

Утверждено
приказом заведующего
МКДОУ «Детский сад № 15 «Радуга»
от 07.07.2022 № 148



Ноздриной Е.В.

**Десятидневное меню
МКДОУ "Детский сад № 15 "Радуга"
для детей с 12-ти часовым пребыванием возрастной категорией от 3-7
лет на осенне-зимний период
(пищевблок полного цикла)**

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
	День 1. Завтрак						
2	Бутерброд с маслом сливочным, джемом	30\5\5	3,06	4,95	14,62	115,27	
93	Суп молочный с вермишелью	1\200	3,2	3,4	39,8	202,6	
395	Кофейный напиток с молоком	1\200	3,2	3,2	17,8	112,8	
	Итого за завтрак	440	9,46	11,55	72,22	430,67	0
	2-й завтрак						
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	1\200	0	0	21	84	
	Итого за 2-й завтрак	200	0	0	21	84	
	Обед						
10	Салат из зеленого горошка	60	1,7	3,1	3,7	49,5	5
37	Суп картофельный с клецками	175/25	3,08	4,022	21,036	132,662	0
288	Птица отварная (кура) в первое блюдо	8	1,1	1,1	0,044	14,476	
260	Гуляш из говядины	55/20	8,4	13,1	2,4	161,1	1,1
321	Картофельное пюре	150	3,1	9,1	14,8	153,5	6
240	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,16	0,16	27,88	113,6	1,9
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	Итого за обед	723	20,84	31,182	86,56	710,238	14
	Полдник						
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	70	2,2	0,1	15,9	73,3	
ПП	Йогурт	180	4,5	5,58	26,6	169,2	0
	Итого за полдник	250	6,7	5,68	42,5	247,92	0
	Ужин						
244	Рыба припущенная с овощами	50/50	14,96	10,33	6,64	179,37	1,4
316	Рис припущенный	130	2,9	3,4	17,3	111,4	
392	Чай с сахаром	188\12	0	0	10,5	42	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	Итого за ужин	450	19,81	13,93	44,54	382,77	1,4
	Итого за день	2063	56,81	62,342	266,82	1855,598	15,4

Согласовано: зам. нач - ка ТО Вилкова О.Т.
экспертное заключение №01/2243 от 26.08.2020г.



№ рецеп.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
	День 2. Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30\5\5	1,9	3,8	14,5	99,8	0,5
84	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	194\6	1,4	3,5	29,9	156,7	0
400	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,4	107,4	0
	Итого за завтрак	420	8,7	13,1	52,8	363,9	0,5
	2-й завтрак						
	Фрукты свежие (бананы)	140	2,1	0	28,5	122,4	10
	Итого за 2-й завтрак	140	2,1	0	28,5	122,4	10
	Обед						
33	Салат из отварной свеклы	60	2,8	5,7	4,2	79,3	4,9
66	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	230\12	1,7	4,82	6,6	76,58	7
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016
289	Рагу из птицы	40\200	11,05	8,95	22,7	215,55	
398	Напиток плодов из шиповника	180	0,68	0,28	18,9	80,84	70
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	Итого за обед	780	21,23	21,75	69,32	557,95	81,916
	Полдник						
ПП	Пряники	70	3,23	5,08	44,15	235,24	
ПП	Снежок	180	5	4,5	19,8	139,7	
	Итого за полдник	250	8,23	9,58	63,95	374,94	0
	Ужин						
130/351	Сырники из творога с морковью с соусом молочным сладким	200\30	14,41	14,51	22,86	279,67	0,01
394	Чай с молоком и сахаром	128\60\12	3	3,2	15,2	101,6	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	Итого за ужин	450	19,36	17,91	48,16	431,27	0,01
	Итого за день	2040	59,62	62,34	262,73	1850,46	92,426

Согласовано: зам. нач-ка ТО Вишкова О.Ф.

экспертное заключение №001/2243 от 26.08.2020



№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
День 4. Завтрак							
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	4,58	80,04	
204	Макаронные изделия, запеченные с сыром	140	4,28	7,9	26,3	193,42	1,32
ПП	Батон пшеничный	20	1,95	0,3	11,1	54,9	
391	Чай блс со сгущенным молоком	200	0	0	8,5	34	
Итого за завтрак		400	11,31	12,8	50,48	362,36	1,32
2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,6	0	16,3	67,6	17
Итого за 2-й завтрак		140	0,6	0	16,3	67,6	17
Обед							
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1,98	3,98	5,2	64,54	10
57	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	230/12	2,47	2,6	28,56	147,52	10
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016
294	Запеканка из печени с рисом	80	4,8	4,11	15,1	116,59	5
127	Картофель отварной в молоке	150	3,27	3,7	16	110,38	11
355	Кисель из кураги	180	0	0	25	100	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Итого за обед		770	17,52	16,39	106,78	644,71	36,016
Полдник							
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	70	1,2	0,1	15,56	67,94	
ПП	Ряженка	180	5,4	7,2	7,5	116,4	
Итого за полдник		250	6,6	7,3	23,06	184,34	0
Ужин							
9	Колбаса отварная порциями	19	2,4	4,21	0,28	48,61	
186	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	11,6	96,83	
29\348	Биточки рыбные с соусом томатным	70\30	2	5,23	10	95,07	0,37
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	17,8	112,8	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,4	20,2	100	
Итого за ужин		459	14,5	17,31	59,88	453,31	0,37
Итого за день		2019	50,53	53,8	256,5	1712,32	54,706

Согласовано:

зав. н.к.ка ТО

Жикова О.А.

Экспертное заключение

№001/2273 от



26.08.2020 г.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
День 5. Завтрак							
2	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	30\5\5	3,06	4,95	14,62	115,27	
237/351	Запеканка из творога с молочным соусом сладким	130\30	8,23	15,68	30,88	297,56	
392	Чай с молоком и сахаром	128\60\12	3	3,2	15,2	101,6	
Итого за завтрак		400	14,29	23,83	60,7	514,43	0
2-й завтрак							
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	0	0	21	84	
Итого за 2-й завтрак		200	0	0	21	84	0
Обед							
8	Салат из моркови и яблок	60	0,3	3,05	2,47	38,53	1,98
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,53	135,51	0,8
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016
153	Жаркое по домашнему с говядиной	50\170	14,83	12,76	16,68	240,88	14,6
376	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,3	0,018	24,9	100,962	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Итого за обед		718	25,92	23,098	77,5	621,562	17,396
Полдник							
454/461	Пирожки печенные сдобные с капустой	70	2,1	3,4	20,9	122,6	
ПП	Йогурт	180	4,5	5,58	26,6	169,2	0
Итого за полдник		250	6,6	8,98	47,5	297,22	0
Ужин							
71	Овощи натуральные свежие (Помидор)	70	0,97	0,2	3,8	20,88	15,16
191	Рис отварной с овощами	180	6,48	11,85	23,24	225,53	0,5
398	Напиток плодов из шиповника	180	0,68	0,28	18,9	80,84	70
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
Итого за ужин		450	10,08	12,53	56,04	377,25	85,66
Итого за день		2018	56,89	68,438	262,74	1894,462	103,056

Согласовано: зам. наг-ка ТО Якутова О.А.

экспертное заключение №001/2273 от 26.08.2020г.



№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
	День 6. Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\5	1,2	2,5	10,2	68,1	
185	Каша молочная овсянная жидкая с маслом сливочным	194\6	8,25	19,1	34,69	343,66	
382	Какао с молоком	200	3,5	3,2	17,2	111,6	
	Итого за завтрак	435	12,95	24,8	62,09	523,36	0
	2-й завтрак						
	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0	15,5	64,4	7,5
	Итого за 2-й завтрак	150	0,6	0	15,5	64,4	7,5
	Обед						
31	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,8	3,8	5,6	71,8	5,1
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220\30	1,19	1,78	15,39	82,34	0,1
336	Капуста тушенная (свежая)	150	5,9	0,832	35,7	173,888	7,68
243	Сосиска отварная со сливочным маслом	50\5	6,5	8,3	0,29	101,86	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,3	0,018	24,9	100,962	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	Итого за обед	745	20,99	15,33	98,58	616,25	12,88
	Полдник						
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	70	2,1	1,53	6,7	48,97	
ПП	Снежок	180	5	4,5	19,8	140	
	Итого за полдник	250	7,1	6,03	26,5	188,67	0
	Ужин						
10	Салат из зеленого горошка	60	1,7	3,1	3,7	49,5	5
216	Омлет с сыром со сливочным маслом	165\5	10,89	11,74	33	281,22	
393	Чай с сахаром и лимоном	183\12\5	0	0	11	44	1,2
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	Итого за ужин	450	14,54	15,04	57,8	424,72	6,2
	Итого за день	2030	56,18	61,2	260,47	1817,4	26,58

Согласовано: зам. нач-ка ТО Вишкова О.Ф.

экспертное заключение № 001/2273



26.08.2020г.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
День 7. Завтрак							
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30\5\5	1,9	3,8	14,5	99,8	0,5
185	Каша молочная манная жидкая со сливочным маслом	194\6	2,85	8,63	28,26	202,11	
400	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,4	107,4	0
Итого за завтрак		420	10,15	18,23	51,16	409,31	0,5
2-й завтрак							
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	0	0	23	92	
Итого за 2-й завтрак		200	0	0	23	92	0
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты с луком	60	1,45	3,91	3,8	56,19	7
34	Свекольник со сметаной	230\12	3	2,4	6,2	58,4	1,8
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016
322	Картофельное пюре с морковью	150	3,7	8	18,3	160	7
174\348	Тефтели из говядины с соусом томатным	50\30	1,43	1,35	32,01	145,91	1,2
376	Компот из сушеных плодов (чернослив)	180	5,2	2,8	9,6	84,4	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Итого за обед		770	19,78	20,46	86,83	610,58	17,016
Полдник							
454\470	Пирожки печенные сдобные с яблоками	70	2,2	1,3	17	88,5	0,01
ПП	Ряженка	180	5,4	7,2	7,5	117	
Итого за полдник		250	7,6	8,5	24,5	204,9	0,01
Ужин							
230	Вареники ленивые с сахаром	200\10	9,35	11,17	12,36	187,37	0,02
384	Кисель молочный	200	4	2,7	20,08	120,62	
ПП	Зефир	20	0	0,04	16,5	66,36	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
Итого за ужин		450	15,3	14,11	59,04	424,35	0,02
Итого за день		2090	52,83	61,3	244,53	1741,14	17,546

Согласовано: зам. нач-ка ТО Вишкова О.
 Экспертное заключение №01/2273 от 26.08.2020 г.



№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
	День 8. Завтрак						
2	Бутерброд с маслом сливочным, джемом	30\5\5	3,06	4,95	14,62	115,27	
93	Суп молочный с вермишелью	1\200	3,2	3,4	39,8	202,6	
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	17,8	112,8	
	Итого за завтрак	440	9,46	11,55	72,22	430,67	0
	2-й завтрак						
	Фрукты свежие (апельсин)	170	1,5	0	17,8	77,2	100
	Итого за 2-й завтрак	170	1,5	0	17,8	77,2	100
	Обед						
41	Салат из моркови с сахаром	60	0,87	0,2	3,5	19,28	13
86	Суп Лапша домашняя	200	3,58	2,27	19,842	114,118	
288	Птица отварная(кура) в первое блюдо	8	1,1	1,1	0,044	14,476	
228	Рыба припущенная в молоке	120	8,39	9,1	0,044	115,636	
125	Картофель отварной с маслом	120\5	3,51	11,82	19,1	196,82	10
355	Кисель из кураги	180	0	0	25	100	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	Итого за обед	743	20,75	25,09	84,23	645,73	23
	Полдник						
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	70	2,1	1,1	17,9	89,9	
ПП	Йогурт	180	4,5	5,58	26,6	169,2	0
	Итого за полдник	250	6,6	6,68	44,5	264,52	0
	Ужин						
53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	2,9	5,8	7,2	92,6	0,9
298\347	Голубцы ленивые с соусом белым основным	140\30	12,36	11,44	21,2	237,2	0,03
392	Чай с сахаром	188\12	0	0	10,5	42	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	Итого за ужин	450	17,21	17,44	49	421,8	0,93
	Итого за день	2053	55,52	60,76	267,75	1839,92	123,93

Согласовано: зам. нач-ка ТО Шилова О.Ф.
 экспертное заключение № 04/2273 от 26.08.2020г.



№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
	День 10. Завтрак						
177	Каша молочная из смеси круп с маслом сливочным	194\6	3,3	2,6	27	144,6	0
7	Сыр порционно	10	2,32	2,95	10	75,83	1,4
ПП	Батон пшеничный	30	2,92	0,45	16,65	82,33	
400	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,4	107,4	0
	Итого за завтрак	420	13,94	11,8	62,05	410,16	1,4
	2-й завтрак						
	Фрукты свежие (бананы)	140	2,1	0	28,5	122,4	10
	Итого за 2-й завтрак	140	2,1	0	28,5	122,4	10
	Обед						
10	Салат из кукурузы консервированной	60	0,85	0,4	5,6	29,4	
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200\12	4,28	2,9	9,6	81,62	
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016
161\348	Биточки из говядины с соусом томатным	60\30	4,5	10	7,54	138,16	0
195	Макаронные изделия отварные с овощами	120	0,7	2,8	15	88	0,23
347	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0	10,7	44,52	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	Итого за обед	760	15,76	18,1	65,36	487,38	0,246
	Полдник						
410	Ватрушка с творогом	70	2,74	2	24,8	128,16	0,001
ПП	Снежок	180	5	4,5	19,8	139,7	
	Итого за полдник	250	7,74	6,5	44,6	267,86	0,001
	Ужин						
226	Рыба отварная	100	7,1	5,61	18,12	151,37	
321	Картофельное пюре	130	2,6	7,8	15,5	142,6	4
393	Чай с сахаром и лимоном	183\12\5	0	0	11	44	1,2
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	Итого за ужин	450	11,65	13,61	54,72	387,97	5,2
	Итого за день	2020	51,19	50,01	255,23	1675,77	16,847
	Итого за 10 дней	20483	540,002	600,002	2610	18000,026	1497,007
	Норма		54	60	261	1800	1497,007

Согласовано: зам. нач-ка ТО Вишкова А.А.
 Экспертное заключение № ОИ/22 73 от 08.08.2020г.



Калорийность завтраков 20-25% рациона	Норма	Факт
		360-450
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	90	89,8
Калорийность обедов 30-35% рациона	540-630	620,6763
Калорийность полдников 10-15% рациона	180-270	243,181
калорийность ужинов 20-25% рациона	360-450	421,6413

Для обеспечения воспитанников здоровым питанием при разработке примерного меню использованы следующие документы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М., 2010;
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. Доц. Л.С. Коровка и доц. И.И. Добросердова, Уральский региональный центр питания 2004.
3. Химический состав российских продуктов питания. Под ред. проф. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, М., 2002

Согласовано:

зам. нач-ка ТО

Вилкова О.

экспертное заключение

№ 01/22 73 от

