



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МБДОУ «Раздольненский детский сад
«КОЛОКОЛЬЧИК»

_____З.И.Файзулаева
« ____ » _____ 2025 г.

*Ежедневное цикличное двухнедельное меню для питания детей 3-7 лет в МБДОУ «Раздольненский детский сад «Колокольчик»
(осенне-зимний период)*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:							
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	155	3,30	4,06	21,24	135	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Сыр(порционным)	10	2,32	2,95	-	36	7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
10.00	Сок фруктовый	75	0,38	-	7,58	32	399
	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89

	Итого завтрак		9,68	10,49	64,46	390,1	
Обед	Суп из овощей с фасолью	180	2,56	3,67	10,46	85,14	63
	Рыба припущенная	70	12	0,46	0,19	51,3	245
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	4,4	3,38	21,1	132,4	205
	Салат из свеклы с огурцом соленным	60	0,86	3,66	4	52,44	36
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	372
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого обед		24,05	11,97	79,6	522,24	
Полдник	Булочка « Дорожная»	70	4,75	9,8	36,5	253,4	470
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого полдник		4,81	9,82	46,49	293,4	
	Всего за день		38,54	32,28	190,55	1209,34	
День 2							
Завтрак:							
	Суп молочный гречневый	180	5,37	4,93	15,37	127,44	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
10.00	Ряженка	180	5,22	4,50	7,2	90	401
	Итого завтрак		15,81	12,14	51,42	378,94	
Обед:							
	Борщ с картофелем и капустой	180	1,31	3,537	9,17	73,8	57

	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	302
	Огурец по сезону	60	0,46	-	3,65 (1,8)	40,38 (7,2)	13 ГОСТ31713-2012
13 ГОСТ 31713-2012	Кисель из кураги	180	0,81	0,054	25,722	106,56	380
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-
	Итого обед		18,61	12,291	81,782 (79,932)	542,86 (508,8)	
Полдник:	Сок	75	0,38	-	7,52	32	401
	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	235
	Соус молочный	30	0,582	1,356	3,978	30,45	351
	Итого полдник		16,102	12,12	35,83	317,45	
	Всего за день		50,522	36,551	169,032 (167,182)	1239,25 (1205,19)	
День 3							
Завтрак:							
	Суп молочный вермишелевый	180	5,175	4,691	16,95	130,68	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	СОК	180	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		9,235	8,171	60,17	349,78	
Обед:							

	Рассольник со сметаной	180	2,016	2,37	9,22	66,24	74
	Плов из птицы	150	14,5	12,14	25,5	269	304
	Помидор по сезону	60	0,24	-	2,04 (1,02)	9 (4,08)	14 ГОСТР 54648 - 2011
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	372
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого обед		20,986	15,31	80,62 (79,6)	545,2 (540,22)	
Полдник:							
	Булочка молочная	70	6,5	1,39	36,55	185	479
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого полдник		6,56	1,41	46,54	225	
	Всего за день		36,781	24,891	187,33 (186,31)	1119,98 (1115)	
День 4							
Завтрак:							
	Каша молочная вязкая овсяная «Геркулес»	160	7,81	9,04	31,47	237,7	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
10.00	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		13,44	12,43	64,53	423,7	
Обед:							
	Суп гороховый	180	3,951	3,798	11,754	97,02	81

	Биточки рубленные мясные	70	13,08	3,21	7,08	109,4	306
	Капуста тушенная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	336
	Компот из сухофруктов	180	0,37	0,018	24,09	101,7	376
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,728	3,708	4,824	59,58	12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-
	Итого обед		26,319	16,258	84,244	593,47	
Полдник:							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Итого полдник		7,98	13,88	21,3	241	
	Всего за день		47,739	42,568	170,074	1258,17	
День 5							
Завтрак:							
	Суп молочный рисовый протертый	180	4,35	5,29	12,97	112,14	90
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
10.00	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		9,95	7,47	47,95	305,64	
Обед:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,935	2,043	12,339	75,42	82

	Рыбная котлета	70	11,47	2,74	7	98	257
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	321
	Салат из свеклы	60	0,855	3,654	5,016	56,34	33
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого обед		21,554	14,053	88,635	567,97	
Полдник:							
	Печенье	30	2,5	6,32	22,32	153,2	ГОСТ 24901-89
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	44	368
	Итого полдник		2,9	6,32	32,12	197,2	
	Всего за день		34,404	25,533	170,155	1070,81	
День 6							
Завтрак:							
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	155	2,32	0,44	24,08	141	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		6,38	7,44	67,3	360,1	
Обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,251	3,519	6,111	61,02	67
	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146	168

	Котлета рыбная	70	11,47	2,78	6,87	98	257
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	357
	Икра кабачковая	30	0,45	1,41	1,78	20,9	53
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	372
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Итого обед		22,645	15,133	81,951	554,57	
Полдник:							
	Булочка дорожная	70	4,75	9,8	36,5	136253,4	470
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого полдник		4,81	9,82	46,49	293,4	
	Всего за день		33,835	32,393	195,741	1208,07	
День 7							
Завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	160	6,43	7,41	22,77	202,8	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный с сыром (порционным)	30/10	4,69	3,25	14,49	106,5	7
10.00	Йогурт	180	4,32	3,6	15,6	127,8	464
	Итого завтрак		19,122	17,45	68,68	544,1	
Обед:							
	Суп гороховый	180	3,951	3,798	11,754	97,02	81

	Макароны отварные со сливочным маслом	120	4,4	3,38	21,1	132,4	205
	Биточки рубленные мясные	70	13,08	3,21	7,08	109,4	306
	Салат из капусты б/к	60	0,84	3,05	5,41	52,44	20
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,67	47	-
	Кисель из кураги	180	0,81	0,054	25,73	106,56	306
	Итого обед		27,171	14,152	93,444	610,94	
Полдник:							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого полдник		7,9	13,46	9,09	189	
	Всего за день		54,181	45,062	171,214	1344,04	
День 8							
Завтрак:							
	Каша молочная вязкая ячневая	160	7,06	7,41	32,35	223,7	168
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,67	47	-
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		13,12	13,18	75,12	470,3	
Обед:							
	Рассольник домашний	180	1,494	3,663	10,638	81,54	75

	Плов из птицы	150	15	12,14	26	269	304
	Помидоры (по сезону)	60	0,24	-	2,04 (1,02)	9 (4,08)	14 ГОСТ Р 54648- 2011
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,5	88	372
	Итого обед		20,968	16,607	83,538 (81,088)	560,66 (555,74)	
Полдник:							
	Запеканка из творога	100	17,54	16,51	12,05	247	237
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого полдник		17,6	16,53	22,04	287	
	Всего за день		51,688	46,317	180,698 (178,248)	1317,96 (1313,04)	
День 9							
Завтрак:	Суп молочный гречневый с м.слив.	160	5,37	4,93	15,37	127,44	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
10.00	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	
	Итого завтрак		13,04	11,58	64,42	413,54	
Обед:							
	Борщ вегетарианский	180	1,971	4,284	9,846	85,86	59
	Рыба припущенная	70	13,51	0,826	0,189	61,83	245
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	321

	Салат из свеклы	60	0,855	3,65	5,016	56,34	33
	Компот из сухофруктов	180	0,37	0,018	24,09	101,7	376
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Итого обед		23,861	14,238	81,931	556,1	
Полдник:							
	Булочка молочная	70	6,5	1,39	36,55	185	479
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого полдник		6,96	1,81	56,34	269	
	Всего за день		43,861	27,628	202,691	1238,64	
День 10							
Завтрак:							
	Пудинг из творога с яблоками со сметаной	100	13,61	10,7	14,63	209	240
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
10.00	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		14,05	10,72	32,2	281	
Обед:							
	Суп картофельный с крупой	180	1,422	1,971	10,494	65,34	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	3,22	9,36	23,29	190	302

	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,11	3,75	50,16	10
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	372
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	
	Итого обед		11,466	15,345	86,234	529,96	
Полдник:							
	Печенье	30	2,5	6,32	22,32	153,2	ГОСТ 24901-89
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	44	368
	Итого полдник		2,9	6,32	32,12	197,2	
	Всего за день		28,416	32,385	150,554	1008,16	
	Итого за 10 дней		419,967	342,448	1788,039 (1782,719)	12014,42 (11970,46)	
	Сред. значение за 10 дней		41,997	34,245	178,8 (178,272)	1201,442 (1197,046)	
	Норма на 1 реб. в день		40,5	45	196	1350	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню 75 % от суточной калорийности						

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила инженер-технолог МБДОУ «Раздольненский детский сад «Колокольчик»

Гани З.М.

