

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Центр развития ребёнка-
детский сад № 25 «Василёк»
Бочкова Е.В. 

07.10.2024г.

Примерное 10-дневное, цикличное меню горячих завтраков, обедов, полдников,
ужинов и пищевая ценность блюд для возрастной категории от 3-х до 7 лет
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребёнка-детский сад № 25 «Василёк»
с 12-ти часовым режимом функционирования

Сан ПиН 2.3/2..4.3590-20

Меню. 1 день понедельник

| № Т.К | Наименование блюда | Выход | Ккал | Наименование и расход сырья |
|-----------------------|--------------------------------|-------|--------|---|
| Завтрак | | | | |
| 90 | Каша манная молочная с маслом | 200 | 188 | Манка 23 молоко 100 сахар 4 масло сливочное 5 |
| 248 | Какао с молоком | 200 | 105 | Какао 2 сахар 12; молоко 75; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25 |
| 76 | Масло сливочное | 5 | 37,4 | Масло сливочное 5 |
| Второй завтрак | | | | |
| 78 | Яблоки | 100 | 38,3 | Яблоки 100 |
| Обед | | | | |
| 22 | Икра кабачковая | 60 | 73,2 | Икра кабачковая (промышленный выпуск) 62 |
| 36 | Суп гороховый | 200 | 119 | Картофель 67,2; морковь 10; лук 10; горох 17; масло сл 4; |
| 58 | Гренки ржано-пшеничные | 10 | 45 | Хлеб 19 (ржано-пшеничный); |
| 161 | Котлета из говядины | 80 | 158 | Котлета п\ф 100; масло сливочное 2 |
| 206 | Картофельное пюре с маслом сл. | 120 | 128 | Картофель 167; молоко 19; масло сливочное 5; соль 6; |
| 239 | Компот из сухофруктов | 200 | 79 | Сухофрукты 15; сахар 12; |
| 70 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 64,5 | Хлеб ржано-пшеничный 30; |
| Полдник | | | | |
| 280 | Сдоба | 45 | 156 | Дрожжи 1; масло слив.1; масло растит.2,35; молоко 14; яйцо 1,5; мука 33,3; сахар 3,3; |
| 79 | Снежок – кисломол. продукт | 200 | 109,4 | Снежок 204 |
| Ужин | | | | |
| 144 | Рыба, тушенная с овощами | 80 | 130,48 | Филе минтая 73, морковь 20; лук 10,4; масло раст.4; томат 3,2; |
| 192 | Рис припущенный | 100 | 143 | Рис 34,5; масло сливочное 4 |
| 263 | Чай с сахаром | 180 | 40 | Чай 0,4; сахар 8; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25 |

Меню. 2 день вторник

| № Т.К | Наименование блюда | Выход | Ккал | Наименование и расход сырья |
|-----------------------|---|-------|--------|---|
| Завтрак | | | | |
| 85 | Каша Боярская молочная с маслом слив. | 20 | 272,52 | Пшено 28; молоко 122; сахар 4; масло слив. 5; изюм 2; |
| 260 | Чай с лимоном | 200 | 48,6 | Лимон 8; чай 0,4; сахар 12; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25; |
| 75 | Сыр | 10 | 38,22 | Сыр 10,5 ; |
| Второй завтрак | | | | |
| 256 | Напиток из шиповника | 150 | 48,5 | Плоды шиповника 11.25; сахар 9; |
| Обед | | | | |
| 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 99,27 | Масло растит .2,5 макароны 10; картофель 80; лук 9,3 морковь 10; соль 6; |
| 148 | Бефстроганов из говядины отварной с соусом молочным | 40 | 125 | Говядина п/ф 67, морковь 6,36; лук 2; молоко 40; масло сливочное 2; мука 2 |
| 186 | Каша гречневая | 120 | 211,04 | Крупа греча 40; масло сливочное 4; |
| 239 | Компот из кураги | 200 | 88 | Курага 15; сахар 12; |
| 70 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 107,5 | Хлеб ржано-пшеничный 50; |
| Полдник | | | | |
| 81 | Печенье | 40 | 118,8 | Печенье 40; |
| 80 | Сок | 160 | 108,8 | Сок 160 (промышленный выпуск) |
| Ужин | | | | |
| 128 | Пудинг творожный запеченный | 110 | 242,59 | Творог 84; сметана 2.7; яйцо 7,3; манка 9; сахар 8,8; сухарь 2; масло сливочное 3;изюм 10 |
| 231 | Соус с повидлом | 50 | 20 | Повидло 6; крахмал 1,5; сахар 2; |
| 261 | Чай с молоком кипяченным | 200 | 68 | Чай 0,4; сахар 8; молоко 41,8; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25/20. |

Меню. 3 день среда

| № Т.К | Наименование блюда | Выход | Ккал | Наименование и расход сырья |
|-----------------------|---------------------------------|-------|-------|--|
| Завтрак | | | | |
| 93 | Каша Геркулес молочная с маслом | 200 | 167,7 | Молоко 107; геркулес 30; сахар 5; масло сливочное5; |
| 253 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 110 | Молоко 75; кофе 2,5; сахар 12; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25 |
| Второй завтрак | | | | |
| 78 | Мандарин | 100 | 38,3 | Мандарин 100 |
| Обед | | | | |
| 22 | Салат из отварной свеклы | 60 | 75 | Свекла 80; масло растительное 6; |
| 47 | Суп «Лапша домашняя» | 200 | 87,2 | Яйцо 4,5; морковь 12,4; лук 4,8 мука 20 масло сливочное 4; соль 6 |
| 180 | Плов из отварных кур | 150 | 358,3 | Морковь 10, лук 15,рис 35, масло растит. 7, филе кур 88 |
| 239 | Компот изюма | 200 | 108 | Изюм 15; сахар 12 |
| 70 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 107,5 | Хлеб ржано-пшеничный 50 |
| Полдник | | | | |
| 786 | Булочка «Творожная» | 50 | 164 | Молоко 8.6; творог 13.27; яйцо 6; сахар 4; масло растит. 1; мука 30; масло слив.1; дрожжи 1; |
| 79 | Йогурт-кисломол. продукт | 200 | 117 | Йогурт 204/153 (промышленный выпуск); |
| Ужин | | | | |
| 44 | Суп молочный с макаронами | 200 | 185 | Масло сливочное 2молоко 140; макароны 18; сахар 2; |
| 263 | Чай с сахаром | 200 | 40 | Чай 0,5; сахар 10; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25 |

Меню. 4 день четверг

| № Т.К | Наименование блюда | Выход | Ккал | Наименование и расход сырья |
|-----------------------|----------------------------------|-------|--------|---|
| Завтрак | | | | |
| 91 | Каша пшеничная с маслом | 200 | 243,92 | Молоко 100; сахар 4; крупа пшеничная 28 масло сливочное 5; |
| 248 | Какао с молоком | 200 | 105,3 | Какао 2; сахар 12 молоко 75; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25 |
| 97 | Масло сливочное | 5 | 25 | Масло сливочное 5 |
| Второй завтрак | | | | |
| 80 | Сок | 150 | 108,8 | Сок 150(промышленный выпуск); |
| Обед | | | | |
| 56 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 120 | Сметана 8; картофель 40; капуста 50; морковь 12,8; лук 9,6; масло растит 4,8; соль 6; |
| 400 | Рыбное суфле (минтай) | 100 | 130,48 | Молоко 22; яйцо 18 ; лук 8; мука пшеничная 4; масло сливочное 5; филе минтая 73; |
| 206 | Картофельное пюре | 120 | 128 | Картофель 167; молоко 19; масло сливочное 5; |
| 236 | Кисель из кураги | 200 | 79 | Курага 15; сахар 12; крахмал 3; |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 107,5 | Хлеб ржано-пшеничный 50 |
| Полдник | | | | |
| 81 | Зефир | 50 | 145 | Зефир ванильный 50 |
| 263 | Чай без сахара | 180 | 0,98 | Чай 0,45; |
| Ужин | | | | |
| 110 | Омлет | 120 | 221,3 | Молоко 60; яйцо 88; масло сливочное 2 |
| 242 | Компот из свежих яблок с лимоном | 200 | 85,56 | Яблоки 28 лимон 8; сахар 10 |
| 75 | Сыр | 10 | 33 | Сыр 10,5/8,5; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25 |

Меню. 5 день пятница

| № Т.К | Наименование блюда | Выход | Ккал | Наименование и расход сырья |
|-----------------------|------------------------|-------|-------|---|
| Завтрак | | | | |
| 84 | Каша Дружба с маслом | 200 | 241 | Молоко 102; сахар 4; рис 15пшено 11; масло слив.5 |
| 260 | Чай с лимоном | 200 | 48,6 | Чай 05сахар 12лимон 8 |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25; |
| 96 | Масло сливочное | 5 | 25 | Масло сливочное 4; |
| Второй завтрак | | | | |
| 78 | Банан | 100 | 130,7 | Банан 100 |
| Обед | | | | |
| 67 | Икра морковная | 60 | 80 | Морковь 62лук 12,6; масло растит.4,8; томат 5 |
| 34 | Свекольник со сметаной | 200 | 108 | Сметана 8; свекла 64; картофель 57,44; морковь 10 лук 10,6; масло раст.4; паста томат 2,4; сахар 1; соль 6; |
| 153 | Жаркое по-домашнему | 150 | 370 | Картофель 140; морковь 8,3; лук 9.6; томат 2; масло сливочное 4; говядина 57; |
| 239 | Компот из сухофруктов | 200 | 79 | С/ф 15сахар 12 |
| 70 | Хлеб ржано-пшенич | 50 | 107,5 | Хлеб ржано-пшеничный 50 |
| Полдник | | | | |
| 267 | Блины с маслом слив | 50/3; | 148 | Молоко 36,6; яйцо 4; масло растит. 2; сахар 1,3; мука 22; дрожжи 1; масло сл 3; |
| 263 | Чай с сахаром | 200 | 40 | Чай 05 сахар 10 |
| Ужин | | | | |
| 43 | Суп молочный с гречко | 200 | 148,5 | Молоко 140; греча 16; масло сливочное 3;сахар 2; |
| 263 | Чай с сахаром | 180 | 40 | Чай 0,4; сахар 8 |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25; |

Меню. 6 день понедельник

| № Т.К | Наименование блюда | Выход | Ккал | Наименование и расход сырья |
|-----------------------|---------------------------------------|-------|--------|---|
| Завтрак | | | | |
| 99 | Каша ячневая смасл | 200 | 246,9 | Молоко 110; крупа ячневая 28; сахар 4; масло сливочное 5 |
| 253 | Кофейный напиток | 200 | 110 | Молоко 75 кофе 2,5; сахар 12 |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25; |
| 97 | Сыр | 10 | 33 | Сыр 10,5 |
| Второй завтрак | | | | |
| 78 | Яблоко | 100 | 38,3 | Яблоко 100 |
| Обед | | | | |
| 33 | Рассольник Ленинградский со сметы | 200 | 115 | Картофель 100,2; лук 5; морковь 10; огурцы маринов.14; крупа перловая 4; масло сливочное 4; сметана 8; соль 5 |
| 172 | Тефтели из говядины с соусом молочным | 40 | 160 | Тефтели п/ф 80 ; соус молочный 30, молоко30: масло сливочное 2,4; мука 2,4 |
| 206 | Картофельное пюре | 120 | 128 | Картофель 167молоко 19 масло сливочное |
| 263 | Чай с сахаром | 200 | 40 | чай 0,5 сахар 10 |
| 70 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 107,5 | Хлеб ржано-пшеничный 50 |
| Полдник | | | | |
| 271 | Булочка осенняя | 45 | 139,7 | Яйцо 1,2; морковь 2,6; сахар 4,5; мука 29,1; масло сливочное 4,5; дрожжи 1; масло растительное 1: |
| 255 | Молоко кипяченое | 160 | 94,16 | Молоко 160; |
| Ужин | | | | |
| 117 | Запеканка творожная со сгущенкой | 110 | 228,15 | Молоко 10; творог 88; сметана 2,7; яйца 3,5; манка 7; сухарь 1; масло сливочное 3; сахар 6; сгущенка 33 |
| 263 | Чай без сахара | 200 | 1,09 | Чай 0,5 |
| 71 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25 |

Меню. 7 день вторник

| № Т.К | Наименование блюда | Выход | Ккал | Наименование и расход сырья |
|-----------------------|---------------------------|-------|--------|--|
| Завтрак | | | | |
| 98 | Каша рисовая с маслом | 200 | 210,13 | Молоко 105; рис 30,8; сахар 4; масло сливочное 5; |
| 248 | Какао с молоком | 200 | 105,3 | Какао 2; сахар 12; молоко 75; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,6 | Хлеб пшеничный 25; |
| 76 | Масло сливочное | 5 | 25 | Масло сливочное 5; |
| Второй завтрак | | | | |
| 78 | Апельсин | 100 | 43 | Апельсин 100 |
| Обед | | | | |
| 68 | Икра свекольная | 60 | 82 | Свекла 62; лук 12,6; масло растит. 5; томат 5; |
| 49 | Суп-пюре из картофеля | 200 | 144,14 | Картофель 120 лук 10; морковь 6; молоко 22,5; масло сливочное 3; мука 5; соль 6; |
| 161 | Биточки из говядины | 80 | 157,5 | Биточки п/ф 100; масло сливочное 2 |
| 200 | Капуста тушеная | 120 | 130 | Капуста 158; морковь 7; лук 8; масло растит 7; томат 3; |
| 239 | Компот из изюма | 200 | 108 | Изюм 15; сахар 12; |
| 70 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 107,5 | Хлеб ржано-пшеничный 50; |
| Полдник | | | | |
| 81 | Вафли | 50 | 119 | Вафли 50; |
| 261 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 61 | Молоко 41,8; чай 0,45; сахар 8; |
| Ужин | | | | |
| 44 | Суп молочный с макаронами | 200 | 185 | Масло сливочное 2/молоко 140; макароны 16 сахар 2 |
| 263 | Чай с сахаром | 180 | 30 | Чай 0,4 сахар 8 |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25 |

Меню. 8 день среда

| № Т.К | Наименование блюда | Выход | Ккал | Наименование и расход сырья |
|-----------------------|--|-------|--------|---|
| Завтрак | | | | |
| 96 | Каша пшениная смасл | 200 | 227,16 | Молоко 100 сахар 4; пшено 28; масло сливочное 5; |
| 260 | Чай с лимоном | 200 | 48,6 | Чай 0,5; сахар 12; лимон 8; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25; |
| Второй завтрак | | | | |
| | Сок промыш. пр-ва | 150 | 108,8 | Сок 150 |
| Обед | | | | |
| 39 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 117 | Картофель 133,6; морковь 10; лук 6; масло сливочное 4; фрикадельки п/ф 34 соль 6; |
| 179 | Куры в соусе | 100 | 185 | Сметана 5 морковь 9; лук 11 мука 2/1.6; масло сливочное 3,5; филе кур 74 |
| 194 | Макаронны с маслом слив | 100 | 158 | Макаронны 44 масло сливочное 4 |
| 239 | Компот из кураги | 200 | 88 | Курага 15 сахар 12 |
| 70 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 107,5 | Хлеб ржано-пшеничный 50 |
| Полдник | | | | |
| 294/ 316 | Пирожок с яблочным фаршем | 70 | 145 | Яйцо 4,9: сахар 2; мука 29,4: масло растительное 3,3 ; дрожжи 1,4: яблоки 41,1: сахар 8,8 |
| 79 | Снежок - кисломолоч. продукт | 200 | 82,05 | Снежок 204 (промышленный выпуск); |
| Ужин | | | | |
| 43 | Суп молочный с гречкой | 200 | 190 | Молоко 140, гречка 16, масло сливоч 2 |
| 263 | Чай с сахаром | 200 | 40 | Чай 0,5, сахар 10; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25; |

Меню. 9 день четверг

| № Т.К | Наименование блюда | Выход | Ккал | Наименование и расход сырья |
|-----------------------|--|-------|-------|---|
| Завтрак | | | | |
| 84 | Каша Дружба молочная с маслом | 200 | 241,1 | Молоко 102; сахар 4; рис 15; пшено 11; масло.5; |
| 253 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 110 | Молоко 75; кофе 2,5; сахар 12; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25; |
| 75 | Сыр | 10 | 33 | Сыр 10,5 |
| Второй завтрак | | | | |
| 239 | Компот из сухофруктов | 150 | 55 | Сухофрукты 11, 25; сахар 9;; |
| Обед | | | | |
| 22 | Икра кабачковая | 60 | 73,2 | Икра кабачковая (промышленный выпуск); |
| 27 | Борщ с капустой и картофелем, сметаной | 200 | 108 | Картофель 26,72; капуста 20; морковь 10,4; свекла 40; лук 8; масло растит. 4; сметана 8; соль 6 |
| 143/ 226 | Рыба в сметанном соусе (минтай) | 100 | 171 | Сметана 15; морковь 23; лук 11; мука 1; масло слив. 5; филе минтая 97; |
| 204 | Картофель отварной с маслом | 100 | 121,6 | Картофель 177,4; масло сливочное 4; |
| 236 | Кисель из изюма | 200 | 101 | Изюм 15; сахар 12; крахмал 3; |
| 70 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 107,5 | Хлеб ржано-пшеничный 50 |
| Полдник | | | | |
| 275 | Булочка Дорожная | 50 | 200 | Мука 30,5; мука в крошку 2; мука на подпыл 1; сахар 6; масло сливоч 6; дрожжи 1; масло растит. 1; |
| 80 | Сок промыш. пр-ва | 160 | 116 | Сок 160 |
| Ужин | | | | |
| 110 | Омлет натуральный | 120 | 221,3 | Молоко 60; яйцо 88; масло слив 4 |
| 263 | Чай с сахаром | 200 | 40 | Чай 0,5сахар 10 |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25 |

Меню. 10 день пятница

| № Т.К | Наименование блюда | Выход | Ккал | Наименование и расход сырья |
|-----------------------|------------------------------|--------------|-------------|---|
| Завтрак | | | | |
| 99 | Каша ячневая молочная с масл | 200 | 246,8 | Молоко 110; крупа ячневая 28; сахар 4; масло 5; |
| 248 | Какао с молоком | 200 | 105,3 | Какао 2; сахар 12; молоко 75 |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | |
| 76 | Масло сливочное | 5 | 25 | Масло сливочное 5 |
| | | | | |
| Второй завтрак | | | | |
| 78 | Яблоко | 100 | 38,3 | Яблоко 100 |
| Обед | | | | |
| 68 | Икра свекольная | 60 | 82 | Свекла 62; лук 12,6; масло растит. 5; томат 5 |
| 42 | Суп с клецками | 200 | 89,55 | Масло слив.3; яйцо 4,4; мука 8; картофель 66,25; лук 9,6; морковь 10; соль 6; |
| 161 | Шницель из говядины | 80 | 158 | Шницель п/ф 100; масло сливочное 2/2; |
| 77 | Рагу из овощей | 100 | 120,3 | Картофель 78; капуста 34; морковь 20; лук 8; масло растит. 4; томат 2; |
| 239 | Компот из изюма | 200 | 70 | Изюм 15; сахар 12 |
| 70 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 107,5 | Хлеб ржано-пшеничный 50; |
| | | | | |
| Полдник | | | | |
| 81 | Печенье (пряник) | 40 | 118,8 | Печенье (пряник) 40; |
| 79 | Йогурт кисломолочный | 200 | 117 | Йогурт 204 (промышленный выпуск); |
| | | | | |
| Ужин | | | | |
| 129 | Вареники ленивые с повидлом | 110 | 267,46 | Творог 85, мука 12, яйцо 7, сахар 5, масло слив.2; повидло 23 |
| 263 | Чай с сахаром | 180 | 30 | Чай 0,45; сахар 9; |
| 70 | Хлеб пшеничный | 25 | 56,5 | Хлеб пшеничный 25; |
| | | | | |