



10-ти дневное основное (организованное) меню питания воспитанников возрастных категорий 1-3, 3-7 лет.

Период 2 недели

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150/200	5,73/7,92	8,71/9,47	21,88/32,14	189,02/238,72	
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30/30 8/8	2,1 0,005	0,1 6,6	15,16 0,08	35,1 53,84	
Итого за завтрак							
2 завтрак	Сок яблочный	100/100	0,5	0	11,7	57	
Итого за 2 завтрак							
Обед	Суп вермишелевый на кур. бульоне	150/200	5,58	6,12	19,73	156,08	
	Жаркое домашнему	150/200	18,35/22,02	4,70/6,79	16,32/19,95	180/259	
	Компот из изюма и кураги	150/200	0,46/0,54	0/0	19,41/23,49	77,85/93,9	
	Хлеб ржаной	40/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Салат белокачанной капусты	40/60	0,56/0,84	2,43/3,64	3,6/5,41	34,96/52,44	
Итого за обед							
Полдник	Печенье	50/50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	Груша	100/100					
	Кофейный напиток	150/180	0,36/0,36	0,10/0,10	13,72/13,72	37,40/44,88	
Итого за полдник							
Ужин	Гороховое пюре	150/180	12,23/14,73	4,90/6,28	30,07/36,14	205,92/249,80	
	Чай сладкий	150/200	0,50/0,60	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,1	0,1	15,16	35,1	
Итого за ужин							
Итого за день							



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ "Детский сад
образовательного вида №45"
Бирюкова М.В.
01.09.2024 г.

10-ти дневное основное (организованное) меню питания воспитанников возрастных категорий 1-3, 3-7 лет.

Период 2 недели

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша пшенная на молоке	150/200	6,04/6,67	7,77/8,95	22,53/26,07	183,57/207,3	
	Какао на молоке	150/200	1,44/1,80	1,38/1,80	15,13/19,92	65,95/47,38	
	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30/30 8/8	2,1 0,005	0,1 6,6	15,16 0,08	35,1 53,84	
Итого за завтрак							
2 завтрак	Сок абрикосовый	100/100	0,5	0	14,0	56,0	
Итого за 2 завтрак							
Обед	Свекольник на м/к б-не со сметаной	200/250	1,15/1,92	3,8/6,33	7,47/10,05	62,49/104,12	
	Голубцы ленивые	150/200	10,61/14,12	6,81/9,04	15,09/20,26	164/219	
	Компот из изюма и кураги	150/200	0,46/0,54	0/0	19,41/23,49	77,85/93,9	
	Хлеб ржаной	40/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Свежий огурец	45	0,32	0	0,81	4,5	
Итого за обед							
Полдник	Ватрушка повидлом	60/80	3,82/5,09	2,55/3,40	37,8/50,42	190/253	
	Банан	50	0,54	0	7,33	31,0	
	Чай с молоком	150/200	1,44/1,44	1,14/1,14	13,57/15,56	60,80/67,92	
Итого за полдник							
Ужин	Картофельное пюре	100/150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	92/138	
	Кабачковая икра	45	0,9	4,05	3,83	54,90	
	Чай сладкий	150/200	0,50/0,60	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,1	0,1	15,16	35,1	
Итого за ужин							
Итого за день							



10-ти дневное основное (организованное) меню питания воспитанников возрастных категорий 1-3, 3-7 лет.

Период 2 недели

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Творожная запеканка со сметанным соусом	120/20 150/30	4,87/8,72	5,68/21,15	13,00/37,88	237,56/470,66	
	Кофейный напиток на молоке	150/200	0,36/0,36	0,10/0,10	13,72/13,72	37,40/44,88	
	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30/30 8/8	2,1 0,005	0,1 6,6	15,16 0,08	35,1 53,84	
Итого за завтрак							
2 завтрак	Сок виноградный	100/100	0,3	0	18,5	72,0	
Итого за 2 завтрак							
Обед	Суп овощной с зеленым горошком	200	1,54	4,69	10,07	92,19	
	Сотте из печени						
	Греча отварная	150	5,12	4,28	31,84	92,42	
	Компот из изюма и кураги	150/200	0,46/0,54	0/0	19,41/23,49	77,85/93,9	
	Хлеб ржаной	40/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Помидор порционный	45	0,27	0	1,31	6,3	
Итого за обед							
Полдник	Булочка	50	4,06	1,12	9,30	146,04	
	Ряженка	150/180	4,32/5,22	3,75/4,50	6,3/7,56	76,0/92,0	
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
Итого за полдник							
Ужин	Каша "Геркулесовая"	150/200	5,64/6,51	9,22/9,89	9,21/25,03	177,27/211,30	
	Чай сладкий	150/200	0,50/0,60	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,1	0,1	15,16	35,1	
Итого за ужин							
Итого за день							



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ "Детский сад
образовательного вида №45"
Бирюкова М.В.
01.09.2024 г.

10-ти дневное основное (организованное) меню питания воспитанников возрастных категорий 1-3, 3-7 лет.

Период 2 недели

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Если/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	85/105	7,52/9,28	13,46/18,03	1,57/1,86	157,0/193,0	
	Какао на молоке	150/200	3015/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0	
	Кукуруза консервированная	40/60	1,15/1,72	2,47/3,70	3,21/4,82	39,72/59,5	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,1	0,1	15,16	35,1	
	Масло сливочное	8/8	0,005	6,6	0,08	53,84	
Итого за завтрак							
2 завтрак	Сок яблочный	100/100	0,5	0	11,7	57,0	
Итого за 2 завтрак		100/100	0,5/0,5	0/0	11,7/11,7	57/57	
Обед	Рассольник на курином б-не	200/250	5,58	6,12	19,73	156,08	
	Котлета куриная						
	Овощное рагу						
	Компот из изюма и кураги	150/200	0,46/0,54	0/0	19,41/23,49	77,85/93,9	
	Хлеб ржаной	40/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Салат из свеклы	45/60	0,77/1,02	4,0/4,19	4,86/11,48	57,56/73,60	
Итого за обед							
Полдник	Плюшка						
	Кисель	150/200	0,06/0,08	0	16,69/22,26	67,05/89,4	
Итого за полдник							
Ужин	Творожно-рисовая запеканка со сгущ. молоком						
	Чай сладкий	150/200	0,50/0,60	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,1	0,1	15,16	35,1	
Итого за ужин							
Итого за день							



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ "Детский сад
образовательного вида №45"
Бирюкова М.В.
01.09.2024 г.

10-ти дневное основное (организованное) меню питания воспитанников возрастных категорий 1-3, 3-7 лет.

Период 2 недели

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная	150/200	5,73/7,92	8,71/9,47	21,88/32,14	189,02/238,72	
	Кофейный напиток на молоке	150/200	0,36/0,36	0,10/0,10	13,72/13,72	37,40/44,88	
	Сыр	30	4,68	6,0	0	74,20	
	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30/30 8/8	2,1 0,005	0,1 6,6	15,16 0,08	35,1 53,84	
Итого за завтрак							
2 завтрак	Сок виноградный	100/100	0,3	0	18,5	72,0	
Итого за 2 завтрак							
Обед	Гороховый суп на м/к б-не	200/250	4,77/7,07	3,5/3,65	8,8/25,02	119,9/224,22	
	Суфле из рыбы под омлетом	60/70	9,54/11,03	5,31/6,4	2,44/2,87	96,0/112,8	
	Компот из изюма и кураги	150/200	0,46/0,54	0/0	19,41/23,49	77,85/93,9	
	Хлеб ржаной	40/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Салат из свежих овощей	40/60					
Итого за обед							
Полдник	Вафля						
		150/180					
Итого за полдник							
Ужин	Винегрет	150/180	1,38/2,48	6,18/11,1	8,4/15,1	94,8/170,6	
	Чай сладкий	150/200	0,50/0,60	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,1	0,1	15,16	35,1	
Итого за ужин							
Итого за день							



10-ти дневное основное (организованное) меню питания воспитанников возрастных категорий 1-3, 3-7 лет.

Период 2 недели

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Макароны отварные						
	Кабачковая икра						
	Чай сладкий	150/180	150/200	0,50/0,60	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52
	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30/30 8/8	2,1 0,005	0,1 6,6	15,16 0,08	35,1 53,84	
Итого за завтрак							
2 завтрак	Сок абрикосовый	100/100	0,5	0	14,0	56,0	
Итого за 2 завтрак							
Обед	Суп "Крестьянский"	150/200	5,58	6,12	19,73	156,08	
	Котлета куриная						
	Тушеная капуста	150/200	3,13/3,98	5,56/7,42	14,38/18,98	120,0/158,0	
	Компот из изюма и кураги	150/200	0,46/0,54	0/0	19,41/23,49	77,85/93,9	
	Хлеб ржаной	40/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед							
Полдник	Пряник						
	Кофейный напиток	150/200	5,73/7,92	8,71/9,47	21,88/32,14	189,02/238,72	
	Груша						
Итого за полдник							
Ужин	Картофель тушеный						
	Помидор свежий	45/60	0,27/0,36	0	1,31/1,74	6,3/8,4	
	Чай сладкий	150/200	0,50/0,60	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,1	0,1	15,16	35,1	
Итого за ужин							
Итого за день							



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ "Детский сад
образовательного вида №45"
Бирюкова М.В.
01.09.2024 г.

10-ти дневное основное (организованное) меню питания воспитанников возрастных категорий 1-3, 3-7 лет.

Период 2 недели

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Творожная запеканка со сметанным соусом	150/200	5,73/7,92	8,71/9,47	21,88/32,14	189,02/238,72	
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0	
	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30/30 8/8	2,1 0,005	0,1 6,6	15,16 0,08	35,1 53,84	
Итого за завтрак							
2 завтрак	Сок абрикосовый	100/100	0,5	0	14,0	56,0	
Итого за 2 завтрак							
Обед	Щи из свежей капусты	150/200	5,58	6,12	19,73	156,08	
	Бифстроганов из печени в смет. соусе	70/50	21,72	25,11	3,85	325,69	
	Макаронь отварные	100/150					
	Компот из изюма и кураги	150/200	0,46/0,54	0/0	19,41/23,49	77,85/93,9	
	Хлеб ржаной	40/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Огурец порционный	45	0,32	0	0,81	4,5	
Итого за обед							
Полдник	Плюшка						
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
	Йогурт	170/180	8,5/9	2,55/2,7	5,95/5,25	87,7/91,8	
Итого за полдник							
Ужин	Овощи тушеные						
	Чай сладкий	150/200	0,50/0,60	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,1	0,1	15,16	35,1	
Итого за ужин							
Итого за день							



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ "Детский сад
общественного вида №45"
Бирюкова М.В.
01.09.2024 г.

10-ти дневное основное (организованное) меню питания воспитанников возрастных категорий 1-3, 3-7 лет.

Период 2 недели

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша манная на молоке	150/200	3,40/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141,0	/177,0
	Какао на молоке	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0	
	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30/30 8/8	2,1 0,005	0,1 6,6	15,16 0,08	35,1 53,84	
Итого за завтрак							
2 завтрак	Сок яблочный	100/100	0,5	0	11,7	57,0	
Итого за 2 завтрак							
Обед	Борщ на м/к б-не	200/250	7,19/7,37	6,48/6,34	16,88/18,57	151,65/157,20	
	Сотте мясное						
	Компот из изюма и кураги	150/200	0,46/0,54	0/0	19,41/23,49	77,85/93,9	
	Хлеб ржаной	40/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Салат из капусты	40/60	0,56/0,84	2,43/3,64	3,6/5,41	34,96/52,44	
Итого за обед							
Полдник	Банан						
	Чай с лимоном	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Ватрушка повидлом	60/80	7,9/10,5	4,69/6,26	25,0/33,3	173/230	
Итого за полдник							
Ужин	Вермишель молочная	200/250	6,26/8,51	7,67/5,61	27,95/34,82	199,54/238,23	
	Чай сладкий	150/200	0,50/0,60	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,1	0,1	15,16	35,1	
Итого за ужин							
Итого за день							



10-ти дневное основное (организованное) меню питания воспитанников возрастных категорий 1-3, 3-7 лет.

Период 2 недели

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Омлет натуральный	85/105	7,52/9,28	13,46/18,03	1,57/1,86	157,0/193,0	
	Зеленый горошек						
	Какао на молоке	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0	
	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30/30 8/8	2,1 0,005	0,1 6,6	15,16 0,08	35,1 53,84	
Итого за завтрак							
2 завтрак	Сок яблочный	100/100	0,5	0	11,7	57,0	
Итого за 2 завтрак							
Обед	Картофельный суп на м/к б-не с зел.горошком	200	1,54	4,69	10,07	92,19	
	Ежики в томатно-смет. соусе						
	Греча отварная	100/150					
	Компот из изюма и кураги	150/200	0,46/0,54	0/0	19,41/23,49	77,85/93,9	
	Хлеб ржаной	40/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Икра кабачковая	45	0,9	4,05	3,83	54,90	
Итого за обед							
Полдник	Ватрушка с творогом	60/80	7,9/10,5	4,69/6,26	25,0/33,3	173,0/230,0	
	Чай сладкий	150/200	0,5/0,6	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52	
Итого за полдник							
Ужин	Шукрут овощной	150/200	3,13/3,98	5,56/7,42	14,38/18,98	120,0/158,0	
	Чай сладкий	150/200	0,50/0,60	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,1	0,1	15,16	35,1	
Итого за ужин							
Итого за день							



10-ти дневное основное (организованное) меню питания воспитанников возрастных категорий 1-3, 3-7 лет.

Период 2 недели

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша рисовая на молоке	150/200	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	114,2/177,0	
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0	
	Сыр	30	4,68	6,0	0	74,20	
	Хлеб пшеничный Масло сливочное	30/30 8/8	2,1 0,005	0,1 6,6	15,16 0,08	35,1 53,84	
Итого за завтрак							
2 завтрак	Сок виноградный	100/100	0,3	0	18,5	72,0	
Итого за 2 завтрак							
Обед	Суп гороховый на м/к б-не	200/250	4,77/7,07	3,5/3,65	8,8/25,02	119,9/224,22	
	Котлета рыбная	60/70	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74,0/97,0	
	Рис отварной	100/150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	92,0/138,0	
	Компот из изюма и кураги	150/200	0,46/0,54	0/0	19,41/23,49	77,85/93,9	
	Хлеб ржаной	40/40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Салат из моркови	45/60	0,49/0,74	0,038/0,05	4,64/6,96	20,92/31,38	
Итого за обед							
Полдник	Крекер						
	Чай сладкий	150/200	0,5/0,6	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52	
Итого за полдник							
Ужин	Блины						
	Чай сладкий	150/200	0,50/0,60	0,15/0,18	11,80/14,15	42,40/50,52	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,1	0,1	15,16	35,1	
Итого за ужин							
Итого за день							