

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Тюкалинский д/с №8»
_____ Л.Ю. Левочкина

**10-ти дневное меню
для детей от 3 до 7 лет
на 2023-2024 учебный год
ОСЕНЬ-ЗИМА**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	Нерц ептур ы
			Б	Ж	У			
1 день								
завтрак	Каша «Дружба» с маслом	200	4,79	4,56	24,06	156,09		155
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		425	7,89	8,81	46,47	294,59		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,0		25,4	106		399д
обед	Борщ со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80,0		2/2
	Оладьи из печени	80	14,4	8,16	5,76	153,6		34/8
	Гороховое пюре	140	12,12	6,09	31,13	226,66		199
	Компот из с\фруктов (с-в)	200	0,56		27,4	112,0	0,050	399
	Хлеб	35	0,05	0,14	6,76	32,9		701
		655	28,93	18,79	81,25	605,16		
полдник	Омлет	150	13,23	25,47	2,53	292,5		215
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Хлеб пшеничный	20	2,97	0,37	18,16	18,8		701
		370	16,4	25,94	35,69	371,3		
	Итого за первый день	1550	54,22	53,54	188,81	1377,05		
2 день								
завтрак	Каша пшённая с маслом	200	6,6	6,0	32,6	206		11/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,89	136		1
		425	11,96	16,29	60,89	432		
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		338
обед	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,4	68		9/2
	Домашнее жаркое	220	26,92	6,9	23,93	266,2		276
	Салат из свеклы	50	0,841	2,76	3,51	42,0		35
	Напиток клюквенный (с-в)	200	0,11	0,03	21,07	85	0,050	410
	Хлеб	50	2,97	0,37	18,16	47		701
		720	31,75	9,95	74,51	472,2		
полдник	Сырники творожные	150	28,03	19,0	17,1	351		231
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
		350	29,83	23,3	49,22	523,75		
	Итого за второй день	1595	73,94	49,94	194,42	1474,95		
3 день								
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	6,6	6,0	32,6	206		15/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		430	8,27	10,78	56,9	351		

2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,0		25,4	106		399д
обед	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92		5/2
	Рыбные хлебцы	70	13,96	6,45	5,67	136,53		494
	Рис отварной	140	33,88	47,46	31,08	180,6		303
	Компот из св. фруктов (с-в)	200	0,16	0,16	23,88	98	0,050	372
	Хлеб пшеничный	45	0,05	0,14	6,76	32,9		701
		655	49,85	58,61	81,19	540,03		
полдник	Макароны отварные с маслом	140	5,12	3,93	24,61	154		205
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб	20	2,97	0,37	18,16	18,8		701
		360	8,29	4,4	57,77	232,8		
	Итого за третий день	1545	56,96	71,56	218,44	1169,3		
4 день								
завтрак	Каша манная с маслом	200	5,4	5,0	28,6	178		5/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,89	136		1
		435	7,96	12,59	58,49	374		
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		338
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	8	48		8/2
	Кнели куриные с рисом	100	28,38	23,57	8,83	362		312
	Картофельное пюре	140	2,89	8,54	16,78	161,33		128
	Кисель клюквенный (с-в)	200	0,2	-	25,2	96	0,050	8/10
	Хлеб	50	1,26	0,16	7,72	37,6		701
		670	26,65	17,57	83,73	646,82		
полдник	Яблоко, запеченное с творогом	140	6,98	3,99	39,41	222,6		390
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60,0		430
	Печенье	25	0,14	2,52	10,27	67,65		65
		365	8,78	8,29	71,53	395,35		
	Итого за четвертый день	1570	43,79	38,85	223,55	1463,17		
5 день								
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	7,4	7,8	32,4	218		6
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		430	13,07	16,1	58,98	421		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,0		25,4	106		399д
обед	Солянка со сметаной вегетарианская	200	3,08	1,74	5,42	64,98		8
	Печеночные котлеты с гречкой	80	22,7	18,56	7,06	289,6		287
	Макароны отварные	140	5,12	3,93	24,61	154		205
	Компот из св. фруктов (с-в.)	200	0,56	-	27,4	112	0,050	399
	Хлеб пшеничный	55	1,73	0,22	10,62	51,7		701
		675	33,19	24,45	75,11	672,28		
полдник	Булочка детская	100	4,92	4,87	30,24	184,54		401
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
		270	5,12	4,97	45,24	244,54		

	Итого за пятый день	1475	52,38	45,52	204,73	1443,82		
6 день								
завтрак	Каша ячневая с маслом	200	6,0	5,2	33,6	196		14/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		430	10,7	13,61	58,16	388		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47		338
обед	Суп лапша	200	6,8	2,2	11	86		30/2
	Капуста, тушенная с мясом	220	23,04	18,54	13,14	310,75		244
	Компот из с/ фруктов (с-в)	200	0,16	0,16	23,88	98	0,050	372
	Хлеб	55	1,58	0,2	9,66	47		701
		675	31,58	21,1	57,68	541,75		
полдник	Запеканка из творога с яблоками	130	18,85	12,84	24,96	295,2		14/5
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
		330	20,65	17,14	57,08	467,95		
	Итого за шестой день	1535	63,33	52,25	182,72	1444,7		
7 день								
завтрак	Каша рисовая с маслом	200	6	5,8	43,8	248		7/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		430	7,67	10,58	68,1	393		
2 завтрак	Фрукты	100	1,0		25,4	106		399д
обед	Суп гороховый с гренками	200	5,2	1,8	17,4	96		29/2
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,73	0,4	22,82	110,4		
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	124,8		277
	Гречка отварная	120	6,63	0,41	29,89	210		171
	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	106		399
	Хлеб	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		725	20,85	18,68	69,91	527,03		
	Котлеты капустные с яблоком	130	3,19	8,12	11,64	129,54		143
полдник	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	25	2,97	0,37	18,16	18,8		701
		355	8,02	7,93	51,24	306,3		
	Итого за седьмой день	1610	37,54	37,19	214,65	1332,33		
8 день								
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	5,90	7,70	30,30	174,00		15/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		430	8,5	11,71	58,76	368		
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47		338
2 завтрак								
	Суп рыбный	200	1,8	2,8	12	78		20/2
обед	Зразы с яйцом	80	10,16	10,8	9,36	172,8		18/8
	Рагу из овощей	140	2,24	3,5	11,98	91,0		18/3
	Напиток клюквенный (с-в)	200	0,11	0,03	21,07	85	0,050	410
	Хлеб пшеничный	55	1,58	0,2	9,66	47		701
		675	15,89	17,33	64,07	473,8		
	Творожно-рисовая запеканка	150	21,75	14,85	28,8	336		14/5

полдник	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
		350	21,95	14,95	43,8	396		
	Итого за восьмой день	1555	46,74	44,39	176,43	1284,8		
9 день								
завтрак	Суп молочный	200	6,04	5,6	18,24	148		93
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		430	12,6	16,71	50,41	402		
	Фрукты	100	1,0		25,4	106		399д
2 завтрак								
	Суп пюре из разных овощей с гренками	200	1,4	2,2	10,0	62		12/2
обед	Плов	220	19,5	17,0	24,67	330		258
	Компот из св. фруктов (с-в)	200	0,16	0,16	23,88	98	0,050	372
	Хлеб пшеничный	55	1,26	0,16	7,72	37,6		701
		675	22,32	19,52	66,27	527,6		
	Салат из моркови (до 01.03)	50	0,66	0,48	5,44	73,8		6
полдник	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Манник с повидлом	80/15	5,75	3,35	42,45	225,04		
		345	7,63	21,33	70,17	497,44		
	Итого за 9 день	1535	43,55	57,56	212,25	1533,04		
10 день								
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	7,4	7,8	32,4	218		6/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,08	3,86	18,8		701
		425	11,87	15,28	55,1	393		
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47		338
2 завтрак								
	Суп овощной со сметаной	200	1,6	5,2	9,8	88,0		14/2
обед	Биточки мясные рубленые	80	10,31	8,15	2,62	124,8		277
	Картофельное пюре	140	2,89	8,54	16,78	161,33		128
	Кисель клюквенный (с-в)	200	0,2	-	25,2	96	0,050	8/10
	Хлеб пшеничный	55	0,05	0,14	6,76	32,9		701
		675	17,36	13,56	66,57	457,02		
	Яйцо отварное	1/2	5,08	4,6	5,93	62,8		1/6
полдник	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Бутерброд с маслом	30/5	2,9	4,15	7,4	78,5		1
		255	18,8	8,85	28,33	201,3		
	Итого за десятый день:	1455	48,43	38,09	159,8	1098,32		
		15435	520,88	488,89	1975,8	13621,48		
Итого за период:		1543,5	52,08	48,88	197,58	1362,14		

Сборник рецептов по продукции для питания детей в дошкольных образовательных организациях/под.ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2016год
Сборник ДО , Д.В Гращенков, Л.И Николаева. –Екатеринбург,2011г
Медицинское обслуживание и организация питания М.А.Межанский 2010г.-2012г.
Организация рационального питания детей в ДОУ Г.И.Беленова ; Т.А. Павлова-2007 год
Картотека блюд для детей раннего и дошкольного возраста-2007 год
Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е.Будягина 1961

Свежие фрукты и овощи выдаются ежедневно при наличии денежных средств

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Тюкалинский д/с №8»
 _____ **Л.Ю. Левочкина**

10-ти дневное меню
для детей от 1.5 до 3 лет
на 2023-2024 учебный год
ОСЕНЬ-ЗИМА

Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
завтрак	Каша «Дружба» с маслом	150	3,59	3,42	18,05	117,07		155
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом	25/5	3,48	4,98	8,89	94,2		3
		330	7,22	8,47	38,19	256,27		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,7	53		399д
обед	Борщ со сметаной	150	1,35	3,3	7,65	60		2/2
	Оладьи из печени	60	10,8	6,12	4,32	115,2		34/8
	Гороховое пюре	110	9,52	4,78	24,46	178,09		199
	Компот из с\фруктов (с-в)	150	0,42	-	20,55	84	0,035	399
	Хлеб	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		505	23,19	14,34	63,74	470,19		
полдник	Омлет	130	11,46	22,07	2,19	253,5		215
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Хлеб пшеничный	25	0,79	0,1	4,83	23,5		701
		305	12,4	22,24	18,27	322		
	Итого за первый день	1240	43,31	45,05	132,9	1101,46		
2 день								
завтрак	Каша пшённая с маслом	150	4,95	4,5	24,45	154,5		11/4
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,77	5,61	11,16	102		1
		330	8,97	12,21	45,66	324		
2 завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65		338
обед	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	78,0	51		9/2
	Домашнее жаркое	170	20,80	5,33	18,49	205,7		276
	Салат из свеклы	40	0,56	2,40	3,3	37,12		52
	Напиток клюквенный (с-в)	150	0,08	0,02	15,80	63,75	0,035	410
	Хлеб	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		545	23,59	9,84	122,35	390,47		
полдник	Сырники творожные	80	14,95	10,13	9,12	187,2		231
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
		230	15,1	10,2	20,37	232,2		
	Итого за второй день	1200	48,04	32,63	197,69	991,32		
3 день								
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	4,95	4,5	24,45	154,5		15/4
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430

полдник	Булочка детская	80	6,7	2,56	44,76	229,32		472
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
		230	6,85	2,63	56,01	274,32		
	Итого за пятый день	1165	42,69	33,97	173,12	1185,15		
6 день								
завтрак	Каша ячневая с маслом	150	4,5	3,9	25,2	147		14/4
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,77	5,61	11,16	102		1
		330	8,52	11,61	46,41	316,5		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,7	53		399д
обед	Суп лапша	150	1,35	2,1	9,0	58,5		20/2
	Капуста, тушенная с мясом	170	7,65	6,37	6,25	216,75		336
	Компот из с/ фруктов (с-в)	150	0,12	0,12	17,91	73,5	0,035	372
	Хлеб	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		505	10,22	8,73	39,92	381,65		
полдник	Запеканка из творога с яблоками	130	17,29	14,82	23,66	295,1		16/5
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
		280	17,44	14,89	34,91	340,1		
	Итого за шестой день	1215	36,68	35,23	133,94	1091,25		
7 день								
завтрак	Каша рисовая с маслом	150	4,5	4,35	32,85	186		7/4
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,77	5,61	11,16	102		1
		330	6,42	10,03	55,26	333		
2 завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65		338
обед	Суп гороховый с гречками	150	3,9	1,35	13,05	72		29/2
	Гуляш из отварного мяса	60	7,68	6,11	1,92	93,6		277
	Гречка отварная	110	6,08	6,56	27,40	192,5		171
	Сок фруктовый	150	0,7	-	19,05	79,5		399д
	Хлеб	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		545	16,18	16,78	57,07	441,56		
полдник	Котлеты капустные с яблоком	100	2,19	6,12	9,64	109,54		143
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Хлеб	20	0,9	2,52	10,27	67,65		65
		265	8,13	7,92	48,46	296		
	Итого за седьмой день	1275	31,11	35,11	170,1	1115,21		
8 день								
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	4,95	4,5	24,45	154,5		15/4
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,77	5,61	11,16	102		1
		330	6,51	11,24	47,59	328		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,7	53		399д
обед	Суп рыбный	150	5,1	1,65	8,25	64,5		30/2
	Зразы с яйцом	60	7,62	8,1	7,02	129,6		18/8
	Рагу из овощей	110	1,76	2,75	11,77	71,5		18/3
	Напиток клюквенный (с-в)	150	0,08	0,02	15,80	63,75	0,035	410
	Хлеб пшеничный	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701

		505						
полдник	Творожно-рисовая запеканка	130	18,85	12,87	24,96	291,2		14/5
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
		280						
	Итого за восьмой день	1215	24,31	26,92	148,75	943,45		
9 день								
завтрак	Суп молочный	150	4,53	4,21	13,68	111		93
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,77	5,61	11,16	102		1
		330	7,85	5,73	32,42	220,8		
2 завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65		338
обед	Суп пюре из разных овощей с гренками	150	1,05	1,65	7,5	46,5		12/2
	Плов	170	16,57	14,45	20,96	280,5		258
	Компот из св. фруктов (с-в)	150	0,12	0,12	17,91	73,5	0,035	372
	Хлеб пшеничный	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		505	19,46	18,2	53,02	463,2		
полдник	Салат из моркови	40	0,45	3,63	3,62	49,2		6
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Манник	80	5,75	3,35	42,45	225,04		
		270						
	Итого за девятый день	1200	46,49	38,01	143,92	1123,4		
10 день								
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	5,55	5,85	24,3	163,5		6/4
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Хлеб пшеничный	20	6,32	0,08	3,86	18,8		701
		320	6,96	11,39	51,34	328		
2завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,7	53		399д
обед	Суп овощной со сметаной	150	1,2	3,9	7,35	66,0		14/2
	Биточки мясные рубленые	60	7,79	3,19	3,56	69,67		66
	Картофельное пюре	110	2,27	6,71	13,18	126,76		128
	Кисель клюквенный (с-в)	150	0,15	-	18,9	72	0,035	8/10
	Хлеб пшеничный	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		505	14,26	10,32	55,9	361,57		
полдник	Яйцо отварное	1/2	5,08	4,6	0,28	62,8		1/6
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5	4,06	5,81	10,38	109,9		3
		205	9,29	10,48	21,91	217,7		
	Итого за десятый день	1125	29,76	30,54	165,42	1009,66		
Итого за период:		12135	358,9	336,17	1600,85	10624,88		
Среднее за период:		1213,5	35,89	33,61	160,08	1062,48		

Сборник рецептов по продукции для питания детей в дошкольных образовательных организациях/под.ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2016год
Сборник ДО, Д.В Гращенко, Л.И Николаева.-Екатеринбург. 2011г
Медицинское обслуживание и организация питания М.А.Межанский 2010г.-2012г.
Организация рационального питания детей в ДОУ Г.И.Беленова ; Т.А. Павлова-2007 год
Картотека блюд для детей раннего и дошкольного возраста-2007 год
Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е.Будягина 1961

Свежие фрукты и овощи выдаются ежедневно при наличии денежных средств