



Примерное 10-дневное меню для организации питания воспитанников 1.5-3 и 3-7 лет
МДОУ – детского сада №9 г. с 12-часовым пребыванием
Котово, Волгоградская область

Справочник :Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий общественного питания
Под.ред. Ф.Л.Марчука и В.Т. Лапиной изд.хлебпроинформ, 2024

1 день:

№ реп.	Название блюд и продуктов	Количеств о в гр.	Выход блюда Доз/3-7	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
129	Каша молочная манная жидкая		150/200	7,1	4,5	23,7	211,14	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
264	Чай с сахаром и лимоном		150/200	3,1	25,0	32,5	67,0	52,1	0,6	1,3	121,8	0,1
4	Бутерброд с маслом		40/60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,	0,6
2 завтрак												
1 Кондитерские изделия в ассортименте				20/25								
2 Кисель				80/100								
Обед												
38	Суп гороховый на мясном (ассортимент)бульоне		150/200	11,91	10,51	2,95	141,06	0,21	0,95	16,86	0,0	0,0
298	Макаронные изделия отварные		130/150	16,3	17,0	6,4	304,9	0,0	0,1	18,8	39,9	2,7
620	Бестроганов из отварного мяса(в ассортименте)		80/100	12.2	13.4	24.5	225		0.7	28	28	1.8
151	Компот из сухофруктов		150/200	3,96	0,4	46,02	201,71	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
1	Хлеб пшеничный			3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Полдник												
292	Суфле творожное		50	3,39	0,82	36,45	125,41	0,05	0,08	0,44	0,0	0,0
261 260	Какао		150/180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Соль на весь день		3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,56	58,63	200,32	1481,98	104,36	1,73	37,4	218,1	9,8

2 день:

2 день:												
№ рецеп	Наименование блюда и продуктов	Количество о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
119	Каша молочная геркулесовая жидкая		150/200	32,2	29,9	29,6	211,04	0,0	0,2	1,3	128,4	1,1
261	Чай с сахаром		180/200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
260												
4	Бутерброд с маслом		40/60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	10,0	0,6	
2 завтрак												
80/100												
Фрукты в ассортименте												
Обед												
55	Щи со сметанным соусом на мясном (ассортимент)бульоне		180/250	6,6	4,7	18,4	167,4	0,1	0,1	31,4	40,4	1,9
184	Тефтели крупяные (гречка,рис) мясные (ассортимент)		150/180	9,05	0,94	23,28	137,3					
	Свекла тушеная		80	15,1	11,2	6,4	181,8					
153	Компот из сухофруктов		200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
1	Хлеб пшеничный		35/50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Полдник												
149	Рыба по польски		130/150	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
160	Чай		180/200	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0
1	Хлеб пшеничный		35/50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
70	Икра кабачковая											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				110,25	61,24	97,98	1833,28	52,0	1,2	33,6	353,84	4,1

3 день:

№ рецеп	Название блюд и продуктов	Количество о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
123	Каша молочная яичневая жидкая		150/200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
164	Чай с сахаром и лимоном		180/200	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
4	Бутерброд с повидлом и сливочным маслом		40/60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,	0,6
2 завтрак												
Какао с молоком 80/100												
Обед												
51	Свекольник со сметанным соусом		200/250	9,7	6,1	28,9	209,6	0,1	0,1	21,7	25,4	1,734,
75	Печеночные оладьи		60/70	10,00	8,2	10,8	280,00	21,0		0,07	104,22	
110	Картофель отварной		130/150	15,1	11,2	6,4	181,8	0,08				
268	Компот из сухофруктов		200/200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
1	Хлеб пшеничный		35/50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
68	Творожно-рисовая запеканка		80/100	6,6	8,2	26,3	178,64	0,0	0,2	1,3	124,6	0,4
653	Соус сметанный сладкий											
261 260	Чай		150/180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Соль на весь день		3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				154,9	101,5	205,1	1797,22	96,4	1,1	117,9	623,5	8,8

4день:

№ реп.	Название блюд и продуктов	Количество о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
127	Каша молочная гречневая вязкая		150/200	32,8	30,1	32,9	221,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
261 260	Чай с сахаром		180/180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
4	Бутерброд с сливочным маслом		40/50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
2 завтрак												
Кодитерские изделия в 20/25 ассортименте												
Обед												
167	Суп крестьянский со сметанным соусом		250	2,8	2,75	18,21	115,7	0,1	0,1	31,4	34,2	1,4
132	Запеканка вермишелевая с отварным мясом (в ассортименте)		130/150	5,9	3,4	31,6	160,0	0,1	0,0	0,0	8,3	1,1
153	Компот из сухофруктов		180/200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
1	Хлеб пшеничный		40/60	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
298	Котлета рыбная в томатном соусе		60/70	0,5	4,6	27,7	43,34	51,9	0,0	0,0	4,6	0,1
120	Каша рассыпчатая для гарнира в ассортименте		40/60	0,12	4,6	30,0	60,5	70,2	1,5	0,9	4,6	0,1
261 260	Чай с сахаром		180 /200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Соль на весь день		3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				244,46	64,51	143,91	1896,42	207,9	0,48	35,7	288,4	7,1

5 день:

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	Количество о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
125	Каша молочная « Дружба» вязкая		150/200	32,	30,	29,6	211,04	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
261 260	Чай с сахаром и лимоном		180 /200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
4	Бутерброд с маслом		40/60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,	0,6
2 завтрак												
80/100												
Обед												
62	Рассольник со сметанным соусом		200/250	3,0	3,8	20,0	130,	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0
134	Рагу овощное с мясом(ассортимент)		130/150	22,9	23,7	28,2	414,44	0,2	0,2	7,0	35,6	3,0
153	Компот из сухофруктов		180/200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
792	Пирожок (булочка) печеный со сладкой начинкой в ассортименте		80/100	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
160	Чай с сахаром		180/200	0,02	3,92	0,02	36,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соль на весь день		3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				110,25	61,24	97,98	1593,28	52,0	1,2	33,6	353,84	4,1

6 день:

№ реце	Название блюда и продуктов	Количеств о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		Б	Ж	У	Ca	Fe
Завтрак												
68	Каша рисовая молочная		180/200	7,1	4,5	23,7	211,14	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
260 261	Чай с сахаром		180/200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
4	Бутерброд с сыром		40/60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,	0,6
2 завтрак												
80/100												
Молоко												
Обед												
65	Суп картофельный со сметанным соусом		200/250	11,84	12,0	13,0	220,0	0,12	0,23	8,42	35,0	2,0
84	Плов с мясом птицы		130/170	6,5	6,4	43,2	256,04	0,3	0,3	50,7	91,0	2,4
156	Квашеная капуста		25/30	17,0	13,5	0,0	190,0	0,0	0,1	0,0	80,0	1,1
153	Компот из сухофруктов		180/200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
423	Творожно-манный пудинг со стуженным молоком		70/80	32,6	34,3	18,3	22,054	0,1	0,4	1,3	147,7	1,7
260 261	Чай с сахаром		180/200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
1	Хлеб пшеничный		40/50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	Соль на весь день		3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО за день				154,9	101,5	205,1	1697,22	96,4	1,1	117,9	623,5	8,8

7 день

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	Количество о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Вторая неделя			Минеральные вещества	
				Витамины								
				Б	Ж	У		В1	В2	С		
Завтрак												
143	Суп молочный с вермешелью		180/200	6,6	8,2	26,3	205,64	0,1	0,2	2,0	184,6	0,5
100	Какао на молоке		180/200	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
4	Бутерброд с маслом		40/50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
2 завтрак												
Кондитерские изделия в ассортименте 20/25												
Обед												
364	Суп с клецками со сметанным соусом		200/250	3,4	0,9	21,7	133,1	0,1	0,1	28,0	30,2	1,4
512	Гороховое пюре		130/150	1,5	4,2	6,4	128,5	0,0	0,0	18,8	32,7	0,5
79	Котлета (мясо в ассортименте) по - домашнему		60/80	16,3	17,7	9,0	262,34	0,0	0,1	2,6	17,1	2,7
261	Компот из		180/200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
260	сухофруктов		40/50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный											
Полдник												
85	Тефтеля рыбная		40/60	5,4	27,3	274,5	0,09	0,34	0,42	219,39	32,43	
261	Чай с сахаром		180	0,5	1,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
260			/200									
156	Капуста тушеная		40/60	2,8	0,8	18,2	115,7	0,1	0,1	31,4	34,2	1,4
1	Хлеб пшеничный		40/50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	Соль на весь день		3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Итого				154,9	101,5	205,1	1797,22	96,4	1,1	117,9	623,5	8,8

8 день:

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
132	Суп молочный с макаронными изделиями		150/200	32,8	30,1	32,9	226,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2	
260	Чай с сахаром		180/200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1	
4	Бутерброд с маслом		40/50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	
2 завтрак													
1 Кисель 80/100													
2 Кондитерское 20/25 изделие в ассортименте													
Обед													
265	Суп картофельный с крупой (ассортимент)со сметанным соусом		200/250	7,3	5,2	30,0	218,0	0,0	0,0	4,6			
348	Жаркое по – домашнему		150/170	4,4	4,6	28,2	174,27	0,1	0,0	0,0	8,2	0,6	
153	Компот из сухофруктов		180/200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4	
1	Хлеб пшеничный		30/50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	
Полдник													
84	Омлет (яйцо)с кабачковой икрой		100/110	61,1	37,5	53,4	425,64	44,0	0,4	1,3	155,5	1,9	
261	Чай с сахаром		180/200	0,0	0,0	27,7	13,0	61,9	0,0	0,0	40,2	0,1	
	Соль на весь день	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
	ИТОГО			134,9	111,5	198,1	1597,22	100,4	1,1	117,9	523,5	6,8	
											0,5		

9 день:

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
125	Каша молочная рисовая жидкая		150/200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2	
260	Чай с сахаром		180/200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,2	0,1	
4	Бутерброд с маслом		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	
2 завтрак													
Фрукты в ассортименте													
80/100													
обед													
492	Борщ сл сметанным соусом		200/250	8,1	6,1	15,9	175,0	0,1	0,1	5,0	17,4	1,0	
54	Макаронные изделия		130/150	3,8	5,1	23,1	153,84	0,1	0,0	0,0	9,5	1,1	
745	Тефтели крупные(в ассортименте)из говядины (птицы)		60/80	16,9	18,2	4,5	218,74	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7	
153	Компот из сухофруктов		200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7	
1	Хлеб пшеничный		40/50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	
Полдник													
92	Сырники из творога со сгущенным молоком		80/100	7,8	8,6	34,1	215,14	0,03	0,23	1,3	123,0	0,2	
260	Чай с сахаром		150/180	0,02	3,92	0,02	36,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Соль на весь день		3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
	ИТОГО			75,38	79,48	154,02	1940,06	52,33	0,81	52,2	533,5	10,0	

10 день:

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	Количество о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность		витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У			В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак													
127	Каша молочная пшеничная жидкая		150/200	8,2	8,9	35,3	227,84	0,1	0,2	1,3	129,1	1,2	
260	Чай с сахаром		180/200	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0	
4	Бутерброд с маслом		30/50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	
2 завтрак													
Молоко													
80/100													
Обед													
279	Суп вермишелевый		200/250	2,8	0,7	18,2	115,7	0,1	0,1	31,4	34,2	1,4	
56	Капуста тушеная с мясом(ассортимент)		140/170	2,8	0,8	18,2	115,7	0,1	0,1	31,4	34,2	1,4	
153	Компот из сухофруктов		180/200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4	
1	Хлеб пшеничный		40/50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	
Полдник													
49	Пирожок с овощной начинкой (ассортимент)		60/80	1,5	4,6	0,3	63,8	0,0	0,2	0,0	22,0	1,0	
260	Чай с сахаром		180/200	0,0	0,0	27,7	13,0	61,9	0,0	0,0	40,2	0,1	
	Соль на весь день		3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
	ИТОГО				112,9 101,5	205,1	1797,22	96,4	1,1	127,9 723,5	7,8	8,1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733430

Владелец Перепелицына Лариса Евгеньевна

Действителен с 02.02.2026 по 02.02.2027