



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №44
Т.А.Бударина
Приказ № 44 от 26.08.2022г.

Десятидневное меню (зима)
Возрастная категория: сад
(с 3 лет до 7 лет)

Источник:

- Плотникова Т.В. «Рецептура блюд для детских учреждений»
- Беленова Г.И., Павлова Т.А. «Организация рационального питания в ДОУ»
- Кисляковская В.Г., Васильева Л.П. «Питание детей раннего и дошкольного возраста»
- Ногильский Н.П., Тутельян В.А. «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»

ЗИМНЕЕ МЕНЮ (САД)
1 день
2 день
3 день
4 день
5 день
Завтрак

Каша молочная пшеничная Печенье Масло сливочное Коф напиток на молоке	Каша молочная гречневая Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр Коф напиток на молоке	Каша геркулесовая молочная Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр Коф напиток на молоке	Каша сборная молочная Хлеб пшеничный Масло сливочное Коф напиток на молоке	Каша манная молочная Хлеб пшеничный Масло сливочное Коф напиток на молоке
--	--	---	---	--

2-ой завтрак

Фруктовый сок Фрукт свежий	Фруктовый сок Фрукт свежий	Фруктовый сок Фрукт свежий	Фруктовый сок Фрукт свежий	Фруктовый сок Фрукт свежий
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Обед

Хлеб ржаной Кабачковая икра Суп гороховый с мясом Плов с мясом Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной Салат из зеленого горошка Щи из свежей капусты с мясом и сметаной Биточка мясная Картофельное пюре Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной Икра свекольная Суп картофельный с мясом и яичными хлопьями Курица отварная Макароны отвар. с маслом Соус молочный Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной Растительное масло Борщ с капустой свежей, с мясом и сметаной Биточка мясная Картофельное пюре с соленым огурцом Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной Салат из свеклы с зеленым горошком Рассольник ленинградский с мясом и сметаной Мясной рулет с яйцом Капуста тушеная Компот из сухофруктов
--	---	--	---	--

Уплотненный полдник

Хлеб пшеничный Яйцо Овощное рагу Булочка домашняя Чай с сахаром	Хлеб пшеничный Пюре морковное Сырники с маслом и сахаром Соус сметанный сладкий Кисель из протертых ягод	Хлеб пшеничный Повидло Котлета рыбная Овощи тушеные (картошка, капуста) Чай на молоке	Хлеб пшеничный Салат из моркови с зеленым горошком Творожная запеканка со сметанным соусом Кисель из протертых ягод	Хлеб пшеничный Кабачковая икра Рыба отварная Соус томатный с маслом сливочным Греча рассыпчатая Чай на молоке Кондитерское изделие
---	--	---	--	--

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Вермишель отварная в молоке, Печенье Масло сливочное Коф напиток на молоке	Каша рисовая молочная Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр Коф напиток на молоке	Каша пшеничная молочная Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр Коф напиток на молоке	Каша манная молочная Хлеб пшеничный Масло сливочное Коф напиток на молоке	Каша геркулесовая молочная Хлеб пшеничный Масло сливочное Коф напиток на молоке
2-ой завтрак				
Фруктовый сок Фрукт свежий	Фруктовый сок Фрукт свежий	Фруктовый сок Фрукт свежий	Фруктовый сок Фрукт свежий	Фруктовый сок Фрукт свежий
Обед				
Хлеб ржаной Кабачковая икра Суп картофельный с рыбой Формовые ленивые голубцы со сметанным соусом Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной Салат из зел. горошка с сол. огурцом Свекольник с мясом и сметаной Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной Салат из соленого огурца Щи из свежей капусты с мясом и сметаной Курица отварная Картофельное пюре Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной Кабачковая икра Борщ с капустой свежей, с мясом и сметаной Тефтели из говядины Макароны отварные с маслом Соус молочный Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной Салат из зеленого горошка Суп картофельный с макаронными изделиями Мясная биточка Картофельное пюре Компот из сухофруктов
Уплотненный полдник				
Хлеб пшеничный Винегрет Пирожок печеный с капустой и яйцом Чай с сахаром	Хлеб пшеничный Пюре морковное Творожный пудинг с маслом и сахаром Соус сметанный сладкий Кисель из протертых ягод	Хлеб пшеничный Биточки рыбные Капуста тушеная Чай с сахаром Кондитерское изделие	Хлеб пшеничный Пюре морковное Творожная запеканка Сгущенное молоко Чай с сахаром	Хлеб пшеничный Пюре морковное Рыба по-польски Чай с сахаром Пирожок печеный с рисом и яйцом

1 день							
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	С	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша молочная пшеничная	200	6,8	8,7	21,2	236,3	0,9	133
Печенье	50				20,3		-
Масло сливочное	8	0,05	6,6	0,072	6	-	-
Кофейный напиток на молоке	200	4,48	3,92	11,8	212,6	1,12	122
Итого	460	13,73	19,52	47,472	423	2,02	
Завтрак 2							
Фруктовый сок	100	0	0	11,2	45	0	-
Фрукт свежий	100						-
Итого	200	0	0	11,2	45	0	
Обед							
Хлеб ржаной	50	3,23	0,5	23,44	101,3	-	-
Кабачковая икра	50	0,64	2,32	3,02	34,4	2,2	-
Суп гороховый с мясом	200	6,6	5,02	21,22	178	0,098	138
Плов мясной	180	12,74	9,67	21,4	248	1,38	133
Компот их сухофруктов	200	9	2,3	9,75	177,8	4,5	151
Итого	680	32,21	19,81	78,83	689,5	8,178	
Уплотненный полдник							
Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	14,4	68,1	-	-
Яйцо	48	5,8	5,2	0,32	78,5	-	-
Овощное рагу	200	3,62	5,47	8,72	202,1	6,23	137
Булочка домашняя	90	1,46	7,9	23,6	199,34	-	146
Чай с сахаром	200	10,2	2,6	11,05	144,9	5,1	-
Итого	588	23,48	21,47	58,09	691,94	11,33	
Всего за 1-ый день	1936	69,42	60,8	195,592	1854,44	21,528	

2 день

Завтрак 1.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К кал	С	№ рецептуры
Каша молочная гречневая	200	9,41	11,38	34,8	193,4	0,67	
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68		
Масло сливочное	10	0,05	6,6	0,072	6		
Сыр	16	4,29	4,37		5,78		
Кофейный напиток на молоке	200	4,48	3,92	11,8	212,6	1,12	
Итого:	466	20,63	26,57	61,072	485,88	1,79	
Завтрак 2							
Фруктовый сок	100			11,2	45		
Фрукт свежий	100		«				
Итого:	200	0	0	11,2	45		
Обед							
Хлеб ржаной	50	3,23	0,5	23,44	101,3		
Салат из зеленого горошка	50	1,27	1,93	3,93	44,06	3,93	
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	1,23	3	11,82	109,5	7,1	
Биточка мясная	80	11,72	8,1	13,6	85	0,8	
Картофельное пюре	140	3,29	2,4	18,18	171,3	3,08	
Компот из сухофруктов	200	9	2,3	9,75	127,8	4,5	
Итого:	720	29,74	18,23	80,72	637,96	19,41	
Уплотненный полдник							
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1		
Пюре морковное	110	1,89	3,67	21,36	116		
Сырники с маслом и сахаром	130	17,56	13,78	13,3	255,9	0,23	
Соус сметанный сладкий	50	3,65	5,51	7,92	133,62	0,26	
Кисель из протертых ягод	200			31	118,7	1,2	
Итого:	530	25,5		87,98	690,32	1,69	
Всего за 2-ой день	1916	75,87	68,06	240,972	1857,16	22,89	

3 день

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша молочная геркулесовая	200	49,9	8,3	16,9	162,33	0,6	113
Хлеб пшеничный *	40	2,4	0,3	14,4	68,1		—
Масло сливочное	10	8	0,05	6,6	6	6	—
Сыр	18	16	4,29	4,37	5,78	5,78	—
Коф напиток на молоке	200	4,48	3,92	11,8	212,6	1,12	122
Итого:	468	80,78	16,86	54,07	454,81	13,5	
Завтрак 2							
Фруктовый сок	100			11,2	45		—
Фрукт свежий	100						—
Итого:	200			11,2	45		
Обед							
Хлеб ржаной	50	3,23	0,5	23,44	101,3		—
Икра свекольная	60	0,8	1,3	4,7	28	2,45	118
Суп картофельный с мясом и яичными хлопьями	200	1,5	4,8	3,4	138,7	4,4	169
Курица отварная	90	4,4	1,6		47,22	0,9	45
Макароньы отвар с маслом	120	3,6	2,8	19,8	198,1	0,1	48
Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	72,84	0,15	245
Компот из сухофруктов	200	9	2,3	9,75	127,8	4,5	151
Итого:	770	24,51	14,87	63,64	711,96	12,5	
Уплотненный полдник							
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1		
Повидло	30				73,2		
Котлета рыбная	90	9,9	4,3	3,6	96,5	0,6	115
Овощи тушеные	220	10,5	22,7	34,72	323,03	8	144
Чай на молоке	200	6,8	2,6	11,05	141,88	5,1	149
Итого:	580	30	32,9	68,57	701,51	16,15	
Всего за 3-ий день	2018	135,29	64,63	197,48	1913,28	42,15	

4 день

Завтрак 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С	№ рецептуры
Каша молочная сборная	200	5,3	11,97	31,9	263,8	-	114
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1	-	-
Масло сливочное	10	8	0,05	6,6	6	6	-
Кофейный напиток на молоке	200	4,48	3,92	11,8	212,6	1,12	122
Итого:	450	20,18	16,24	64,7	549,5	7,12	
Завтрак 2							
Фруктовый сок	100			11,2	45		-
Фрукт свежий	100						-
Итого:	200			11,2	45		
Обед							
Хлеб ржаной	50	3,23	0,5	23,44	101,3	-	-
Растительное масло	5	0,8	1,3	4,7	28	2,45	-
Соленый огурец	11				0,1		-
Борщ с капустой свежей, с мясом и сметаной	200	1,61	5,25	9,6	145,9		121
Биточка мясная	80	11,72	8,1	13,6	85	0,8	125
Картофельное пюре	140	3,29	2,4	18,18	171,3	3,08	123
Компот из сухофруктов	200	9	2,3	9,75	127,8	4,5	151
Итого:	686	28,7	22,09	62,27	657,6	12,05	
Уплотненный полдник							
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1	-	-
Салат из моркови с зел. горошком	80	8		4	41,12		111
Творожная запеканка	132	17	9,25	23,9	192	-	128
Соус сметанный	50	2,55	4,06	9,25	39,15	-	245
Чай с сахаром	200	10,2	2,6	11,05	174,9	5,1	-
Итого:	422	32,65	19,81	64,6	574,17	8,16	
Всего за 4-ый день	1758	81,53	58,14	202,77	1875,27	27,33	

5 день

Завтрак 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К кал	С	№ рецептуры
Каша молочная манная	200	4,4	5,7	22,73	160,5	0,3	141
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1	-	-
Масло сливочное	10	8	0,05	6,6	6	6	-
Кофейный напиток на молоке	200	4,48	3,92	11,8	212,6	1,12	122
Итого:	460	19,28	9,97	55,53	446,2	7,42	
Завтрак 2							
Фруктовый сок	100			11,2	45		-
Фрукт свежий	100						-
Итого:	200			11,2	45		
Обед							
Хлеб ржаной	50	3,23	0,5	23,44	101,3	-	-
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,64	2,32	3,02	34,4	2,2	-
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	1,65	1,7	10,27	62,85	3,45	113
Мясной рулет с яйцом	110	12,61	10,38	11,4	185,2	-	128
Капуста тушеная	140	3,61	10,23	18,46	234,9	11,3	148
Компот из сухофруктов	200	9	2,3	9,75	127,8	4,5	151
Итого:	750	30,74	27,43	76,34	746,45	21,45	
Уплотненный полдник							
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1	-	-
Кабачковая икра	60	0,21	-	0,39	58	-	-
Рыба отварная	80	12,95	5,06	4,41	115,04	4,32	212
Соус томатный с маслом слив	50	0,62	1,5	4,9	35,61	1,11	83
Греча рассыпчатая	120	1,9	2,78	10,8	146,39	14	109
Чай на молоке	200	11,15	2,75	13,27	132,9	92,9	-
Кондитерское изделие	22				66		
Итого:	572	29,23	12,39	48,17	620,33	112,33	
Всего за 5-ый день	1982	79,25	49,79	191,24	1857,78	141,2	

6 день

Завтрак 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С	№ рецептуры
Вермишель отварная в молоке	200	5,5	7,35	24,6	194,3	0,45	131
Печенье	50				20,3		-
Масло сливочное	10	8	0,05	6,6	6	6	-
Кофейный напиток на молоке	200	4,48	3,92	11,8	212,6	1,12	122
Итого:	460	18,98	11,32	43	433,2	7,57	
Завтрак 2							
Фруктовый сок	100			11,2	45		-
Фрукт свежий	100						-
Итого:	200			11,2	45		
Обед							
Хлеб ржаной	50	3,23	0,5	23,44	101,3		-
Кабачковая икра	50	0,64	2,32	3,03	34,4	2,2	-
Суп картофельный с рыбой и сметаной	200	7,89	4,86	21	170,25	4,43	179
Формовые ленивые голубцы	170	13,52	13,52	9,58	263,05	5,4	136
Сметанный соус	50	2,55	4,06	9,25	39,15	-	251
Компот из сухофруктов	200	9	2,3	9,75	127,8	4,5	151
Итого:	720	36,83	27,56	76,05	735,95	16,53	
Уплотненный полдник							
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1	-	-
Винегрет	170	2,5	5,04	22,08	194,3	13,8	143
Пирожок печеный с капустой и яйцом	100	5,46	5,9	23,6	209,34	7,4	87
Чай с сахаром	200	10,2	2,6	11,05	144,9	5,1	-
Итого:	510	20,56	13,84	71,13	615,64	26,3	
Всего за 6-ой день	1890	77,77	53,02	215,78	1829,79	50,4	

7 день							
Завтрак 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С	№ рецептуры
Каша молочная рисовая	200	49,95	8,25	16,95	182,33	0,67	
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1		
Масло сливочное	10	8	0,05	6,6	6	6	
Сыр	16	4,29	4,37		5,78		
Кофейный напиток на молоке	200	4,48	3,92	11,8	212,6	1,12	122
Итого:	466	69,12	16,89	49,75	474,81	7,79	
Завтрак 2							
Фруктовый сок	100			11,2	45		
Фрукт свежий	100						
Итого:	200			11,2	45		
Обед							
Хлеб ржаной	50	3,23	0,5	23,44	101,3		
Салат из зел горошка с соленым огурцом	50	0,66	1,38	2,02	48	1,9	228
Суп картофельный с мясом и клецками	200	4,11	2,93	5,2	198,42		175
Мясо отварное, тушеное с картофелем домашнему	220	0,66	1,5	11,78	235,6	1,15	
Компот из сухофруктов	200	9	2,3	9,75	127,8	4,5	151
Итого:	720	32,76	18,11	80,09	742,12	16,86	
Уплотненный полдник							
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1		
Пюре морковное	80	1	2,07	3,03	107	2,85	118
Творожный пудинг с маслом и сахаром	140	17,15	9,11	15,02	208,9	3,5	114
Соус сметанный сладкий	50	2,55	4,06	9,25	39,15		251
Кисель из протертых ягод	200			31	139,7	1,2	
Итого:	530	23,1	15,54	72,7	562,85	7,55	
Всего за 7-ой день	196	124,98	50,54	213,74	1824,78	32,2	

8 день

8 день							
Завтрак 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С ! № рецептуры	
Каша молочная пшеничная	200				168,1		114
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1		—
Масло сливочное	10	8	0,05	6,6	6	6	—
Сыр	16	4,29	4,37		5,78		—
Кофейный напиток на молоке	200	4,48	3,92	11,8	212,6	1,12	122
Итого:	466	19,17	8,64	32,8	460,58	7,12	
Завтрак: 2							
Фруктовый сок	100			11,2	45		—
Фрукт свежий	100						—
Итого:	200			11,2	45		
Обед							
Хлеб ржаной	50	3,23	0,5	23,44	101,3		—
Салат из соленых огурцов	50				38,1		33
Щи из св капусты с мясом и сметаной	200	1,34	4,68	8,7	139,4	14,81	196
Курица отварная	90	6,23	2,3		66,9	1,3	45
Картофельное пюре	140	3,67	2,7	20,2	256,9	3,4	139
Компот из сухофруктов	200	9	2,3	9,75	127,8	4,5	151
Итого:	730	23,47	12,48	62,09	730,4	24,01	
Уплотнены й полдни к							
Хлеб пшеничный	40	0,4	0,3	14,4	68,1		
Биточки рыбные	80	18,97	0,67	4,85	112,07	0,44	112
Овощи тушеные (капуста)	130	3,53	12,3	24,8	230,7	5,93	112
Чай с сахаром	200	10,2	2,6	11,05	144,9	5,1	—
Кондитерское изделие	22				66		—
Итого:	472	41,45	21,62	55,45	612,77	11,47	
Всего за 8-ой день	1868	84,09	12,74	161,54	1857,75	42,6	

9 день

Завтрак 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С	№ рецептуры
Каша молочная манная	200	4,42	5,77	22,73	130,5	0,3	141
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1	-	-
Масло сливочное	10	8	0,05	6,6	6	6	-
Кофейный напиток на молоке	200	4,48	3,92	11,8	212,6	1,12	122
Итого:	450	19,3	10,04	55,53	416,2	7,42	
Завтрак 2							
Фруктовый сок	100			11,2	45		-
Фрукт свежий	100						
Итого:	200			11,2	45		
Обед							
Хлеб ржаной	50	3,23	0,5	23,44	101,3	-	-
Кабачковая икра	50				48,3		
Борщ с капустой свежей, с мясом и сметаной	200	1,34	3,9	10,2	105,9	5,85	166
Тефтели из говядины	80	11,2	7,78	13	81,25	0,77	37
Макароны отварные с маслом	120	3,84	2,96	20,97	209,15	0,07	48
Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,84	0,15	245
Компот из сухофруктов	200	9	2,3	9,75	127,8	4,5	151
Итого:	750	30,59	19,01	79,91	715,24	11,34	
Уплотненный полдник							
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1	-	-
Пюре морковное	70	0,5	3,6	6	124	3,06	158
Творожная запеканка	160	11,86	11,66	11,3	216,53	0,2	115
Сгущенное молоко	25				90		-
Чай с сахаром	200	10,2	2,6	11,05	144,9	5,1	-
Итого:	495	24,96	18,16	42,75	642,53	8,36	
Всего за 9-ый день	1895	74,85	47,21	189,39	1818,97	27,12	

10 день

Завтрак 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С	№ рецептуры
Каша молочная геркулесовая	200	5,78	5,78	20,47	127,5	0,6	115
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1	-	-
Масло сливочное	10	8	0,05	6,6	6	6	-
Кофейный напиток на молоке	200	4,48	3,92	11,8	212,6	1,12	122
Итого:	450	20,66	10,05	53,27	433,2	7,72	
Завтрак 2							
Фруктовый сок	100			11,2	45		-
Фрукт свежий	100						-
Итого	200			11,2	45		
Обед							
Хлеб ржаной	50	3,23	0,5	23,44	101,3	-	
Салат из зеленого горошка	50	0,64	2,32	3,03	34,4	2,2	-
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,5	4,8	3,4	138,7	4,4	169
Мясная биточка	80	11,72	8,1	13,6	85	0,8	139
Картофельное пюре	140	1,93	2,8	10,78	156,25	14	146
Компот из сухофруктов	200	9	2,3	9,75	127,8	4,5	151
Итого:	720	28,64	22,32	68,9	641,25	27,01	
Уплотненный полдник							
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,4	68,1	-	-
Икра свекольная	90	1,15	2,89	5,67	93,7	6,78	235
Рыба по-польски	180	11,9	10,4	13,68	165,6	10,5	109
Чай с сахаром	200	11,15	2,75	13,27	92,9	92,9	-
Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	5,46	5,9	23,6	199,34	7,4	
Итого:	610	30,05	19,84	73,45	697,64	110,18	
Всего за 10-ый день	1980	79,35	52,21	206,82	1817,01	144,91	