

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  
в группах с туберкулезной интоксикацией  
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
<b>Завтрак</b>				
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
75	Сыр порция	10	38,22	10,5
<b>Второй завтрак</b>				
78	Яблоки	100	38,3	Яблоки 100
80	Сок промыш пр-ва	160	108,8	Сок 160
<b>Обед</b>				
22	Икра кабачковая	60	73,2	Икра кабачковая (промышленный выпуск) 62
71	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88
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;
<b>Полдник</b>				
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
<b>Ужин</b>				
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
<b>Завтрак</b>				
85	Каша Боярская молочная с маслом	200	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 ;
76	Масло сливочное	5	25	Масло сливочное 5
<b>Второй завтрак</b>				
256	Напиток из шиповника	150	48,5	Плоды шиповника 11.25; сахар 9;
<b>Обед</b>				
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;
<b>Полдник</b>				
81	Печенье	40	118,8	Печенье 40;
80	Сок	160	108,8	Сок 160 (промышленный выпуск)
<b>Ужин</b>				
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
<b>Завтрак</b>				
93	Каша Геркулес молочная с маслом	200	167,7	Молоко 107; геркулес 30; сахар 5; масло сливочное 5;
253	Кофейный напиток с молоком	200	110	Молоко 75; кофе 2,5; сахар 12;
70	Хлеб пшеничный	25	56,5	Хлеб пшеничный 25;
76	Масло сливочное	5	25	Масло сливочное 5
<b>Второй завтрак</b>				
78	Мандарин	100	38,3	Мандарин 100;
80	Сок	160	108,8	Сок промышленного производства 160
<b>Обед</b>				
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;
71	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88
<b>Полдник</b>				
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 (промышленный выпуск);
<b>Ужин</b>				
44	Суп молочный с макаронами	200	185	Масло сливочное 2; молоко 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
<b>Завтрак</b>				
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
75	Сыр порция	10	38,22	Сыр 10,5
<b>Второй завтрак</b>				
80	Сок	150	108,8	Сок 150 (промышленный выпуск);
<b>Обед</b>				
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 97;
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
71	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88
<b>Полдник</b>				
81	Зефир	50	145	Зефир ванильный 50
263	Чай без сахара	180	0,98	Чай 0,45;
78	Апельсин	100	43	Апельсин 100
<b>Ужин</b>				
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;
70	Хлеб пшеничный	25	56,5	Хлеб пшеничный 25;
161	Биточек	60	120	Биточек 80

**Меню. 5 день пятница**

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
84	Каша Дружба с маслом	200	241	Молоко 102; сахар 4; рис 15; пшено 11; масло слив.5;
260	Чай с лимоном	200	48,6	Чай 05; сахар 12; лимон 8;
70	Хлеб пшеничный	25	56,5	Хлеб пшеничный 25;
96	Масло сливочное	5	25	Масло сливочное 5;
<b>Второй завтрак</b>				
78	Банан	100	130,7	Банан 100
<b>Обед</b>				
67	Икра морковная	60	80	Морковь 62; лук 12; 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 15; сахар 12
70	Хлеб ржано-пшеничный	50	107,5	Хлеб ржано-пшеничный 50;
<b>Полдник</b>				
267	Блины с маслом слив	50	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;
<b>Ужин</b>				
43	Суп молочный с гречкой	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;
75	Сыр порция	10	33	Сыр 10,5

**Меню. 6 день понедельник**

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
99	Каша ячневая с маслом	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;
76	Масло сливочное	5	25	масло сливочное 5
<b>Второй завтрак</b>				
78	Яблоко	100	38,3	Яблоко 100
80	Сок	160	108,8	Сок 160
<b>Обед</b>				
71	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88
33	Рассольник Ленинградский со сметаной	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 167; молоко 19; масло сливочное 5
263	Чай с сахаром	200	40	чай 0,5; сахар 10;
70	Хлеб ржано-пшеничный	50	107,5	Хлеб ржано-пшеничный 50;
<b>Полдник</b>				
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;
<b>Ужин</b>				
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.
78	Банан	100	130,7	Банан 100

**Меню. 7 день вторник**

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
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;
<b>Второй завтрак</b>				
78	Апельсин	100	43	Апельсин 100
80	Сок пр про-ва	160	108,8	Сок 160
<b>Обед</b>				
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 30; масло сливочное 4; 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;
71	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88
<b>Полдник</b>				
81	Вафли	50	119	Вафли 50;
261	Чай с молоком и сахаром	180	61	Молоко 41,8; чай 0,45; сахар 8;
78	Яблоко	100	38,3	Яблоко
<b>Ужин</b>				
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.
97	Сыр	10	33	Сыр 10,5

Меню. 8 день среда

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
96	Каша пшенная с маслом	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;
<b>Второй завтрак</b>				
	Сок промыш. пр-ва	150	108,8	Сок 150
<b>Обед</b>				
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; 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;
<b>Полдник</b>				
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);
<b>Ужин</b>				
43	Суп молочный с гречкой	200	190	Молоко 140; гречка 16; сахар 2; масло слив. 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
<b>Завтрак</b>				
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;
76	Масло сливочное	5	25	Масло сливочное 5
<b>Второй завтрак</b>				
239	Компот из сухофруктов	150	55	Сухофрукты 11, 25; сахар 9;;
78	Яблоко	100	38,3	Яблоко 100
<b>Обед</b>				
22	Икра кабачковая	60	73,2	Икра кабачковая 62 (промышленный выпуск);
71	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88
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	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;
<b>Полдник</b>				
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
<b>Ужин</b>				
110	Омлет натуральный	120	221,3	Молоко 60; яйцо 81; масло слив 4
263	Чай с сахаром	200	40	Чай 0,5; сахар 10;
70	Хлеб пшеничный	25	56,5	Хлеб пшеничный 25;

**Меню. 10 день пятница**

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
99	Каша ячневая молочная с маслом	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	Хлеб пшеничный 25
76	Масло сливочное	5	25	Масло сливочное 5;
<b>Второй завтрак</b>				
78	Яблоко	100	38,3	Яблоко 100
80	Сок промыш. про-ва	160	108,8	Сок 160
<b>Обед</b>				
71	Говядина отварная	40	108,8	Говядина 88
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;
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;
<b>Полдник</b>				
81	Печенье (пряник)	40	118,8	Печенье (пряник) 40;
79	Йогурт кисломолочный	200	117	Йогурт 204 (промышленный выпуск);
<b>Ужин</b>				
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;