

Утверждаю
Заведующий МКДОУ "Травянский детский сад"



Т.В. Антропова
2025г.

Примерное 10- дневное меню МКДОУ "Травянский детский сад"

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 1-3 лет, 3-7 лет

	возрастная категория:	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л
№ рец	Наименование изделий(блюд)	Выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		ЭЦ, ккал	
1 день											
	Завтрак										
8\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	180	4,8	5,76	5,5	6,6	20,4	24,48	151,5	181,8
27\10(ч.3)	Чай	180	200	0,09	0,1	0	0	8,82	9,8	34,2	38
1\13	Хлеб с маслом	20\5	25\5	1,56	1,94	3,8	3,85	9,4	11,74	78,1	89,4
	Итого за прием	355	410	6,45	7,8	9,3	10,45	38,62	46,02	263,8	309,2
	2-й завтрак										
	Напиток "Золотой шар"		180		0		0		17,1		72
	Сок	150		0,75		0,15		15,2		64,3	
	Итого за прием	150	180	0,75	0	0,15	0	15,2	17,1	64,3	72
	Обед										
20\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	60	0,53	0,8	3,33	5	2,73	4,1	42,67	64
12\2 (ч.3)	Суп картофельный со сметаной	180	200	1,26	1,4	2,07	2,3	8,46	9,4	59,76	66,4
26\8	Суфле из мяса говядины или										
24\8	Пюре из мяса говядины	60	70	13,5	15,8	10,2	11,9	1,7	1,9	152,3	177,6

8\3	Капуста тушеная	120	130	2,77	3	2,31	2,5	13,85	15	75,23	81,5
6\10 о\л	Компот из сухофруктов	180	200	0,45	0,5	0	0	18,1	20,1	75	83
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	1,52	0,12	0,16	7,3	9,7	35	46,7
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	625	720	21,59	25,66	18,39	22,34	62,14	73,5	490,96	587,2
	Полдник										
31\3 (ч.3)	Пудинг из моркови с яблоками	100	120	3,15	3,78	3	3,6	12	14,4	92	110,4
1\11(ч.3)	Соус молочный (для подачи к блюду) или	20	30	0,4	0,6	1	1,6	1,3	2	16,2	24,4
пром	Печенье	20	40	1,7	3,4	2,2	4,5	13,9	27,8	82,8	165,6
11\10	Чай с лимоном	150	205	0,1	0,1	0	0	6,9	9,2	27	36
	Итого за прием	290	395	5,35	7,88	6,2	9,7	34,1	53,4	218	336,4
	Итого за день	1420	1705	34,14	41,34	34,04	42,49	150,06	190,02	1037,06	1304,8

2 день

	Завтрак										
6\5(ч.3)	Пудинг из крупы с яблоками (манный)	130	150	6,07	7	6,63	7,65	29,21	33,7	201,5	232,5
1\11(ч.3)	Соус молочный (для подачи к блюду) или	20	30	0,4	0,6	1	1,6	1,3	2	16,2	24,4
32\10(ч.3)	Кофейный напиток с молоком (вар.2)	180	200	2,7	3	2,61	2,9	8,55	9,5	70,2	78
3\13	Батон с сыром	25\5	30\8	3,2	4,4	1,6	2,4	11,7	14	79,4	99,7
	Итого за прием	360	418	12,37	15	11,84	14,55	50,76	59,2	367,3	434,6
	2-й завтрак										
	Сок или фрукты	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,2	18,2	64,3	77,2
	Итого за прием	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,2	18,2	64,3	77,2
	Обед										
4\1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	40	60	0,7	1	2,7	4	4,1	6,2	43	64
22\2(ч.3)	Суп- лапша на курином бульоне	180	200	1,71	1,9	2,7	3	10,8	12	76,5	85
6\7(ч.3)	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	120	12,1	14,52	5,6	6,72	5,6	6,72	122	146,4
3\3	Пюре картофельное	130	150	2,69	3,1	3,64	4,2	17,85	20,6	117	135
647(1)	Напиток клюквенный	180	200	0,1	0,1	0	0	15,5	17,2	62	69
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	1,52	0,12	0,16	7,3	9,7	35	46,7

	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	675	790	20,38	24,78	15,12	18,56	71,15	85,72	506,5	614,1
	Полдник										
56-1\3	Морковь отварная порц	30	40	0,4	0,5	0	0,1	1,8	2,4	9,4	12,6
2\6(ч.3)	Омлет запеченный	70	80	6,83	7,8	7,44	8,5	1,23	1,4	98,7	112,8
38\10(ч3)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	180	4,3	5,2	4,8	5,8	7,05	8,5	88	105
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	1,52	0,12	0,16	7,3	9,7	35	46,7
	Итого за прием	265	320	12,63	15,02	12,36	14,56	17,38	22	231,1	277,1
	Итого за день	1450	1708	46,13	55,7	39,47	47,85	154,49	185,12	1169,2	1403

3 день

	Завтрак										
11\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,88	6,5	4,5	6	23,4	31,2	154,5	206
12\10	Чай с молоком	180	200	1,26	1,4	1,26	1,4	10,08	11,2	54,9	61
2(2)	Бутерброд с повидлом	15\5\20	15\5\20	1,26	1,26	3,77	3,77	20	20	119	119
	Итого за прием	370	440	7,4	9,16	9,53	11,17	53,48	62,4	328,4	386
	2-й завтрак										
	Фрукты или сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,1	45,1
	Итого за прием	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,1	45,1
	Обед										
23\1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и р.м.	40	60	0,5	0,7	3,3	4,9	2,3	3,5	41	61
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	2,34	2,6	3,51	3,9	15,75	17,5	103,68	115,2
8\9	Суфле из мяса кур паровое	60	70	11,9	13,9	13,6	15,9	2,7	3,2	181	211
21\4(ч.3)	Пюре гороховое	120	130	7,38	8	2,31	2,5	17,63	19,1	130,8	141,7
20-1\10(3)	Кисель из шиповника	180	200	0,45	0,5	0,18	0,2	19,17	21,3	85,5	95
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,88	0,2	0,25	9,4	11,75	46	57,5
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	630	725	26,05	30,22	23,46	28,13	76,95	89,65	638,98	749,4

	Полдник										
13\5	Запеканка из творога с морковью	80	100	10,9	13,6	9,44	11,8	10,2	12,7	170	213
1\11(ч.3)	Соус молочный (для подачи к блюду) или	20	30	0,4	0,6	1	1,6	1,3	2	16,2	24,4
38\10(ч3)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	180	4,3	5,2	4,8	5,8	7,05	8,5	88	105
	Итого за прием	250	310	15,6	19,4	15,24	19,2	18,55	23,2	274,2	342,4
	Итого за день	1350	1575	49,45	59,18	48,63	58,9	158,78	185,05	1286,68	1522,9

4 день

	Завтрак										
18\4	Каша рисовая молочная ассорти(рис, гречневая крупа)с маслом сливочным	150	200	3,83	5,1	4,43	5,9	18,53	24,7	129	172
32\10(ч.3)	Кофейный напиток с молоком (вар.2)	180	200	2,7	3	2,61	2,9	8,55	9,5	70,2	78
4\13	Батон с маслом и сыром	25\5\5	30\5\8	3,8	4,4	5,1	6,3	11	13,4	106,6	131
	Итого за прием	365	443	10,33	12,5	12,14	15,1	38,08	47,6	305,8	381
	2-й завтрак										
	Фрукты	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	42,8	42,8
	Итого за прием	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	42,8	42,8
	Обед										
29\1(ч.3)	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	40	60	0,47	0,7	2,4	3,6	3,53	5,3	38,8	58,2
5\2	Свекольник со сметаной	180	200	1,62	1,8	4,32	4,8	10,62	11,8	83,7	93
10\8(ч.3)	Пудинг из печени	60	80	9,45	12,6	4,13	5,5	3,38	4,5	88,5	118
2\3(ч.3)	Картофель в молоке	120	150	2,72	3,4	3,12	3,9	15,04	18,8	100	125
2\10	Компот из яблок и изюма	150	200	0,2	0,3	0	0	13,9	18,5	53,3	71
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,88	0,2	0,25	9,4	11,75	46	57,5
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	600	755	17,94	23,32	14,53	18,53	65,87	83,95	461,3	590,7
	Полдник										
5\12(ч.3)	Ватрушка с творогом	65	65	8,5	8,5	6,3	6,3	26,3	26,3	200	200
38\10(ч3)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	180	4,3	5,2	4,8	5,8	7,05	8,5	88	105
	Итого за прием	215	245	12,8	13,7	11,1	12,1	33,35	34,8	288	305

	Итого за день	1280	1543	41,57	50,02	37,87	45,83	147,4	176,45	1097,9	1319,5

5 день

	Завтрак										
7\4(ч.3)	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	180	3,75	4,5	5,25	6,3	23,4	28,08	157,5	189
2\6(ч.3)	Омлет запеченный	90	90	8,8	8,8	9,5	9,5	1,5	1,5	127	127
28\10(ч.3)	Напиток из чая с соком	180	200	0,45	0,5	0,09	0,1	13,32	14,8	54,9	61
	Хлеб пшеничный или батон с каротином	20	25	1,5	1,88	0,2	0,25	9,4	11,75	46	57,5
	Итого за прием	440	495	14,5	15,68	15,04	16,15	47,62	56,13	385,4	434,5
	2-й завтрак										
	Сок	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,2	18,2	64,3	77,2
	Печенье	20	40	1,7	3,4	2,2	4,5	13,9	27,8	82,8	165,6
	Итого за прием	170	220	2,45	4,3	2,35	4,68	29,1	46	147,1	242,8
	Обед										
24\1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	40	60	0,47	0,7	3,33	5	4,67	7	49,33	74
20\2 (ч.3)	Суп из овощей со сметаной	180	200	1,4	1,6	5,4	6	7,9	8,8	85,7	95,2
17\7(ч.3)	Зразы или рулет из рыбы	60	80	8,25	11	5,25	7	6,45	8,6	108	144
3\3	Пюре картофельное	130	150	2,69	3,1	3,64	4,2	17,85	20,6	117	135
20\10\л	Напиток из шиповника	180	200	0,18	0,2	0,1	0,1	16,5	18,3	67,5	75
	Хлеб пшеничный	25	30	1,88	2,25	0,25	0,3	11,8	14,1	57,5	69
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	645	760	16,85	21,49	18,33	23,08	75,17	90,7	536,03	660,2
	Полдник										
24\10(ч.3)	Шарлотка	110	125	4,1	4,66	4	4,55	28,3	32,16	167,8	190,68
27\10(ч.3)	Чай	180	200	0,09	0,1	0	0	8,82	9,8	34,2	38
	Итого за прием	290	325	4,19	4,76	4	4,55	37,12	41,96	202	228,68
	Итого за день	1545	1800	37,99	46,23	39,72	48,46	189,01	234,79	1270,53	1566,18

6 день

	Завтрак										
19-1\4 о\л	Вермишель молочная	150		5,4		6		23,7		170	
19\4(о\л)	Лапшевник		180		8,3		13		40,1		311,4
12\10	Чай с молоком	180	200	1,26	1,4	1,26	1,4	10,08	11,2	54,9	61
1\13	Хлеб с маслом	20\5	25\5	1,56	1,94	3,8	3,85	9,4	11,74	78,1	89,4
	Итого за прием	355	410	8,22	11,64	11,06	18,25	43,18	63,04	303	461,8
	2-й завтрак										
	Сок или фрукты	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,2	18,2	64,3	77,2
	Итого за прием	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,2	18,2	64,3	77,2
	Обед										
40\1(ч.3)	Салат из отварной свеклы с сыром и раст	40	60	1,07	1,6	2,93	4,4	2,6	3,9	42	63
19\2(ч.3)	Суп картофельный с рыбой	180	200	7,4	8,22	5,4	6	12,87	14,3	134,1	149
3\4	Каша гречневая вязкая	120	140	3,7	4	3,2	3,5	16	18,7	109	127
22\8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	80	9,08	12,1	9,6	12,8	4,5	6	141	188
6\10 о\л	Компот из сухофруктов	180	200	0,45	0,5	0	0	18,1	20,1	75	83
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	1,52	0,12	0,16	7,3	9,7	35	46,7
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	625	740	24,78	30,58	21,61	27,34	71,37	86	587,1	724,7
	Полдник										
23\12	Манник	50	50	3,2	3,2	1,8	1,8	27,3	27,3	138	138
38\10(ч3)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	200	4,3	5,8	4,8	6,4	7,05	9,4	88	117
	Итого за прием	200	250	7,5	9	6,6	8,2	34,35	36,7	226	255
	Итого за день	1330	1580	41,25	52,12	39,42	53,97	164,1	203,94	1180,4	1518,7

7 день

	Завтрак										
21\2	Суп молочный с лапшой или										
27\2(ч.3)	Суп молочный с овощами	150	200	2,6	3,4	2,8	3,7	9	12	71	95
3\13	Батон с сыром	25\5	30\8	3,2	4,4	1,6	2,4	11,7	14	79,4	99,7
32\10(ч.3)	Кофейный напиток с молоком (вар.2)	180	200	2,7	3	2,61	2,9	8,55	9,5	70,2	78

20\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	60	0,53	0,8	3,33	5	2,73	4,1	42,67	64
21\2 (ч.3)	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	180	3,83	4,6	9,08	10,9	10,28	12,33	141,75	170,1
4\3	Пюре картофельное с морковью	120	150	2,24	2,8	3,28	4,1	13,68	17,1	94,4	118
8\7	Пюре из рыбы	60	80	7,35	9,8	5,6	7,4	1,9	2,5	87	116
7\10 о\л	Компот из сухофруктов и шиповника	180	200	0,36	0,4	0,1	0,1	17,9	19,9	73,8	82
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,88	0,2	0,25	9,4	11,75	46	57,5
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	600	735	17,79	22,92	21,95	28,23	65,89	80,98	536,62	675,6
	Полдник										
9\5 (ч.3)	Сырники из творога(2 вар)	80	100	13,28	16,6	7,76	9,7	11,88	14,85	172,4	215,5
1\11(ч.3)	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	30	0,5	0,6	1,3	1,6	1,65	2	20,3	24,4
38\10(ч3)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	180	4,3	5,2	4,8	5,8	7,05	8,5	88	105
	Итого за прием	255	310	18,08	22,4	13,86	17,1	20,58	25,35	280,7	344,9
	Итого за день	1390	1658	45,53	57,22	43,2	54,46	149,15	177,03	1180,17	1439

9 день

	Завтрак										
2\4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	180	5,4	6,48	5	6	22	26,4	154,5	185,4
3\13	Батон с сыром	20\8	25\8	3,6	4	2,4	2,4	9,4	11,7	73,6	84
38\10(ч3)	Молоко или кисло-молочный продукт	180	200	5,2	5,8	5,8	6,4	8,5	9,4	105	117
	Итого за прием	358	413	14,2	16,28	13,2	14,8	39,9	47,5	333,1	386,4
	2-й завтрак										
	Фрукты или сок	100	140	1,5	2,1	0,5	0,7	21	29,4	92,1	129
	Итого за прием	100	140	1,5	2,1	0,5	0,7	21	29,4	96,7	96,7
	Обед										
31\1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30	50	0,45	0,75	2,04	3,4	2,88	4,8	31,8	53
11\2(ч.3)	Рассольник с крупой и сметаной	180	200	1,8	2	3,2	4,3	10	13,3	94,32	104,8

2\9	Мясо кур отварное в соусе	70	80	8,5	9,7	9,2	10,5	1,5	1,7	123	140
43\3	Макаронные изделия отварные(вермишел	120	130	4,2	4,55	3	3,25	27,28	29,55	150	162,5
646(1)	Напиток апельсиновый	180	200	0,18	0,2	0	0	17,73	19,7	72	80
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,88	0,2	0,25	9,4	11,75	46	57,5
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	630	725	18,61	21,72	18	22,18	78,79	94,1	568,12	665,8
	Полдник										
15\3	Свекла, тушеная в молочном соусе	120	130	2,6	2,8	2,4	2,6	13,4	14,5	84	91
27\10(ч.3)	Чай	180	200	0,09	0,1	0	0	8,82	9,8	34,2	38
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	1,52	0,12	0,16	7,3	9,7	35	46,7
	Итого за прием	315	350	3,79	4,42	2,52	2,76	29,52	34	153,2	175,7
	Итого за день	1403	1628	38,1	44,52	34,22	40,44	169,21	205	1151,12	1324,6

10 день

	Завтрак										
4\6	Омлет с картофелем	135	160	8,6	10,19	6,6	7,82	11	13,04	138,4	164,03
32\10(ч.3)	Кофейный напиток с молоком (вар.2)	180	200	2,7	3	2,61	2,9	8,55	9,5	70,2	78
4\13	Батон с маслом и сыром	25\5\5	30\5\8	3,8	4,4	5,1	6,3	11	13,4	106,6	131
	Итого за прием	350	403	15,1	17,59	14,31	17,02	30,55	35,94	315,2	373,03
	2-й завтрак										
	Сок или фрукты	150	200	0,45	0,6	0	0	24,68	32,9	102	136
	Итого за прием	150	200	0,45	0,6	0	0	24,68	32,9	102	136
	Обед										
13\1	Салат из припущенной моркови и яблок	30	60	0,35	0,7	2	4	3,05	6,1	31	62
5\2(ч.3)	Борщ с морской капустой со сметаной	180	200	1,53	1,7	5,04	5,6	8,1	9	86,4	96
24\8	Пюре из мяса говядины	50	70	10,07	14,1	9,07	12,7	1,31	1,84	127,5	178,5
19\3	Рагу из овощей с соусом молочным	120	130	2,49	2,7	4,25	4,6	11,72	12,7	95,08	103
710(1)	Кисель из сока плодового	180	200	0,27	0,3	0	0	13,23	14,7	54	60
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,4	9,4	46	46
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68
	Итого за прием	610	720	18,19	23,64	20,92	27,58	56,81	67,04	490,98	613,5

	Полдник										
1\5	Запеканка пшеничная с творогом	80	100	6,4	8	6,6	8,2	17,8	22,3	157,6	197
1\11(ч.3)	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	30	0,5	0,6	1,3	1,6	1,65	2	20,3	24,4
12\10	Чай с молоком	150	180	1,05	1,26	1,05	1,26	8,4	10,08	45,75	54,9
	Итого за прием	255	310	7,95	9,86	8,95	11,06	27,85	34,38	223,65	276,3
	Итого за день	1365	1633	41,69	51,69	44,18	55,66	139,89	170,26	1131,83	1398,83
	Итого среднее значение за 10 дней	1388	1646	42,68	51,98	40,28	49,89	155,58	189,02	1162,32	1416,55
				31,5	40,5	35,3	45	152,3	195,8	1050	1350

	Среднее значение (завтрак)	367,30	430,80	10,60	12,77	11,03	13,51	41,62	50,61	310	378
	Среднее значение (2завтрак)	139,50	165,50	0,90	1,04	0,45	0,68	17,34	21,67	77	94
	Среднее значение (обед)	623,00	736,50	20,72	25,42	19,85	24,69	69,30	83,45	542	661
	Среднее значение (полдник)	258,00	313,50	10,46	12,76	8,96	11,01	27,32	33,29	232	283

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Золотой шар» напиток из шиповника.

Сборники рецептов, используемые при приготовлении блюд:

1. Сборник технологических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1, 1996г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г
3. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.
4. Техничко-технологические карты

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114515

Владелец Антропова Татьяна Валентиновна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026