

Утверждаю

Шаповалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период
для МБДОУ Первомайский д\с №3 «Утро» (с3 лет до 7 лет)

Согласовано:



Заведующий
(Ф.И.О)

МБДОУ Первомайский д\с №3 «Утро»

М.П. Шаповалов

2025г-2026г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.
Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 3 до 7 лет

Июн: Кашары д/с с 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

ем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена ,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Бутерброд с повидлом.	40	1,99	3,14	22,05	124,8	2	
	Итого за Завтрак	370	6,53	7,27	44,32	269,34		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90	
	Плов из птицы.	140	13,53	11,33	23,79	251,33	321	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		575	20,81	13,95	101,45	614,09		
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
Итого за Полдник		200	10,78	9,1	48,3	318		
Итого за день		1 295	38,87	30,47	209,22	1264,76		250-00

(лист 2)

Июн: Кашары д/с с 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

ем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена ,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		364	10,51	10,84	43,18	315,14		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	80	13,96	13,63	9,51	217,4	282	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		635	21,26	21,48	82,72	613,75		
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Полдник		200	4,5	5,05	52,35	271,83		
Итого за день		1 299	36,67	37,77	188,05	1268,22		250-00

Итого	1000
Сред	1000

День: среда

Неделя: 1

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет		Неделя: 1	День: среда			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
		364	9,66	12,8	51,06	363,05		
Итого за Завтрак								
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Итого за Завтрак 2								
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88	
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	80	5,46	6,27	6,9	106	304	
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330	
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
		615	15,21	13,88	91,7	556,23		
	Итого за Обед							
	Полдник	Бутерброд с повидлом.	50	2,49	3,93	27,56	156	2
Чай с сахаром (№410)		180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
		230	2,55	3,95	37,02	193,89		
Итого за Полдник		1 359	28,17	30,78	194,93	1176,5		
Итого за день								

(лис

День: четверг

Неделя: 1

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет		Неделя: 1		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой(рисовый).	150	3,61	3,81	12,62	99,3	107	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
		370	8,36	7,08	35,94	243,33		
Итого за Завтрак								
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
		100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Итого за Завтрак 2								
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86	
	Рыба , тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	261	
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	52	
		580	18,33	8,57	81,88	503,82		
Итого за Обед								
Полдник	Сырники из творога(с сметаной)	70	10,9	7,39	6,65	136,5	24	
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	41	
		220	15,47	11,46	14,21	221,5		
Итого за Полдник								
Итого за день		1 270	42,56	27,51	141,83	1036,15		

Неделя: 1

День: пятница

50-00	то за Полдник	200	5,75	5,4	17,55	25,00	250-00
50-00	то за Полдник	1 319	35,03	45,31	180,85	1293,68	250-00

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

50-01	Бутерброд с повидлом.	30	2,48	3,19	15,82	107	416
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	263	

о за Полдник

250-00

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Итог
Сре

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		364	9,56	9,52	42,4	296,44	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный).	180	1,97	4,28	9,85	85,86	65
	Птица тушеная в соусе с овощами	140	12,17	3,71	3,88	127,22	319
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		575	17,68	8,46	61,42	425,83	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой.	60	10,52	7,23	10,29	148,2	251
	Сметана	5	0,07	0,38	0,09	4,05	540
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
Итого за Полдник		215	11,34	7,76	25,53	215,58	
Итого за день		1 304	39,33	25,89	144,5	1001,18	

(лист 8)

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(ячневый).	150	4,17	3,87	13,76	106,65	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		364	6,63	7,09	37,13	241,08	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	80	9,4	5,47	1,94	95	266
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	100	5,64	5,99	27,64	189,97	171
	Салат из белокочанной капусты.	35	0,49	1,78	3,03	30,07	21
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		615	20,57	15,72	88,58	584,9	
Полдник							
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Полдник		230	1,46	1,67	48,11	214,89	
Итого за день		1 309	29,06	24,88	183,62	1108,37	

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет		Неделя: 2			День: четверг		(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
	Итого за Завтрак	370	11,95	12,85	51,01	372,65	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
	Гуляш из отварного мяса.	60	13,75	10,87	3,49	166,67	293
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	100	2,04	3,2	13,63	91,5	339
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед	595	20,66	20,2	69,37	550,1	
	Полдник						
	Печенье.	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419
Итого за Полдник		200	8,32	8,97	44,76	293,5	
Итого за день		1 315	41,68	42,17	180,29	1279,58	250-00

Рацион: Кашары д/с с 3-7 лет		Неделя: 2			День: пятница		(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшеничной).	150	4,44	3,87	13,83	109,32	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Итого за Завтрак	364	6,9	7,09	37,2	243,75	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	272
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед	595	19,25	9,42	102,62	571,81	
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01
Итого за Полдник		200	10,78	9,1	48,3	318	
Итого за день		1 259	37,33	26,01	197,92	1201,06	250-00

Итого за период	13 038	356,58	318,11	1819,13	11804,29	
Среднее значение за период		35,7	31,8	181,9	1180,4	

Составил Мамов Администратор

Утвердил Мамов



Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью (4) листов

Должность

ММ

Подпись

Мамов Максим Николаевич