



Примерное перспективное десятидневное меню
для воспитанников МБДОУ «Детский сад № 5 «Степнячок»
(весенне-летний период)
на март-май 2024-2025 учебного года, от 3 до 7 лет)

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)/ Новосибирск, 2021г., 296 стр.

/весенне-летний период/
на март - май 2024-2025 учебного года, 3 - 7 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)/
Новосибирск, 2021г., 296 стр.; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В.
Тутельяна. – М.: Де.Ин принт, 2011. – 584 с.;

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	160	6,5	7,4	30,9	216,2	54-13к-2020
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	5,7	23,5	54-2гн-2020
итого за завтрак		465	8,9	8	58,7	342,7	
второй завтрак	ряженка	170	4,9	4,3	7,1	86,5	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
итого за второй завтрак		170	4,9	4,3	7,1	86,5	
обед	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	55	1,5	3,9	5,7	64,5	54-34з
	суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9	54-11с-2020
	макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6	54-1г-2020
	котлета из курицы	70	13,4	3,0	9,4	118,0	54-5м-2020
	соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3соус-2020
	кисель из концентрата (смесь)	180	0,2	0,1	11,0	45,5	376
	хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	25,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	итого за обед		690	27,86	18	82,4	602,1
	полдник:	сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6
итого за полдник	печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром.
	итого за полдник		250	4,8	5,1	57,4	294,5
Итого за 1 день		1575	46,46	35,4	205,6	1325,8	

День 2							
завтрак	каша "Дружба	150	3,7	4,4	18	126,7	54-16к-2020
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	какао с молоком	200	3,4	2,6	11,0	81,0	54-21гн-2020
итого за завтрак		490	10,5	7,7	58,5	345,9	
второй завтрак	кефир	171	5	4,3	6,8	85,7	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
итого за второй завтрак	икра свекольная	50	1,1	3,6	5,7	59,5	54-15з
	суп картофельный с клецками	180	4,2	3	10,3	84,2	54-6с-2020
	плов с курицей	180	24,5	7,3	29,9	283,2	54-12м-2020
	компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	17,8	72,9	54-1хн-2020
обед	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6	Пром
	булочка ванильная	60	4,7	4,0	30,5	176,9	54-10с-2020
итого за обед		660	33,8	14,3	83,2	604,2	
подшикс	суп картофельный	200	1,0	0,0	25,4	105,6	Пром
	булочка ванильная	60	4,7	4,0	30,5	176,9	54-10с-2020
итого за подшикс		260	5,7	4	55,9	282,5	
Итого за 2 день		1561	55	30,3	206,4	1318,3	

День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6,5	8,3	39,6	259	54-2с-2020
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	54-1гн-2020
итого за завтрак		405	8,6	8,6	59,4	349,3	
второй завтрак	йогурт	120	5,1	3,8	8,3	87,2	Пром.
итого за второй завтрак		120	5,1	3,8	8,3	87,2	
	салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4	54-1дз
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020
обед:	рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,3	54-27м
	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4кп-2020
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		720	31,6	16,6	81,5	601,7	
полдник:	молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,6	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
	печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за полдник		250	9,6	9,9	46,8	314,5	
Итого за 3 день		1495	54,9	38,9	196	1352,7	

День 4								
завтрак	каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,4	25,7	204,6	54-9с-2020	
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	
	кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7	54-23гн-2020	
итого за завтрак		450	11,2	11,2	55,1	366,6		
второй завтрак	ряженка	170	4,9	4,3	7,1	86,5	Пром. (ГОСТ 32103-2013)	
итого за второй завтрак		170	4,9	4,3	7,1	86,5	Пром.	
обед	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,4	3,6	5,2	58,6	54-34з	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с-2020	
	каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	54-5г-2020	
	котлета рыбная (минтай)	70	9,8	1,9	6,0	80,0	54-3р-2020	
	соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	54-2соеус-2020	
	кисель из концентрата (смесь)	200	0,2	0,1	12,2	50,6	376	
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром. (ГОСТ 2077-84)	
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0	Пром. (ГОСТ 31805-2018)	
	итого за обед		745	25,5	15	97,2	624,6	
	полдник:	булочка школьная	60	5,2	1,8	34,0	172,6	54-9б-2020
итого за полдник	сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	Пром. (ГОСТ 31455-2012)	
	итого за полдник		260	6,2	2	54,2	259,2	
Итого за 4 день		1625	47,8	32,5	213,6	1336,9		

День 5								
завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	165	6,9	8,3	31,1	226,8	54-06-2020	
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	5,7	23,5	54-2гн-2020	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46,9	Пром.	
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	44,4	Пром (ГОСТ 31805-2018)	
	итого за завтрак	465	8,9	8,9	56,4	341,6		
второй завтрак	кефир	171	5	4,3	6,8	85,7	Пром. (ГОСТ 51603-2000)	
	итого за второй завтрак	171	5,0	4,3	6,8	85,7		
	обед:	морковь отварная дольками	30	0,4	1	2,1	18,8	54-27з
		Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	180	4,6	5,2	9,7	104,0	54-10с-2020
		капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	54-8г
котлеты из говядины		70	12,8	12,2	11,5	206,7	54-4м-2020	
компот из смеси сухофруктов		180	0,4	0,0	17,8	72,9	54-18м-2020	
итого за обед	хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	25,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)	
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)	
	итого за обед	650	24,7	23,3	73	600,1		
	полдник:	чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2	54-4гн
		кекс творожный	50	6,9	9,2	25,2	211,3	54-5в-2020
итого за полдник		250	8,4	10,3	33,8	261,5		
Итого за 5 день		1536	47	46,8	170	1288,9		

День 6							
завтрак	каша вязкая молочная кукурузная	180	6,5	8,3	39,6	259	54-2к-2020
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,4	26,1	54-2гн
итого за завтрак		405	8,5	8,5	58,3	343,7	
второй завтрак	йогурт	120	5,1	3,8	8,3	87,2	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
итого за второй завтрак		120	5,1	3,8	8,3	87,2	
обед	салат из свеклы отварной	50	0,7	2,2	3,8	38,1	54-13з
	щи из свежей капусты со сметаной	180	4,2	5,1	5,1	83,0	54-1к-2020
	плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	компот из изюма	180	0,4	0,1	16,6	68,2	54-4хн-2020
	хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	25,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		655	35,8	15,9	78,5	599,8	
подлник:	молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,6	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
	печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
итого за подлник		250	9,6	9,9	46,8	314,5	
Итого за 6 день		1430	59	38,1	191,9	1345,2	

День 7							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	165	6,7	7,6	31,9	223	54-13к-2020
	чай с яблоком и сахаром	180	0,2	0,1	6,7	28,5	54-46н-2020
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		465	8,8	8,3	58,2	342,8	
второй завтрак	ряженка	170	4,9	4,3	7,1	86,5	Пром.
итого за второй завтрак		170	4,9	4,3	7,1	86,5	
обед:	горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з
	суп гороховый	180	6	4,1	14,7	119,8	54-8с-2020
	картофель отварной в молоке	160	4,8	5,9	28,3	185,2	54-11г-2020
	тефтели рыбные (минтай)	70	9,0	5,6	8,9	121,5	54-11р-2020
	кисель из концентрата (смесь)	180	0,2	0,1	11,0	45,5	37с
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,3	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
		675	24,9	16,3	88,6	599,4	
подлики:	печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром.
	компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн
итого за подлики		250	4,8	5	52,8	274,8	
Итого за 7 день		1560	43,4	33,9	206,7	1303,5	

День 8							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная с курагой	150	6,2	6,6	30,9	207,9	54-15к-2020
	какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9	54-21гн-2020
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		450	11,2	9,5	60,4	372,1	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
второй завтрак	кефир	171	5	4,3	6,8	85,7	
обед	свекла отварная дольками	171	5,0	4,3	6,8	85,7	
	суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	50	0,8	0	4,4	21	54-28з
	капуста тушеная	180	4,6	5,2	9,7	104,0	54-10к-2020
	шиндель из говядины	150	3,6	4,5	14,6	113,5	54-8г
	компот из смеси сухофруктов	70	12,8	12,2	11,5	206,7	54-7н-2020
	хлеб ржаной	180	0,4	0,0	17,8	72,9	54-1хн-2020
	хлеб пшеничный	15	1,0	0,2	5,0	25,6	Пром. (ГОСТ 20777-84)
полдник	сок яблочный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	пряник	670	25,1	22,3	75,3	602,3	
	итого за обед	200	0,0	0,0	21,6	86,4	Пром. (ТУ 10.86.10-006-48089141-2016)
итого за полдник	итого за полдник	50	2,6	9,9	33,7	183,0	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
	итого за 8 день	250	4	2,6	57,7	269,7	
		1541	45,3	38,7	200,2	1329,8	

День 9							
завтрак	каша вязкая молочная пшениная с курагой	150	6,3	7,2	30,2	211,2	54-8к-2020
	чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,0	7,7	45,2	54-1гн-2020
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		450	9,5	8,8	57,5	347,7	
второй завтрак	йогурт	120	5,1	3,8	8,3	87,2	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
	итого за второй завтрак	120	5,1	3,8	8,3	87,2	
обед:	салат из свеклы отварной	40	0,5	1,8	3	30,4	54-13з
	суп из овощей	180	1,3	1,8	7,3	50,0	54-17с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5	54-4н-2020
	фрикадельки из говядины	70	9,6	8,5	4,7	133,8	54-14м-2020
	соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	54-1сое-2020
	компот из изюма	180	0,4	0,1	16,5	68,3	54-4нн
	хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	25,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	итого за обед	665	22,5	19,7	83,1	599,5	
	полдник:	молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,7
печенье		50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром.
итого за полдник		250	9,6	9,9	46,8	314,6	
Итого за 9 день		1485	46,7	42,2	195,7	1349	

День 10							
завтрак	каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к-2020
	чай с яблоком и сахаром	180	0,2	0,1	6,7	28,5	54-46н-2020
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		400	10,3	11,6	50,8	348,2	
второй завтрак	ряженка	130	4,9	4,3	7,1	86,5	Пром.
итого за второй завтрак		130	4,9	4,3	7,1	86,5	
обед	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,4	3,6	5,2	58,6	54-34з
	свекольник	180	1,6	2,3	9,5	65,3	54-18с-2020
	плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12ж
	кисель из концентрата (смесь)	180	0,2	0,1	11,0	45,5	376
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		670	34,8	14,7	84,5	608,7	
полдник	компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9	Пром.
	пряник	50	3,0	2,4	37,5	183,0	Пром.
итого за полдник		250	4	2,5	53,1	249,9	
итого за 10 день		1450	54	33,1	195,5	1293,3	