

Утверждено
Заведующий МДОУ
«Детский сад №22 «Журавлик»
Арустамова В.Н. Арустамова
Валентина Николаевна
Приказ № 25 от 03.03.2025г.
Николаевна
Дата: 2025.03.04
11:43:43 +03'00'

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на весенне - летний период 2025 год
в МДОУ «Детский сад №22 «Журавлик» с 10,5 часовым пребыванием
детей возрастом от 1,5 до 3-х лет

Составлено в соответствии: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012 г., «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» Под ред. В.А. Тутельяна, 2016г.

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: Понедельник

Сезон: весенне-летний период, возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	всего			
Завтрак							
165	Каша пшеничная с маслом сливочным	105	2.45	2.24	24.75	0.00	131.00
213	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	0.01	63.00
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.34	2.00	0.02	0.98	70.00
1/13	Бутерброд с маслом "Крестьянское"72,5%	20\5	2.45	7.55	14.62	0.00	136.00
	Итого за прием	320	12.32	16.39	39.67	0.99	400.00
10:00							
-	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44.00
	Итого за прием	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44.00
Обед							
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3.19	3.00	11.89	3.39	88.50
292	Макаронник с мясом	125	13.19	8.75	23.41	0.31	206.00
376	Компот из сухофруктов	150	2.20	0.10	3.40	2.00	56.50
-	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.36	10.02	0.00	44.88
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.88	2.00	35.36
	Итого за прием	465	21.88	12.45	55.60	5.70	448.91
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	55	7.23	6.83	22.20	1.10	179.40
392	Чай	150	0.04	0.01	0.00	0.02	28.00
	Итого за прием	205	7.27	6.84	22.20	1.12	207.40
	Итого за день	1090	41.87	36.08	127.27	17.81	1055.21

МЕНЮ

Неделя: первая

День: вторник

Сезон: весенне-летний, возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Витамин с	ЭЦ, ккал
			всего	всего			
Завтрак							
6/4	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150	5.54	5.90	22.11	0.39	164.20
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	1.20	89.00
1	Бутерброд с маслом	20\5	2.45	7.55	14.62	0.00	136.00
	Итого за прием	325	11.14	16.17	37.22	1.59	389.20
10:00							
368	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5.76	5.94	9.02	0.00	111.40
	Итого за прием	200	5.76	5.94	9.02	0.00	111.40
Обед							
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1.30	3.25	7.71	6.48	61.00
467	Вареники с картофелем	155	7.86	7.04	39.20	6.12	252.00
382	Кисель из сока	150	0.43	0.05	5.18	0.82	92.70
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.34	0.00	44.88
-	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	10.02	0.00	35.36
	Итого за прием	495	12.89	10.83	71.45	13.42	503.61
Полдник							
	Кондитерские изделия	35	0.00	0.00	0.00	0.00	111.70
394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	0.00	1.19	77.00
	Итого за прием	185.00	2.65	2.33	0.00	1.19	77.00
	Итого за день	1205.00	32.44	35.27	117.69	16.20	1192.21

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: Среда

Сезон: весенне - летний период период , возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Витамин С С	ЭЦ, ккал
			всего	всего			
Завтрак							
93	Суп молочный с макаронными изделиями (со сгущенным молоком)	150	2.58	2.75	8.97	0.31	71
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.34	2.00	0.02	0.98	70
3/13	бутерброд с сыром	20\10	4.90	2.90	14.00	0.07	104
	Итого за прием	330	9.82	7.65	22.99	1.36	245
10:00							
-	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44
	Итого за прием	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44
Обед							
80	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1.26	2.02	7.24	3.45	52,35
256	Котлеты рыбные «Любительские»	60	8.02	2.82	5.99	0.26	81,0
54	Икра свекольная	40	0.94	1.84	4.93	2.68	37.5
165	Каша гречневая рассыпчатая	110	1.76	2.27	20.63	0.00	92.5
376	Компот из сухофруктов	150	2.20	0.10	3.40	2.00	56,5
-	Хлеб пшеничный	20	0.00	0.13	0.00	0.02	44.88
-	Хлеб ржаной	20	0.00	0.36	0.00	0.00	35.36
	Итого за прием	550	14.18	9.54	42.19	8.41	400.09
Полдник							
3/5	Лапшевник с творогом	100	8.06	6.52	24.46	0.06	190
351	Соус молочный сладкий	20	0.39	0.90	0.59	0.07	20.3
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	0.00	0.02	28
	Итого за прием	270	8.50	7.43	25.05	0.15	238.3
	Итого за день	1250	32.90	25.02	100.03	19.92	927.39

МЕНЮ

Неделя: Первая
День: Четверг
Сезон: весенне-летний период, возрастная категория 1-3лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	всего			
Завтрак							
219	Омлет	60	5.86	7.89	1.05	0.09	98.20
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.34	2.00	0.02	0.98	70.00
1	Бутерброд с маслом	20\5	2.45	7.55	14.62	0.00	136.00
	Итого за прием	235	10.65	17.44	15.69	1.07	304.20
10:00							
-	Сок в индивидуальной упаковке	200	5.76	5.94	9.02	10.00	111.40
	Итого за прием	200	5.76	5.94	9.02	10.00	111.40
Обед							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.00	2.93	5.09	11.08	50.58
304	Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	0.41	226.00
392	Чай	150	0.04	0.01	0.00	0.02	28.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.36	10.02		44.88
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.88		35.36
	Итого за прием	500	20.93	9.35	48.75	11.51	384.82
Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	50	4.38	3.26	27.02	0.08	157.00
376	Компот из сухофруктов	150	2.20	0.10	3.40	2.00	56.50
	Итого за прием	200	6.58	3.36	30.42	2.08	213.50
	Итого за день	1135	32.16	34.39	84.74	24.66	1013.92

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: Пятница

Сезон:весенне- летний, возрастная категория 1-3лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	всего			
Завтрак							
230	Вареники ленивые с творогом с сахаром	90	16.70	8.20	7.60	0.41	206.40
394	Чай с молоком	150	2.65	2.33		1.19	77.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.36	10.02	0.00	44.88
	Итого за прием	260	21.33	10.89	17.62	1.60	328.28
10:00							
-	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44.00
	Итого за прием	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44.00
Обед							
76	Суп с макаронными изделиями	150	1.61	1.70	10.28	4.95	62.85
306	Биточки из кур	70	12.55	10.23	10.37	0.27	184.60
3/3	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	9.31	117.00
392	Чай	150	0.04	0.01	0.00	0.02	28.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.36	10.02	0.00	44.88
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.88	0.00	35.36
	Итого за прием	540	20.17	16.20	55.44	14.55	472.09
Полдник							
-	Кондитерские изделия	35	3.00	2.23	18.53	0.00	111.70
400	Молоко кипяченое	150	4.57	4.54	0.00	2.05	85.00
	Итого за прием	185	7.57	6.77	18.53	2.05	196.70
	Итого за день	1135	49.47	34.26	101.39	28.20	1041.07

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Сезон:весенне - летний период, возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	всего			
Завтрак							
168	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	105	2.45	2.24	24.75	0.00	131.00
213	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	0.01	63.00
392	Чай	150	0.04	0.01	0.00	0.02	28.00
1/13	бутерброд с маслом	20\5	2.45	7.55	14.62	0.00	136.00
	Итого за прием	320	10.02	14.40	39.65	0.03	358.00
10:00							
	- Сок в индивидуальной упаковке	200	5.76	5.94	9.02	10.00	111.40
	Итого за прием	200	5.76	5.94	9.02	10.00	111.40
Обед							
80	Суп картофельный с крупой пшено	150	1.26	2.02	7.28	3.45	52.35
287	Тефтели из мяса говядины	60	8.52	7.30	5.62	0.81	122.20
347	Соус белый основной	30	6.01	35.15	31.07	2.75 487	
321	Рагу из овощей	100	1.56	2.46	8.99	7.07	64.70
382	Кисель	150	0.43	0.05	5.18	0.82	92.70
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.36	10.02	0.00	44.88
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.88	0.00	35.36
	Итого за приём	530	21.08	47.58	75.04	14.90	889.19
Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	50	4.38	3.26	27.02	0.08	157.00
396	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	0.98	70.00
	Итого за приём	200.00	10.42	5.26	37.65	1.06	227.00
	Итого за день	1250.00	47.28	73.18	161.36	25.99	1585.59

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Вторник

Сезон:весенне - летний период, возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	всего			
Завтрак							
185	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5.54	5.90	22.11	0.39	164.20
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	1.20	89.00
3/13	Бутерброд с сыром	20\10	5.00	6.60	14.10	0.07	137.00
	Итого за прием	340	13.69	15.22	36.70	1.66	390.20
10:00							
-	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44.00
	Итого за прием	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44.00
Обед							
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1.30	3.25	7.71	6.48	61.00
36/8	Пельмени с мясом	100\5	11.40	9.10	21.60	0.00	214.00
376	Компот из сухофруктов	150	2.20	0.01	3.40	2.00	56.50
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.88	0.00	44.88
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.36	10.20	0.00	35.36
	Итого за прием	445	18.20	12.96	49.79	8.48	411.74
Полдник							
-	Кондитерские изделия	35	0.00	0.00	0.00	0.00	111.70
400	Молоко кипяченое	150	4.57	4.54	0.00	2.05	85.00
	Итого за прием	185	4.57	4.54	0.00	2.05	196.70
	Итого за день	1070	36.86	33.12	96.29	22.19	1042.64

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Среда

Сезон:весенне - летний период, возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	всего			
Завтрак							
93	Суп молочный с макаронными изделиями (со сгу	150	2.58	2.75	8.97	0.31	71,2
396	Кофейный напиток со сгущённым молоком	150	2.34	2.00	0.02	0.98	70
1	Бутерброд с маслом	20\5	2.45	7.55	14.62	0.00	136.00
	Итого за прием	325	7.37	12.30	23.61	1.29	277.20
10:00							
-	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44.00
	Итого за прием	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44.00
Обед							
58	Суп с бобовыми	150	3.19	3.00	11.89	3.39	88.50
247	Рыба тушеная с овощами	60	5.94	3.42	0.04	1.13	61.00
204	Макаронные изделия отварные	130	4.60	3.27	28.09	0.00	150.40
376	Компот из сухофруктов	150	2.20	0.10	3.40	2.00	56.50
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.88	0.00	44,88
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.36	10.20	0.00	35,36
	Итого за прием	530	19.23	10.39	60.50	6.52	436.64
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	55	7.23	6.83	22.20	0.10	179.40
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	0.00	0.02	28.00
	Итого за прием	205	7.27	6.84	22.20	0.12	207.40
	Итого за день	1160	34.27	29.93	116.11	17.93	965.24

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Четверг

Сезон:весенне - летний период, возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	всего			
Завтрак							
185	Каша манная молочная с маслом сливочным	135.00	3.98	3.81	20.64	0.00	70.24
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	0.49	1.20	89.00
3/13	Бутерброд с сыром	20\10	5.00	6.60	14.10	0.07	137.00
	Итого за прием	315.00	12.13	13.13	35.23	1.27	296.24
10:00							
	- Сок в индивидуальной упаковке	200.00	0.40	0.40	9.80	10.00	111.40
	Итого за прием	200.00	0.40	0.40	9.80	10.00	111.40
Обед							
86	Суп — лапша домашняя	150	1.40	2.06	8.35	0.29	58.50
304	Рагу из мяса кур	120.00	11.80	13.10	11.20	3.41	212.40
376	Кисель из сока	150	0.43	0.05	5.18	0.82	92.70
	- Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.88	0.00	44,88
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.36	10.20	0.00	35,36
	Итого за прием	460.00	16.93	15.81	41.81	4.52	443.84
Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	50	4.38	3.26	27.02	0.08	157.00
400	Молоко кипяченное	150	4.57	4.54	0.00	2.05	85.00
	Итого за прием	200.00	8.95	7.80	27.02	2.13	242.00
	Итого за день	1175.00	38.41	37.14	113.86	17.92	1093.48

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День : Пятница

Сезон:весенне-летний период, возрастной период 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	всего			
Завтрак							
185	Каша рисовая молочная	150.00	4.53	4.36	31.76	0.39	186.00
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	0.00	0.02	28.00
1/13	Бутерброд с маслом	20\5	2.45	7.55	14.62	0.00	136.00
	Итого за прием	325.00	7.02	11.92	46.38	0.41	350.00
	10.00						
	Фрукты	100.00	0.40	0.40	9.80	10.00	44.00
	Итого за приём	100.00	0.40	0.40	9.80	10.00	44.00
Обед							
58	Борщ с картофелем	150	1.23	3.00	8.47	5.27	65.85
54	Икра свекольная	40.00	0.88	1.84	4.35	2.05	37.50
3/3	Пюре картофельное	100.00	2.06	2.81	13.76	7.16	90.00
306	Котлеты из мяса кур	70.00	12.55	10.23	10.37	0.27	184.60
376	Компот из сухофруктов	150.00	2.20	0.10	3.40	2.00	56.50
	- Хлеб пшеничный	20	1.98	0.36	10.20	0.00	44.88
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.88	0.00	35.36
	Итого за прием	550.00	22.22	18.58	57.43	16.75	514.69
Полдник							
	- Кондитерские изделия	35	0.00	0.00	0.00	0.00	111.70
400	Молоко кипяченое	150	4.57	4.54	0.00	2.05	85.00
	Итого за прием	185.00	4.57	4.54	0.00	2.05	196.70
	Итого за день	1160.00	34.21	35.44	113.61	29.21	1105.39