН	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,28	17,0	75
		350\410				282\362
	II Завтрак					
ТТН	Фрукты	100\100	0,1	-	9,9	76\76
	Обед					
124	Суп овощной	150\190	2,8\3,7	6,3\7,2	14,4\15,5	64,5\88,5
511/3	Рис отварной	110\130	12,3\13,5	16,5\17,2	45,4\47,48	103\129
451	Котлеты	50\70	18,2\19,3	19,5\21,3	16,3\17,0	109,5\173
587\3	Соус томатный	20	0,9	1,7	5,4	30
638/1	Компот ассорти	180	1,44	-	36,6	126
ТТН	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	20,15	81,6
		530\630				477,4\628,1
	Полдник					
160	Суп молочный с макаронными изделиями	150\180	7,7\8,9	8,5\9,9	60,1\66,1	102,5\118,5
638/3	Компот сушеные ягоды	150\180	0,31\0,35	0,09\0,12	29,3\31,08	86\120
ТТН	Хлеб ржаной	25	3,5	0,5	20,15	51,6
	Итого	325\385	47,74	52,18	308,	218,8\ 290,1
	Соотношения					1054,2\1356,2

Вторая неделя понедельник

№ рецеп та	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
311	Каша пшеничная на молоке	150\170	3,8\4,2	7,6\8,5	19,4\21	118\146
630	Чай с с молоком	150\180	2,1\2,6	1,3\1,5	21,2\24,7	73\102
3	Бутерброд с сыром	30\20	2,39	2,92	15,26	107
		350\400				281,3\355
	II Завтрак					
	Сок фруктовый	150\180	1,00	-	11,2	76\88
124	Щи из свежей капусты с картофелем	150\200	2,7\3,2	2,3\2,9	5,4\6,3	62,9\104,05
332	Макаронные изделия отварные**	110\130	4,6\5,2	5,4\6,1	33,1\35,2	120\133
411	Мясо отварное	50/70	14,3/15,6	2,4/2,9	22,3\23,1	138,7/165,4
638\3	Компот с изюмом	150/180	0,3/0,4	-	31,6/35,8	83,6/126
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,15	103,6
		500\630				486,8\632,05
	Полдник					
315	Запеканка рисовая с творогом**	130/150	14,7/15,8	20,5/21,2	60,1/64,2	121/187
635	Компот из свежих яблок	150/180	1,22/1,44	-	33,5/36,6	85/86
	Итого	280/330			227,0	206/273
	Соотношения					1050,1/1348,05

** Запеканка из творога №366

**Макаронник с мясом №479 ** Сырники из творога №358

Вторник

№ рецеп та	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
168	Каша геркулесовая с маслом	150/170	4,8/5,3	7,3/8,6	39,8/43,7	125,2/147
692	Кофейный напиток	150/180	2,2/2,6	1,1/1,5	21,7/24,7	76,3/128,5
ТТН	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,28	16,0	75
		350\400				276,5\360,5
	II Завтрак					
697	Молоко кипяченое	150\180	5,3\5,9	5,9\6,8	8,4\9,9	50,5\60,5
ТТН	Печенье	20	5,0	16,0	6,0	29,5
		170\200				70\90
	Обед					
138	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	150\200	2,9\3,7	6,5\7,2	14,2\15,5	95,5\132
520	Пюре картофельное **	110\130	7,1\8,0	10,4\11,2	9,13\10,78	95\122
306	Биточки рубленые из мяса птицы*	50\70	9,17\10,18	8,329,52	5,9\6,33	84,8\94,2
587\3	Соус томатный **	20	0,9	1,7	5,4	30
638/3	Компот из смеси сухофруктов	150\180	0,3\0,4	-	31,4\35,8	86,8\126
ТТН	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	20,15	103,6
		520\640				495,7\627,8
	Полдник					
770	Булочка дорожная **	90\100	7,3\8,9	8,6\9,9	64,3\66,1	112,8\119,8
213	Яйцо вареное	40	12,5	11,5	0,7	68
639/1	Компот ассорти	150\180	0,3\0,4	-	31,8\35,8	76,2\95,2
	Итого	290\320				257\278
	Соотношения					1057\1356,3

** Картофельная запеканка с отварным мясом №16 **Сдоба обыкновенная плюшки №766 **

Среда

№ рецепт а	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
160	Каша дружба с маслом	150\170	2,2\2,7	6,3\7,0	25,5\27,5	125\148,7
692	Какао с молоком	150\180	2,3\2,6	1,1\1,5	23,7\24,7	66,7\106
3	Бутерброд с сыром	30\20	1.8	14.4	10.9	107,3
		350\400				272\362
	II Завтрак					
685	Чай с сахаром	150\180	4,9\5,9	5,7\6,8	8,2\9,9	29,8\32,8
ТТН	Вафли **	20	5.68	23.8	56,6	50,2
		170\200				70\83
	Обед					
148	Суп лапша домашняя **	150\200	19,5\21.2	11,3\13.3	29,4\31.3	116\130
14	Гречка отварная	110\130	20,5\21.2	12,6\12,8\3.	30,4\31.3	112,4\154,4
437	Гуляш	50\70	5,5\6,2	0,09\0,12	1,68\2,0	85\109
638/2	Компот с сушёных ягод	150\180	0,31\0,35	0,5\	29,3\31,08	88,8\126,0
ТТН	Хлеб ржаной	40\50	3,3\3,5	0,6	17,1\20,15	81,6\103,6
		500\630				483,8\623
	Полдник					
331	Бобовые отварные	130\	14,3\15,6	4,25,4	2.9\3,3	96\106
686	Компот с лимоном***	150\180	0,11\0.13	0,22\0,3	14,4\15,2	78\125
ТТН	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	51.6
	Итого	310\360				225,6\282,6
	Соотношения					1051,4\1350,6

*Суп картофельный с мясными фрикадельками №112 ** Соус томатный №587\3 ***Компот с курагой №638

четверг

№ рецеп та	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
311	Каша манная на молоке	150\170	4,7\5,3	7,2\8,6	41,2\43,7	106\126
692	Кофейный напиток	150\180	2,2\2,6	1,1\1,5	21,7\24,7	74,7\128,5
1	Бутерброд с маслом	40\10	2,1	0,28	16,0	97,5
		350\400				278,2\362
	II Завтрак					
50	Йогурт фруктовый	100\100	0,26	0,17	11,41	90\ 90
	Обед					
138	Суп картофельный с крупой (овсяной)	150\200	3,85\4,75	9,34\10,85	26,0\28,0	116,4\161
224	Рагу из овощей	150\180	21,2\23,5	22,8\24,1	18,9\20,3	160,2\212,6
638/3	Компот с изюмом	150\180	0,3\0,4	-	31,6\35,8	88,8\122
ТТН	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,15	103,6
		500\610				460\612
	Полдник					
5	**Пудинг рыбный	130\150	10,9\12,0	7,2\8,1	22,6\25,5	93,2\113,2
638	Компот с сушеных ягод	150\180	0,31\0,35	0,09\0,12	29,3\31,08	86,8\91,6
	Хлеб ржаной	25	3,5	0,5	20,15	43,6
	Итого	310\360				231,6\286,8
	Соотношения					1051,8\1350,8

** Макароны изделия отварные с сыром №301

** Уха с перловой крупой №181

ПЯТНИЦА

№ рецеп та	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
311	Каша пшеничная на молоке	150\180	3,9\4,2	7,9\8,5	19,4\21,0	117,8\148,5
693	Какао с молоком	150\180	2,3\2,6	1,1\1,5	23,7\24,7	74,7\102
3	Бутерброд с сыром	30\20	2,39	2,92	15,26	107
		350\410				276,5\357,5
	II Завтрак					
ТТН	Фрукты	100\100	0,4	0,4	9,8	76\76
	Обед					
124	Суп овощной	150\190	2,8\3,7	6,3\7,2	14,4\15,5	84,5\98,5
44	Перловка отварная	110\130	14,7\15,9	13,08\14,03	17,18\18	94,5\128,4
411	Мясо отварное	50\70	14,3\15,6	2,4\2,9	22,3\23,1	118,7\155,4
638\1	Компот ассорти	150\180	0,3\0,4	-	31,8\35,8	86\122
ТТН	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,15	103,2
		500\610				469,2\630,4
	Полдник					
639\3	Компот смеси сухофруктов	150\180	0,3\0,4	-	31,4\35,8	83,8\126
160	Молочный суп с макаронными изделиями	150\180	7,7\8,9	8,5\9,9	60,1\66,1	103,2\118,5
ТТН	Хлеб ржаной	25	3,5	0,5	20,15	51,6
	Итого	325\385				228,6\280,1
	Соотношения					1050,3\1347,6

*** Сок фруктовый Сдоба обыкновенная плюшки**766

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 006D8F47590DA320C8689DAC6B5ED9E6D
Владелец: Мухаметгалиева Гульнара Гательфатовна
Действителен: с 22.09.2026 до 16.12.2027