



Примерное перспективное десятидневное меню
для воспитанников МБДОУ «Детский сад № 5 «Степнячок»
(весенне-летний период)
на июнь-август 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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584

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. Тутьяна. – М.: ДеЛи 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	20	1,5	0,2	9,8	46,9	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		460	8,5	8	56,2	331	
второй завтрак	ряженка	130	3,8	3,3	5,5	66,2	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
итого за второй завтрак		130	3,8	3,3	5,5	66,2	
обед	суп куриный в пюре	50	0,4	0,1	1,3	7,1	54-2с
	суп крестьянский с крупой (крупя 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	54-3аосс-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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		695	27,56	14,2	83	568,1	
полдник	сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	Пром.
	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		1535	44,66	30,6	202,1	1259,8	
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	130	3,8	3,3	5,2	65,1	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
итого за второй завтрак		130	3,8	3,3	5,2	65,1	
обед	икра свекольная	50	1,1	3,6	5,7	59,5	54-15с
	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
	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)
итого за обед		640	33,8	14,3	85,2	604,2	
полдник	сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6	Пром.
	булочка ванильная	60	4,7	4,0	30,5	176,9	54-10в-2020
итого за полдник		260	5,7	4	55,9	282,5	
Итого за 2 день		1520	53,8	29,3	204,8	1297,7	
День 3							
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 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	100	3,4	2,5	5,5	58,1	Пром.
итого за второй завтрак		100	3,4	2,5	5,5	58,1	
обед	салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4	54-14с
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020
	рагу из курицы	150	15,7	5,3	13,1	163,0	54-27м
	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	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	25,2	14,7	71,3	518,6	
полдник	молоко	180	5,2	4,5	8,6	95,9	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
	печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за полдник		230	9	9,4	45,8	303,8	
Итого за 3 день		1390	46,2	35,2	182	1229,8	
День 4							
завтрак	каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,4	25,7	204,6	54-9к-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	130	3,8	3,3	5,5	66,2	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
итого за второй завтрак		130	3,8	3,3	5,5	66,2	Пром.
обед	салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,4	2,6	1,5	31,2	54-3з
	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	54-2соус-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	24,6	14	93,5	597,2	
полдник:	булочка школьная	60	5,2	1,8	34,0	172,6	54-9б-2020
	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		1585	45,8	30,5	208,3	1289,2	
День 5							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	165	6,9	8,3	31,1	226,8	54-6к-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	130	3,8	3,3	5,2	65,1	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
итого за второй завтрак		130	3,8	3,3	5,2	65,1	
обед	морковь отварная дольками	30	0,4	1	2,1	18,8	54-2г
	Суп крестьянский с крупой (крупа 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	54-1хн-2020
	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	5,7	7,7	21,0	176,1	54-5б-2020
итого за полдник		250	7,2	8,8	29,6	226,3	
Итого за 5 день		1495	44,6	44,3	164,2	1233,1	
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	100	3,4	2,5	5,5	58,1	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
итого за второй завтрак		100	3,4	2,5	5,5	58,1	
обед	салат из свеклы отварной	50	0,7	2,2	3,8	38,1	54-13з
	ши из свежей капусты со сметаной	180	4,2	5,1	5,1	83,0	54-1с-2020
	плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	компот из яблок	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	
полдник:	молоко	180	5,2	4,5	8,6	95,9	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
	печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
итого за полдник		230	9	9,4	45,8	303,8	
Итого за 6 день		1390	56,7	36,3	188,1	1305,4	
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	54-4бгн-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	110	3,2	2,8	4,6	56	Пром.
итого за второй завтрак		110	3,2	2,8	4,6	56,0	
обед	огурцы в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1	54-2з
	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	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		700	24,8	16,4	89,8	603,8	

полдник:	печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром.
	компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2м
итого за полдник		250	4,8	5	52,8	274,8	
Итого за 7 день		1525	41,6	32,5	205,4	1277,4	
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	
второй завтрак	кофир	130	3,8	3,3	5,2	65,1	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
итого за второй завтрак		130	3,8	3,3	5,2	65,1	
обед	свекла отварная дольками	50	0,8	0	4,4	21	54-28г
	суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	180	4,6	5,2	9,7	104,0	54-10к-2020
	капустя тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	54-8г
	шиндель из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7	54-7м-2020
	компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	17,8	72,9	54-1хн-2020
	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		670	25,1	22,3	75,3	602,3	
полдник:	сок яблочный	200	0,0	0,0	21,6	86,4	Пром. (ТУ 10.86.10-006-48089141-2016)
	пряник	50	2,6	9,9	33,7	183,0	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за полдник		250	4	2,6	57,7	269,7	
Итого за 8 день		1500	44,1	37,7	198,6	1309,2	
День 9							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная 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	100	3,4	2,5	5,5	58,1	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
итого за второй завтрак		100	3,4	2,5	5,5	58,1	
обед	салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	2,6	1,5	31,2	54-5г
	суп из овощей	180	1,3	1,8	7,3	50,0	54-17к-2020
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5	54-4г-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	54-1суск-2020
	компот из изюма	180	0,4	0,1	16,5	68,3	54-4м
	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		675	22,5	20,5	81,6	600,3	
полдник:	молоко	180	5,2	4,5	8,6	95,9	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
	печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром.
итого за полдник		230	9	9,4	45,8	303,8	
Итого за 9 день		1455	44,4	41,2	190,4	1309,9	
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	54-46гн-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	100	2,9	2,5	4,2	50,9	Пром.
итого за второй завтрак		100	2,9	2,5	4,2	50,9	
обед	помидор в терезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7	54-5г
	свекольник	180	1,6	2,3	9,5	65,3	54-18к-2020
	плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м
	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	11,2	81,2	560,8	
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		1420	51,2	27,8	189,3	1209,8	