

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

МБУ "Комбинат питания"

Директор

Е.П.Захарова

(дата)



**Примерное 10-Дневное цикличное меню для воспитанников детского сада с 3 до 7 лет (завтрак, завтрак 2, обед, полдник) с 12 часовым пребыванием на 2024 год.**

Меню составлено на основании сборников рецептур:

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва 2012.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях В.А.Тутельян, М.П.Могильный. Москва, 2011год.

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли.

Составитель технолог Оскирко Е.А.Оскирко



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Д/сад № 45 Анкудиновка (Черкесская, 4)  
3-7 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 2	160	4	6	22	158	175,01
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	200	6	6	19	156	382,01
	Бутерброд с маслом сливочным 2	45	8	6	11	137	3,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	<b>451</b>	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>18</b>	<b>76</b>	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 2	200	4	10	8	134	67
	Котлеты особые с маслом сливочным 2	80	12	14	12	283	269
	Каша гречневая рассыпчатая 1	130	7	7	32	217	302
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02	
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>88</b>	<b>796</b>	
Полдник							
	Макароны отварные с сыром 2	150	9	8	32	234	206,01
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>342</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 545</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>214</b>	<b>1665</b>	

(лист 2)

Рацион: Д/сад № 45 Анкудиновка (Черкесская, 4)  
3-7 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая хлопья Геркулес молочная 2	160	9	12	38	297	185,03
	Кофейный напиток с молоком 2	200	4	4	17	122	395
	Бутерброд с маслом сливочным 2	45	8	6	11	137	3,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>556</b>	
Завтрак 2							
	Йогурт питьевой 2	100	4		19	95	431,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>4</b>		<b>19</b>	<b>95</b>	
Обед							
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 2	200	3	9	8	135	57
	Биточки из свинины 2	80	12	28	12	348	282,01
	Капуста тушеная 2	130	3	4	14	94	132
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 2	200			27	109	375
Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02	
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>21</b>	<b>41</b>	<b>83</b>	<b>793</b>	
Полдник							
	Суп молочный с изделиями макаронными 2	130	3	4	16	101	93
	Крендель сахарный собственного производства 2	50	3	1	18	96	460
Чай с молоком с сахаром 2	200	1	1	11	64	302	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>45</b>	<b>261</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 545</b>	<b>53</b>	<b>69</b>	<b>213</b>	<b>1705</b>	



Рацион: Д/сад № 45 Анкудиновка (Черкесская, 4)  
3-7 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком 2	160	20	13	21	284	237
	Чай с молоком с сахаром 2	200	1	1	11	64	302
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	55	7	5	10	122	3,02
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>42</b>	<b>470</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>18</b>	<b>76</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 2	200	5	3	17	112	82
	Плов из птицы 2	200	28	9	36	336	304
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>89</b>	<b>610</b>	
Полдник	Винегрет овощной 2	150	2	9	13	143	45
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>37</b>	<b>251</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 545</b>	<b>69</b>	<b>40</b>	<b>186</b>	<b>1407</b>		

(лист 4)

Рацион: Д/сад № 45 Анкудиновка (Черкесская, 4)  
3-7 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом сливочным 2	160	7	8	30	227	185,11
	Кофейный напиток с молоком 2	200	4	4	17	122	395
	Бутерброд с маслом сливочным 2	45	8	6	11	137	3,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>486</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>18</b>	<b>76</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом 2	200	2	3	6	67	81
	Суфле запеченное из рыбы 2	80	11	7	3	114	268,01
	Пюре картофельное 2	130	3	7	19	151	321
	Компот из свежих яблок 2	200			28	109	372
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>78</b>	<b>548</b>		
Полдник	Капуста тушеная 2	150	3	5	16	108	132
	Пряники 2	40	34			133	581
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>39</b>	<b>6</b>	<b>41</b>	<b>358</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 585</b>	<b>78</b>	<b>41</b>	<b>195</b>	<b>1468</b>		



Рацион: Д/сад № 45 Анкудиновка (Черкесская, 4)  
3-7 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным 2	160	7	8	30	227	185,04
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	200	6	6	19	156	382,01
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	55	7	5	10	122	3,02
<b>Итого за Завтрак</b>		415	20	19	59	505	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Уха с крупой и рыбой 2	200	5	2	12	90	158
	Птица, тушенная в соусе с овощами 2	200	13	2	20	131	302
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
<b>Итого за Обед</b>		650	21	4	68	383	
<b>Полдник</b>							
	Омлет с рисом, запеченный 2	120	11	18	25	305	221,01
	Печенье 2	20	4		24	119	475
	Яблоки 2	100			1	5	500,01
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
<b>Итого за Полдник</b>		470	17	19	75	546	
<b>Итого за день</b>		1 635	59	42	220	1510	

(лист 6)

Рацион: Д/сад № 45 Анкудиновка (Черкесская, 4)  
3-7 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая хлопья Геркулес молочная 2	160	9	12	38	297	185,03
	Кофейный напиток с молоком 2	200	4	4	17	122	395
	Бутерброд с маслом сливочным 2	45	8	6	11	137	3,01
<b>Итого за Завтрак</b>		405	21	22	66	556	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 2	200	5	7	14	134	87
	Биточки из свинины 2	80	12	28	12	348	282,01
	Макаронные изделия отварные 2	130	5	4	31	182	317,01
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
<b>Итого за Обед</b>		660	25	39	93	826	
<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный, запеченный 2	120	11	16	2	199	215
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
<b>Итого за Полдник</b>		350	13	17	27	316	
<b>Итого за день</b>		1 515	60	78	204	1774	



Рацион: Д/сад № 45 Анкудиновка (Черкесская, 4)  
3-7 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 2	160	6	8	28	207	185,01
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	200	6	6	19	156	382,01
	Бутерброд с маслом сливочным 2	45	8	6	11	137	3,01
Итого за Завтрак		405	20	20	58	500	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	Итого за Завтрак 2		100	1		18	76
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 2	200	4	10	8	134	67
	Тефтели из говядины с соусом 2	80	7	8	8	172	286
	Капуста тушеная 2	130	3	4	14	94	132
	Компот из свежих яблок 2	200			28	109	372
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
Итого за Обед		660	17	22	80	616	
Полдник	Макароны отварные с сыром 2	130	8	7	28	203	206,01
	Крендель сахарный собственного производства 2	80	4	2	30	153	460
	Чай с молоком с сахаром 2	200	1	1	11	64	302
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
Итого за Полдник		440	15	11	85	500	
Итого за день		1 605	53	53	241	1692	

(лист 8)

Рацион: Д/сад № 45 Анкудиновка (Черкесская, 4)  
3-7 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным 2	160	6	8	20	175	168,02
	Чай с молоком с сахаром 2	200	1	1	11	64	302
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	55	7	5	10	122	3,02
Итого за Завтрак		415	14	14	41	361	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	Итого за Завтрак 2		100	1		18	76
Обед	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 2	200	5	3	17	112	82
	Пюре картофельное 2	130	3	7	19	151	321
	Птица отварная 2	80	23	2	1	98	300
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
Итого за Обед		660	34	12	73	523	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком 2	100	8	8	40	265	556,02
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания 2	50					
Итого за Полдник		350	8	8	49	302	
Итого за день		1 525	57	34	181	1262	



Рацион: Д/сад № 45 Анкудиновка (Черкесская, 4)  
3-7 лет (12 часов)

(лист 9)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 2	160	4	6	22	158	175,01
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	200	6	6	19	156	382,01
	Бутерброд с маслом сливочным 2	45	8	6	11	137	3,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	<b>451</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>18</b>	<b>76</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом 2	200	2	5	15	116	76
	Котлеты или биточки рыбные 2	80	8	6	10	120	91
	Рис отварной 2	130	2	4	22	133	304,01
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 2	200			27	109	375
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>96</b>	<b>585</b>	
Полдник	Рагу овощное 2	130	2	3	12	77	344
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
	Печенье 2	20	4		24	119	475
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>61</b>	<b>313</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 545</b>	<b>42</b>	<b>37</b>	<b>227</b>	<b>1425</b>		

(лист 10)

Рацион: Д/сад № 45 Анкудиновка (Черкесская, 4)  
3-7 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными 2	160	4	5	20	124	93
	Кофейный напиток с молоком 2	200	4	4	17	122	395
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	55	7	5	10	122	3,02
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>368</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>18</b>	<b>76</b>	
Обед	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 2	200	3	9	8	135	57
	Котлеты рубленые из курицы с маслом сливочным 2	80	17	7	15	194	305
	Каша гречневая рассыпчатая 1	130	7	7	32	217	302
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>91</b>	<b>708</b>	
Полдник	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком 2	120	19	15	25	310	230
	Печенье 2	20	4		24	119	475
	Яблоки 2	100			1	5	500,01
	Чай с сахаром 2	200			9	37	392
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>59</b>	<b>471</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 615</b>	<b>69</b>	<b>52</b>	<b>215</b>	<b>1623</b>		

Итого за период	15 660	596	503	2096	15531	
Среднее значение за период		59,6	50,3	209,6	1553,1	

Составил \_\_\_\_\_ Осирко Е.А.

Утвердил \_\_\_\_\_