



Утверждаю

Заведующая МБДОУ

д/с №21 «Радуга»

Недодаева И.А.

31 мая 2024г

Основное 10 – дневное меню для питания детей в летне-осенний период в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ д/с №21 «Радуга»

Разработано на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне- осенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	Выход блюда	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Каша молочная с крупой (рисовой)	250	6,025	6,35	21,05	165,5	0,075	0,25	1,15	198,52 5	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	-	-	0,018	9,594	0,234
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,366	10,38 4	20,102	187	0,066	0,044	-	12,79	0,852
368	2-й завтрак: Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего в завтрак		10,245	17,56	69,14	474,106	0,21	0,334	21,17	252,91	5,786
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем. На мясном бульоне (свинина)	250	1,825	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,275	44,375	1,2
278/ 354	Бефстроганов из отварного мяса(свинина)/соус сметанный	120/50	15,516	12,43 2	3,288	186,996	0,036	0,096	0,012	33,39	0,984
205	Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	130	4,758	3,653	22,854	143,41 6	0,052	0,026	-	4,199	0,962
19	Зеленый горошек	50	0,43	2,555	1,305	29,9	0,01	0,01	2,775	11,64	0,305
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.1	89.31	-	-	-	16	3.84
700	Хлеб ржаной	50	3,366	10,38 4	20,102	187	0,066	0,044	-	12,79	0,852
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	-	-	0,4	31,82	1,24
	Всего в обед		25.7	24.00	86.04	665.13	0.56	0.85	13.47	133.42	6.611
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	26,31	18,07	25,725	370,5	0,075	0,39	0,36	220,95	1,035
401	йогурт	150	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	2,16	0,18
	Всего в полдник		33,03	25,98	46,53	552,5	0,15	0,7	1,62	223,11	1,22
	Всего за день		58.82	67.54	201.72	1691.7 4	0.92	1.89	36.26	397.93	15.54

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне- осенний
 Возрастная категория: 3 -7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный гречневый	250	6,025	6,35	21,05	165,5	0,075	0,25	1,15	198,525	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,52	-	0,018	0,18	17,658	1,476
1	Бутерброд с сыром	40/12	3.366	10.38	20.102	187	0.066	0.044	-	12.79	0.852
	10 часов :Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	5.439	373.874	4.911
	Всего за завтрак		10.501	16.97	56.374	424.02	0.156	0.327	6.769	602.842	7.539
	ОБЕД										
81	Суп картофельный гороховый на бульоне (курица)	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825	50,275	1,8
205	Каша ячневая	130	4,758	3,658	22,854	143,416	0,052	0,026	-	4,199	0,962
282	Котлеты (свинина)	59	12,424	9,424	12,856	185,336	0,08	0,136	0,12	34.8	1.2
33	Салат из свеклы	50	0,71	3,045	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,575	0,665
701	Хлеб пшеничный йодированный,	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
382	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	123,6	-	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед		29,357	22.577	121,01	808,862	0,382	0,317	19,795	140,049	8,877
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи с повидлом	150/30	17.555	19.1	94.21	618.21	0.36	0.34	1.13	193.40	3.02
401	кефир	150	5,22	4,5	7,20	95,4	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
	Всего в полдник		22.775	23.6	101.41	713.61	0.43	0.65	2.39	409.4	3.20
	Всего за день		62.633	63.147	278,79	1946,4	0,968	1,294	28,95	1152,29	19,619

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне- осенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Каша молочная с пшениной крупой	250	6,025	6,35	21,05	165,5	0,075	0,25	1,15	198,525	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234
1	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40\10	3,366	10,384	20,1025	187	0,066	0,044	0	12,7875	0,8525
368	2-й завтрак: Фрукты	150	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Всего за завтрак		10,945	17,252	70,5405	481,106	0,181	0,344	11,168	228,9065	1,9865
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (курица)	250	1,825	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,275	44,375	1,2
304	Плов из птицы	250	25	23,1	41,825	475	0,3	0,125	0,65	47,2	2,275
	Икра кабачковая	50	0,18	-	1,74	3,9	0,03	0,02	12,5	7	0,45
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
700	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего за обед		33.525	29.06	118.87	870.71	0.47	0.235	31.825	147.895	9.035
	ПОЛДНИК										
230	Вареники ленивые (отварные) со сливочным маслом	180	24,678	21,852	25,506	398,772	0,09	0,36	0,324	159,228	0,972
	Йогурт	150	3,9	4,8	16,5	124,5	0	0	0	0	0

	<i>Всего за полдник</i>		28,57 8	26,65 2	42,006	523,272	0,09	0,36	0,324	159,228	0,972
	<i>Всего за день</i>		73.04 8	72.96 4	231.41 65	1875.08 8	0741	0.939	43.317	536.029 5	13.98

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: летне- осенний
Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выхо д	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	омлет	100	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18		22	1
31 3	Капуста тушеная	150	3,90	3,90	22,711	143,871	0,078	0,052	0,741	65,234	1,131
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный с твёрдым сыром	40/12	2.78 3.248	0.44 4.13	18.1	89.31 50.4		0.042	0.098	123.2	0.14
	10 часов: Сок	150	1	0.2	20	92	0.015	0.015	3	10.5	2.1
	Всего в завтрак		20.958	23.84	85.521	644.241	0.185	0.469	5.439	373.87 4	4.911
83	Суп картофельный с Мясными(свинина) фрикадельками	250	12,352	8,211	15,69	186,18	0,146	0,185	11,5	3,69	1,91
247	Рыба, тушеная с овощ.	130	14,209	6,63	3,341	130	0,091	0,104	3,744	43,979	0,741
313	Каша рассыпчатая с пшеничной крупой	130	3,9	3,9	22,711	143,871	0,078	0,052	0,741	65,234	1,131
19	Салат из огурцов	50	0,71	3,045	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,575	0,665
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
700	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
379	Кисель из яблок сушеных	200	0,24	0,02	35,28	142,20			0,14	12,06	0,68
	Всего в обед		37.491	22.84 6	115.99 7	825.511	0.415	0.399	28.875	160.03 8	8.997
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи с повидлом	150/3 0	17,555	19,1	94,21	618,21	0,36	0,34	1,13	193,40	3,02
401	ряженка	150	5.22	4.5	7.2	90	0.072	0.306	1.26	216	0.18
	Всего в полдник		22.775	23.6	101.41	708.21	0.432	0.6646	2.39	409.4	3.2

	Всего за день		81.224	70.28	297.92	2177.96	1.032	2.533	36.704	943.31	17.108
			6	8	8	2				2	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: летне- осенний
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
92	Каша молочная манная	250	6,9	6,3	20,1	165	0,1	0,25	1,2	214	0,33
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,39	33,6	0	0	0,018	9,6	0,23
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,4	10,4	20,1	187	0,07	0,05	0	12,8	0,86
368	2-й завтрак: Фрукты	150	0.8	0.8	19.6	88	0,06	0,04	20	32	4.4
	Всего за завтрак		11.154	17.518	68.19	473.6	0.23	0.34	21.218	268.4	5.82
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) с мясом курицы	250	5,12	5,35	16,12	133,25	0,15	0,075	5,82	50,27	1,8
298/355	Голубцы ленивые(фарш) соус сметанный с томатом	100/50	8,84/0,9	5,68/2,5	12,53/3,5	137/40	0,05/0,015	0,1/0,015	12,52/0,7	37,67/14,6	1,02/0,2
318	Картофель отварной	130	2,5	3,74	19,94	123,4	0,13	0,078	18,2	12,68	1,001
10	свекла	50	1,5	2,6	3,12	41,8	0,05	0,025	5,5	10,7	0,37
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
700	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24

	<i>Всего в обед</i>		25.38	20.93	117.76 5	764.76	0.485	0.373	51.14	175.24	95.01
40 1	кефир	150	3,9	4,8	16,5	124,5	0	0	0	0	0
	печенье	75	6.75	15.3	61.2	414					
	<i>Всего в полдник</i>		10.65	20.1	77.7	538.5					
	<i>Всего за день</i>		47.18	58.54 8	263.65	1776.8 6	0.715	0.713	72.358	443.64	100.83

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне- осенний
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	выхо д	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
8	сельдь	40	5,3	6,5	0,91	116,00	-	-	-	0,4	0,616
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	37,25	0,135	0,105	18,165	36,975	,005
5	Икра кабачковая	50	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	0,015	2,1	12,3	0,21
397	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,006	0,18	1,6	152,94	0,54
147 7	Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/12	2.78 3.248	0.44 4.13	18.1	89.31 50.4		0.042	0.098	123.2	0.14
134	2-й завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
	Всего за завтрак		19,90 8	22,31	74,195	516,42	0.162	0.357	24,963	336,31 5	3,611
	ОБЕД										
76	Суп рассольник с перловкой Ленинградский на мясном бульоне (курица)	250	2,1	5,125	16,6	120,75	0,1	0,05	7,55	26,45	0,975
302	Курица, тушенная с овощами	100	5,05	3,61	9,16	89,44	0,1	0,06	4,08	22	0,81
313	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,55	7,23	41,175	270,51	0,21	0,105	-	14,235	4,545
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,555	1,305	29,9	0,01	0,01	2,775	11,64	0,305

701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.1	89.31		-	8	-	1.92
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	8,7	0,09	0,04	-	17,5	1,95
382	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	123,6	-	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед:		22.77	19.62	133.24	732.21	0.51	0.285	23.505	107.525	10.885
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	26,31	18,07	25,725	370,5	0,075	0,39	0,36	220,95	1,035
401	йогурт	150	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	Всего в полдник		31.88	22.965	33.4	467.25	0.147	0.696	9.62	436.95	3.136
	Всего за день		74,558	64,895	240,835	1715,88	0,819	1,338	58,088	880,79	17,812

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне- осенний
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

	НАИМЕНОВАНИЕ	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Каша молочная с крупой (овсяная)	250	6.025	6.35	21.05	165.5	0.075	0.25	1.15	198.525	0.3
392	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.388	33.606	-	-	0.018	9.594	0.234
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3.366	10.384	20.1025	187	0.066	0.044	0	12.7875	0.8525
368	2-й завтрак: Фрукты	150	0.8	0.8	19.6	88	0.06	0.04	20	32	4.4
	Всего за завтрак		10.245	17.552	69.1405	474.106	0.201	0.334	21.168	252.9065	5.7865
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из курицы	250	1.825	4.9	12.75	102.5	0.05	0.05	10.275	44.375	1.2
282	Биточки (свинина)	80	12.424	9.424	12.856	185.336	0.08	0.136	0.12	34.8	1.2
45	Винегрет овощной	50	0.675	3.08	3.845	45.8	0.025	0.025	6.625	16.775	0.44
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.758	3.653	22.854	143.416	0.052	0.026	0	4.199	0.962
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.095	89.31	-	-	8	-	1.92
700	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04	-	17.5	1.95
376	Компот из сушеных	200	0.44	0.02	27.76	113	0	0	0.4	31.82	1.24

	фруктов										
	Всего за обед		26.202	22.117	114.86	766.362	0.427	0.277	25.42	149.469	8.912
	ПОЛДНИК										
447	Блинчики со сметаной	180/30	8.406	4.518	64.53	333.81	0.162	0.09	0	35.352	1.8
401	Кефир	150	5.22	4.5	7.2	90	0.072	0.306	1.26	216	0.18
	Всего в полдник		13.626	9.018	71.73	423.81	0.234	0.396	1.26	251.352	1.98
	Всего за день		50.073	48.687	255.7305	1664.278	0.862	1.007	47.848	653.7275	16.6785

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летне- осенний
Возрастная категории я: 3 -7 лет

	Наименование блюд	выхо д	белки	жиры	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный манный	250	6,025	6,35	21,05	165,5	0,075	0,25	1,15	198,52 5	0,3
39 2	Кофейный напиток	200	0,36	0,09	0,072	252	-	0,018	0,18	17,658	1,476
1	Бутерброд с сыром	40/12	3.366	10.38	20.102	187	0.066	0.044	-	12.79	0.852
	10 часов :Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	5.439	373.87 4	4.911
	Всего за завтрак		10.501	16.97	56.374	424.02	0.156	0.327	6.769	602.84 2	7.539
	ОБЕД										
81	Суп рисовый с курицей	250	8,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825	50,275	1,8
32 1	Котлета рыбная	80	12,89	4,8	20,445	37,25	0,135	0,105	18,16 5	36,975	,005
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6,5	0,91	116,00	-	-	-	0,4	0,616
33	Икра кабачковая	50	0.43	3,045	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,575	0,665
70 1	Хлеб пшеничный йодированный,	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92

	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
38 2	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	123,6	-	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед		20.835	20.795	106.655	633.36	0.98	0.26	29.848	138.425	9.141
	ПОЛДНИК										
	Растегай с рыбой	150	17.555	19.1	94.21	618.21	0.36	0.34	1.13	193.40	3.02
40 1	йогурт	150	5,22	4,5	7,20	95,4	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
	Всего в полдник		22.775	23.6	101.41	713.61	0.43	0.65	2.39	409.4	3.20
	Всего за день		54.111	61.365	264.439	1770.99	1.566	1.237	39.007	1150.667	19.88

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: летне- осенний
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
215	Омлет натуральный	100	11.28	20.19	2.27	216	0.15	62.8	1.54	0.047	0.309
	Капуста тушенная	150	2.79	4.88	10.89	99	19.5	73.9	1.1	0.027	0.027
397	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	40/12	2.78 3.248	0.44 4.13	18.1	89.31 50.4		0.042	0.098	123.2	0.14
	2-й завтрак: фрукты	150	1	0.2	20	92	0.015	0.015	3	10.5	2.1
	Всего за завтрак		25.298	33.46	68.54	665.37	19.725	136.93	7.33	286.71	3.116
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (свинина)	250	1,83	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
276	Жаркое по-Домашнему(свинина)	220	26,93	6,91	23,94	265,3	0,22	0,33	9,39	31,06	3,94

19	Салат из зеленого консервированного горошка	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.1	89.31			8		1.92
70 0	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
37 9	Компот из яблок сушеных	200	0,24	0,02	35,28	142,2	0	0	0,14	12,06	0,68
	Всего за обед		35.51	15.43	108.075	716.21	0.37	0.43	30.59	116.64	10
	ПОЛДНИК										
40 1	ряженка	150	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,306	1,26	216	0,18
	Печенье	75	6.67	15.3	61.2	414					
	Всего за полдник		12.02	19.8	68.4	504	0.07	0.306	1.26	216	0.18
	Всего за день		72.828	68.69	245.01	1885.58	20.165	137.6	39.18	619.35	13.296

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: летне- осенний
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
							ЗАВТРАК				
92	Каша овсяная	250	6.9	6.3	20.1	165	0.1	0.25	1.2	214	0.33
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
	со сливочным маслом	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0	2,4	0,02
	10 часов: сок	150	0,8	0,8	19,6	88,00	0,060	0,040	20,00	32,00	4,4
	Всего за завтрак		11.034	15.568	69.018	458.706	0.241	0.322	21.218	267.194	5.744
	ОБЕД										
81	Суп с бобовыми (горох) на бульоне из курицы	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,82	50,275	1,8
255	Гуляш(свинина)	100	10,696	3,76	7,984	108	0,064	0,08	0,344	42,136	0,6

321	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,06	4,8	20,445	137,25	0,135	0,105	18,165	36,975	1,005
	Салат из свеклы	50	0,565	3,095	2,36	39,55	0,025	0,015	10,21	8,79	0,42
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
376	Кисель из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	<i>Всего за обед</i>		25.966	18.065	109.869	702.86	0.474	0.315	34.939	187.496	9.575
	ПОЛДНИК										
231	Сырники из творога со сметаной	130/30	24.29	16.47	14.82	304	0.09	0.35	0.32	202.5	0.1
	<i>кефир</i>	150	3,9	4,8	16,5	124,5	0,045	0,195	1,35	0,15	181,5
	<i>Всего в полдник</i>		29.63	22.97	42.52	598	0.147	0.553	1.87	264.05	181.64
	<i>Всего за день</i>		66.63	56.603	221.407	1759.5 6	0.147	0.553	1.87	264.05	181.64