



ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
для организации питания детей
от 3 до 7 лет в ДОУ
с 12 - часовым пребыванием.

Меню составлено по сборнику рецептов на продукцию для питания детей в ДОУ
(под ред. М.П. Могильного и Т.В.Тутельяна)

г. Рязань
2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность, ккал	Витамин С
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г		
1	2	3	4	5	6	7	12
1 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
69	Каша манная на молоке.	200	5,085	5,2	27,18	176,58	0,9
136	Чай	200	2,85	2,93	14,4	95,2	1,2
609	Печенье	40	4,73	6,88	14,56	139	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
<i>Обед</i>							
36	Суп рыбный	200	1,39	3,9	6,8	67,8	14,8
142	Печень по – строгановски	70	2,23	2,6	10,24	73,6	5,5
55	Картофельное пюре	150	4,9	7,2	49	280	1,77
36	Салат из зеленого горошка	50	2,98	2,4	7,8	70,27	14,77
31	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<i>Полдник</i>							
19	Булочка домашняя	60	3,7	3,99	41,26	213,6	3,75
123	Кефир	130	0,11	0,12	9,8	40	0,1
<i>Ужин</i>							
138	Омлет	100	15,55	36,44	2,65	299,98	0
48	Капуста тушеная	120	1,65	3,09	3,97	49,98	2,9
111	Какао с молоком	200	3,88	3,67	25,12	139,8	1,33
368	Хлеб пшеничный	40	4,44	1,98	33,24	149	0
	ВСЕГО за 1 день:		68,12	66,13	268,3	1350,37	35,98
1	2	3	4	5	6	7	12
2 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
63	Каша гречнево-пшеничная на молоке	200	2,97	2,7	14,67	92,7	0,18
105	Кофейный напиток	200	3,9	4,32	19,8	29,33	0,027
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
2 завтрак							
368	Яблоко	100	2,8	2,5	11	78	3,80
<i>Обед</i>							

19	Салат из соленых огурцов	50	1,8	3,87	12,24	74,34	1,94
13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,3	3,4	5,6	76,8	0,00
103	Котлета мясная	70	15,08	11	15,14	176,3	9,3
112	Макароны отварные с маслом	150	5,98	6,4	37,8	199,27	2,77
	Сок фруктовый	200	0,65	2,1	6,2	7,21	2,1
33	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,68	0,05	17,56	88,6	0,00
Полдник							
	Снежок	130	3,3	3,1	9,67	129,62	0,18
Ужин							

35	Запеканка творожная с изюмом	100	15,1	12,12	16,8	204	2,13
154	Пюре из моркови	70	0,98	2,28	7,86	48,8	2,6
136	Чай сладкий	200	3,44	3,66	16,1	103,3	1,8
	ВСЕГО за 2 день:		39,17	41,69	199,73	946,37	33,1
3 ДЕНЬ							
Завтрак							
57	Каша геркулесовая молочная	200	5,9	7,5	31,6	217	0,27
111	Какао с молоком	200	4,45	4,99	25,15	136	1,8
1	Батон с маслом	46	4,73	6,88	14,56	139	0
2 завтрак							
	Сок	100	0	0	11	45	1,3
Обед							
207	Салат «Свеколка»	60	0,99	6,30	8,33	98,9	2,8
159	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	3,15	4,95	12,55	110,6	8,34
130	Кнели	80	8,33	12,111	11,02	192,35	9,4
103	Овощная подлива	30	1,2	1,89	3,3	33,5	2
91	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	16,98	101,3	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,99	0,09	18,87	95,87	0,00
Полдник							
401	Ряженка	130	4,4	4	6	6,7	88
609	Печенье	40	2,11	1,55	23,56	156	0
Ужин							
100	Котлета рыбная	70	10,62	5,81	6,35	106,13	8,1

54	Картофельное пюре	130	3,97	5,66	24,13	144,5	22
268	Чай с молоком	200	2,23	2,47	13,11	103,14	0,7
111	Хлеб пшеничный	40	4,44	1,88	22,76	132	0
	ВСЕГО за 3 день:		41,93	38,51	254,98	1275,91	26
4 ДЕНЬ							
Завтрак							
75	Каша пшеничная молочная	200	5,99	7,7	29,28	194	0,37
11	Кофейный напиток с молоком	200	2,89	3,1	14,87	103,68	0,9
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
2 завтрак							
156	Банан	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
180	Салат из квашеной капусты	60	0,47	2,99	3,56	46,76	2,1
180	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,2	5,1	10,07	111	7,65
27	Жаркое подомашнему	180	13,8	9,7	14,66	154	0,05
92	Компот из лимонов	200	0,66	0,7	27,4	87	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,75	0,03	16,76	89	0,00

Полдник							
	Кефир	130	5,18	5,92	14,50	131,2	0,09
Ужин							
	Творожно-гречневый крупейник	100	6,1	6,2	24	198	0,9
16	Соус молочный	30	4,2	3	3,3	55,6	0,8
111	Кисель	200	1,3	3,8	14,0	119	4,6
	ВСЕГО за 4 день:		49,97	31,6	231,6	1390,35	14
5 ДЕНЬ							
Завтрак							
36	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	4,9	4,68	29,6	196	0,31
1	Батон с маслом	46	4,73	6,88	14,56	139	
412	Чай черный	200	0,07	0,02	9,6	45,5	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							

124	Морковь тушенная с яблоком	60	2,13	3,02	7,32	51,25	2,9
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	5,69	16,65	125,7	5,9
246	Суфле из отварной курицы	100	5,55	4,4	7,8	112,27	8,77
161	Рис отварной с овощами	150	4,1	4,10	27,58	199,2	2,98
127	Компот из замороженных ягод	200	0,18	0,08	13,99	99,65	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,78	1,2	17,35	94,2	0
	Хлеб	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Полдник							
	Снежок	130	3,85	3,56	33,54	216,78	1,03
Ужин							
164	Рыба запеченная в омлете	100	7,28	4,28	8,86	99,80	5
48	Капуста тушенная	110	1,12	3,13	4	49,87	5,34
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0	26	101,2	0,98
111	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	1,44	27,33	145	0
ВСЕГО за 5 день:			49,68	57,67	233,36	1570,68	17,35
6 ДЕНЬ							
Завтрак							
66	Каша из пшена и риса молочная «Дружба».	200	3,1	2,13	14,5	106	0,02
609	Печенье	40	2,73	2,88	24,56	139	
136	Чай сладкий	200	2,89	3,56	20,54	100,9	2,03
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
208	Свекла тушенная в сметане	60	1,88	3,34	5,98	56,80	1,77
231	Суп картофельный с горохом и гречками	200	0,99	6,9	12,88	133,6	7,23
142	Печень по строгановски	70	2,23	2,6	10,24	73,6	5,5
65	Перловка отварная	150	3	4,27	14,6	175,33	3,0
91	Компот из сухофруктов	200	0,59	0	1,8	60,2	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	0,03	17,56	87,6	0,00
Полдник							
	Кефир	130	4,56	1,95	34	181,25	0,00
19	Булочка домашняя	60	2,9	3,98	40,3	206	2,22

Ужин							
138	Омлет	100	14,8	25,23	1,26	299	2.8
112	Отварные макаронны с маслом	150	4.44	4.8	12.2	177	12
111	Какао с молоком	200	2.44	4.56	20	134	0.09
16	Хлеб пшеничный	40	4.0	1.24	25	144	0
	ВСЕГО за 6 день:		54,56	47,3	228,5	1266,15	20,6
7 ДЕНЬ							
Завтрак							
173	Каша овсяная с морковью молочная	200	5,13	5,4	27,45	205,58	0,9
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
105	Кофейный напиток	200	4.2	4,88	20,8	134,33	0,027
2 завтрак							
368	Яблоко	100	0,45	0,45	11,23	51,30	2,80
Обед							
180	Салат из квашеной капусты	60	0.47	3.10	3.99	51.23	2.80
228	Суп из овощей со сметаной	200	0,9	3,89	11,98	94,56	2,87
174	Тефтели мясные	60	5,08	4,99	8,14	116,3	19,3
22	Картофельное пюре	150	3,56	4,69	7,99	105,7	18,41
31	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	15,98	93,72	0,33
116	Томатный соус	30	0,98	2,4	7,8	8,27	1,77
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,76	0,04	16,99	87,6	0,00
Полдник							
	Снежок	130	3.1	3.2	9.67	123	3.15
Ужин							
189	Запеканка рисовая с творогом	100	15	13.2	16.5	244	0.9
12	Салат из кукурузы консервированной	50	1.4	14.6	9.1	78	1.2
268	Чай с молоком	200	2.56	2.96	20.23	112	0.09
	Хлеб пшеничный	40	4.0	1.44	25.1	144	0
	ВСЕГО за 7 день:		56,450,77	48,33/48,15	164,73/163,43	1407,21	16,67/16,95
8 ДЕНЬ							
Завтрак							

44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	4,9	28,65	19,3	0,29
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
411	Какао с молоком	200	0,12	0	10,89	43,98	0,01
2 завтрак							
	Сок	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
122	Морковь с яблоком курагой	60	1,33	3,45	6,97	60,76	3
211	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	4,23	2,6	10,24	73,6	7,5
23	Голубцы ленивые	80	6,21	3,89	3,95	88,56	0,58
116	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	8,27	1,77

33	Компот из свежемороженых ягод	200			18	70,2	0,32
	Хлеб ржан-пшеничный	50	1,98	0,03	17,56	89,6	0,00
Полдник							
	Кефир	130	5,72	5,68	14,65	123	0,09
Ужин							
247	Рыбное суфле	100	13,11	12,12	6,8	201	1,2
54	Картофельное пюре	150	3,23	3,77	20,34	126	1,2
105	Кофейный напиток	200	3,99	4,89	19,67	134	0,9
111	Хлеб пшеничный	40	4,08	1,55	28,09	145	0
	ВСЕГО за 8 день:		44,1	39,9	256,45	1434,29	19,42
9 ДЕНЬ							
Завтрак							
12	Молочная гречневая каша	200	4,65	5,56	17,24	154,2	0,87
1	Батон с маслом сыром	46	4,73	6,88	14,56	139	
268	Чай с молоком	200	2,89	3,1	14,87	103,68	0,9
2 завтрак							
420	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
46	Суп по-крестьянски со сметаной	200	2,88	1,08	8,99	98,58	7,56
103	Шницель	70	10,35	13,5	2,03	186,56	1,76
161	Рис отварной с овощами	150	3,5	4,7	27,4	194	0

91	Компот из сухофруктов	200	5,56	5,24	46	144	1
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,68	7,03	6,56	139,6	0,00
Полдник	Кефир	130	5.18	5.94	14.50	123	0.09
Ужин							
35	Запеканка творожная с изюмом	100	3,85	6,56	33,54	216,78	1,03
383	Сладкая подлива	30	0,65	2,12	2,8	28.67	2
111	Какао с молоком	200	5,28	5,28	20,86	130,80	0.6
	Хлеб пшеничный	40	4.10	1.44	6.78	141	0
	ВСЕГО за 9 день:		51,21	49,65	211,35	1510,39	18,4
10 ДЕНЬ							
Завтрак							
42	Молочная рисовая каша	200	4,68	4,7	40,1	136	0,3
33	Батон с масло	46	4,73	6,88	14,56	139	
105	Кофейный напиток	200	5.07	6.02	19,6	199	0.40
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
273	Щи по-Уральски	200	3,12	1,25	11,56	81,56	4,89
109	Курица отварная	70	21.22	23.13	0.88	244	5
60	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.12	11.12	53	223	1.55
127	Компот из замороженных ягод	200	0.5	0.110	0.012	3	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0.33	0.33	6.90	31..65	7.00
Полдник							
	Снежок	130	1.68	0.03	16.56	79.6	0.00
Ужин							
21	Винегрет овощной	120	0.89	6.67	9.33	94.10	3.5
213	Сельдь	60	3.98	6.89	35.55	220	1.04
138	Омлет	100	11.16	21.15	1.98	299	0.09
383	Кисель	200	0.34	0.34	7.01	31.55	7.00
	Хлеб пшеничный	40	4.07	1.44	28.54	144	0
	ВСЕГО за 10 день:		33.08	32.23	237.87	1330.16	10.26

Итого за весь период		414,44	394,07	2089,41	13221,88	197,7
Среднее значение за период		41,4	39,4	208,94	1322,18	19,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		99,8%	99,9%	99,9%		