



Примерное 10-дневное меню в МБДОУ по Моздокскому району  
возрастная группа 2-3 года (ясли), 3-7 лет (сад)  
Сезон осень-зима

День	№ рец.	Прим пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>Завтрак</b>						
	202	Макароны с тертым сыром	130/155	5,41	5,15	30,22	171,15
	1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,5	12,17	116,5
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
		<b>Итого за завтрак:</b>	330/385	7,36	11,65	53,48	331,99
	<b>Завтрак 2</b>						
	418	Сок	100/100	0,50	0,10	10,10	46
		<b>Итого за завтрак 2:</b>	100/100	0,50	0,10	10,10	46
	<b>Обед</b>						
		Овощи солёные	30/40	0,51	3,06	1,56	35,88
	63	Борщ со сметаной	180/8 200/10	1,95	2,13	10,53	70
	318	Соус с курицей/ тушеные грудки	80/100	20,3	18,9	36	350
	330	Каша пшеничная рассыпчатая	110/120	8,55	7,23	41,77	270,50
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		<b>Итого за обед:</b>	590,40/690	37,63	32	151,56	944,26
	<b>Полдник</b>						
178	Каша молочная «Дружба»	180/200	8,25	10,90	20,19	389,12	
1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160	
416	Какао на молоке	180/200	6,50	6,70	29	209	
	<b>Итого за полдник:</b>	390/440	19,80	17,98	71,89	758,12	
<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>Завтрак</b>						
	178	Каша молочная пшенная	180/200	4,79	5,07	30,62	185,34
	3	Хлеб с маслом и сыром	30/40	5,42	9,75	11,40	155,50
	411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
		<b>Итого за завтрак:</b>	390/440	10,27	14,83	53,21	387,12
	<b>Завтрак 2</b>						
	338	Фрукты	100/100	0,40	0,40	9,80	47
		<b>Итого за завтрак 2:</b>	100/100	0,40	0,40	9,80	47
	<b>Обед</b>						
	23	Салат из капусты и кукурузы	40/60	1,07	3,29	4,21	50,52
	87	Суп гороховый	180/200	1,80	1,90	15,10	102,90
	299	Котлета говяжья	60/70	11,10	10,42	4,28	155,40
	330	Каша перловая рассыпчатая	100/110	8,80	7,02	40,15	270,16
	47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		<b>Итого за обед:</b>	590/700	32,14	28	175,57	802,72
<b>Полдник</b>							
247	Рыба тушеная с овощами	160/180	14,10	6,32	17,83	170,10	
1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160	
311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34	
78/79	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	25/30	0,84	0,99	23,19	106,20	

		<b>Итого за полдник:</b>	395/450	19,99	7,69	74,81	480,64
<b>ДЕНЬ 3</b>	<b>Завтрак</b>						
	178	Каша молочная рисовая	180/200	1,68	3,53	7,34	168,18
	2	Хлеб с маслом и повидлом	30/40	1,24	3,70	17,20	105,80
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
	<b>Итого за завтрак:</b>		390/440	2,92	7,23	35,63	318,32
	<b>Завтрак 2</b>						
	338	Фрукты	100/100	0,40	0,30	10,30	47
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		100/100	0,40	0,30	10,30	47
	<b>Обед</b>						
	39	Салат из картофеля, кукурузы консер. огурца соленого моркови /морковный. салат	100/120	0,18	6,54	10,58	186
акт	Суп фасолевый	180/200	2,15	2,70	15,05	130,70	
274	Зразы с яйцом	60/70	11,82	13	14,80	182,22	
1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188	
394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88	
<b>Итого за обед:</b>		530/620	20,47	22,92	102,13	716,80	
<b>Полдник</b>							
501	Булочка творожная/ватрушка	150/80	6,20	8,23	36,25	238,02	
419	Молоко кип.	180/200	4,50	3,80	6,80	80	
<b>Итого за полдник:</b>		330/280	10,70	12,03	43,05	318,02	
<b>ДЕНЬ 4</b>	<b>Завтрак</b>						
	акт	Суп молочный гречневый	180/200	3,24	5,70	10,80	109,80
	1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,5	12,17	116,5
	411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
	<b>Итого за завтрак:</b>		380/430	5,25	12,21	34,16	272,58
	<b>Завтрак 2</b>						
	338	Фрукты	100/100	1,50	0,50	21	96
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		100/100	1,50	0,50	21	96
	<b>Обед</b>						
		Овощи солёные	30/40	0,51	3,06	1,56	35,88
	акт	Суп харчо	180/200	6,31	7,90	25,50	135,80
	315	Ленивые голубцы	160/180	1,80	2	10	70
	80	Соус томатно-сметанный	30/40	0,57	0,98	3,71	21,04
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	<b>Итого за обед:</b>		590/690	15,51	14,62	102,47	480,60
	<b>Полдник</b>						
	202	Макарони отварные со сливочным маслом	110/130	4,44	4,15	28,27	168,25
	4	Икра кабачковая	40/60	1,02	6,67	3,79	78,12
1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160	
акт	Кисель	180/200	0,30	0,01	24,40	96,80	
<b>Итого за полдник:</b>		360/430	10,81	11,21	79,16	503,17	
<b>ДЕНЬ 5</b>	<b>Завтрак</b>						
	178	Каша молочная пшеничная	180/200	8,84	4,89	20,47	118,20
	1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,5	12,17	116,5
	416	Какао на молоке	180/200	6,50	6,70	29	209
	<b>Итого за завтрак:</b>		380/430	17,29	18,09	61,64	443,70
	<b>Завтрак 2</b>						
	418	Сок	100/100	0,50	0,10	10,10	46
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		100/100	0,50	0,10	10,10	46
	<b>Обед</b>						
	акт	Салат из свеклы тушеной	100/120	3,0	18,06	4,60	37,60
	86	Суп крестьянский	180/200	2,0	2,60	10,01	90,60
	акт	Тефтели говяжьи	60/70	8,05	8,13	8,92	153,02
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	<b>Итого за обед:</b>		530/620	19,37	29,47	85,23	499,10
	<b>Полдник</b>						
	23	Салат оливье	160/180	2,46	9,38	15,43	157,77
	1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160
	414	Кофейный напиток	180/200	5,10	5,50	26,60	182
<b>Итого за полдник:</b>		370/420	12,61	15,26	64,73	499,77	

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>								
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>Завтрак</b>							
	178	Каша молочная манная	180/200	9,0	6,18	46,80	280,50	
	1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,50	12,17	116,50	
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34	
	<b>Итого за завтрак:</b>			380/430	10,95	12,68	70,06	441,34
	<b>Завтрак 2</b>							
	418	Сок	100/100	0,50	0,10	10,10	46	
	<b>Итого за завтрак 2:</b>			100/100	0,50	0,10	10,10	46
	<b>Обед</b>							
		Овощи солёные	30/40	0,51	3,06	1,56	35,88	
	42	Суп с клёцками	180/200	3,47	3,99	16,51	115,98	
	779	Плов с курицей	160/180	18,30	16,90	34,06	370,04	
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188	
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88	
	<b>Итого за обед:</b>			560/650	28,60	24,63	113,83	739,78
	<b>Полдник</b>							
	229	Омлет	90/90	9,42	10,88	3,84	150	
4	Икра кабачковая	40/60	1,02	6,67	3,79	78,12		
1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160		
411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28		
78/79	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	25/30	0,84	0,99	23,19	106,20		
<b>Итого за полдник:</b>			365/420	16,39	18,93	64,71	540,60	
<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>Завтрак</b>							
	178	Каша молочная геркулесовая	180/200	7,20	11,20	18,80	220	
	1	Хлеб с маслом	20/30	5,42	9,75	11,40	155,50	
	411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28	
	<b>Итого за завтрак:</b>			390/440	12,68	20,96	41,39	421,78
	<b>Завтрак 2</b>							
	338	Фрукты	100/100	0,40	0,40	9,80	47	
	<b>Итого за завтрак 2:</b>			100/100	0,40	0,40	9,80	47
	<b>Обед</b>							
	50	Салат из квашеной капусты со свеклой	40/60	0,93	5,06	3,65	64,65	
	акт	Суп сборный со сметаной	180/8 200/10	2,13	2,70	12,01	110,50	
	299	Котлета говяжья	60/70	11,10	10,42	4,28	155,40	
	202	Макароны отварные со сливочным маслом	110/130	4,44	4,15	28,27	168,25	
	47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86	
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188	
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88	
	<b>Итого за обед:</b>			600/720	27,97	27,70	160,04	722,54
<b>Полдник</b>								
245	Сырники со сгущённым молоком/повидлом	140/160	4,86	4,50	9,10	99,34		
416	Какао на молоке	180/200	6,50	6,70	29	209		
<b>Итого за полдник:</b>			320/360	11,36	11,20	38,10	308,34	
<b>ДЕНЬ 3</b>	<b>Завтрак</b>							
	100	Суп молочный вермишелевый	180/200	6,58	9,0	26,12	187,04	
	3	Хлеб с маслом и сыром	30/40	1,95	6,50	12,17	116,50	
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34	
	<b>Итого за завтрак:</b>			380/430	8,53	15,50	49,38	347,88
	<b>Завтрак 2</b>							
	418	Сок	100/100	0,50	0,10	10,10	46	
	<b>Итого за завтрак 2:</b>			100/100	0,50	0,10	10,10	46
	<b>Обед</b>							
	82	Суп рассольник	180/200	5,10	3,20	6,60	90,50	
	143	Капуста тушеная с мясом/курица	180/200	13,40	8,60	8,20	146,80	
1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188		
394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88		

	<b>Итого за обед:</b>	550/630	24,82	12,48	76,50	455,18
	<b>Полдник</b>					
272	Котлета рыбная	60/80	21,70	6,23	5,17	165,27
128	Картофельное пюре	120/140	2,46	2,95	17,06	104,93
47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86
1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160
311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
	<b>Итого за полдник:</b>	410/490	32,26	14,25	106,15	480,40
<b>ДЕНЬ 4</b>	<b>Завтрак</b>					
7	Каша молочная ячневая	180/200	7,33	8,28	31,26	229,89
2	Хлеб с маслом и повидлом	30/40	1,24	3,70	17,20	105,80
411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
	<b>Итого за завтрак:</b>	390/440	8,63	11,99	59,65	381,97
	<b>Завтрак 2</b>					
338	Фрукты	100/100	1,50	0,50	21	96
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	100/100	1,50	0,50	21	96
	<b>Обед</b>					
10	Салат из зеленого горошка	40/60	1,70	9,30	1,50	15,50
63	Борщ со сметаной/свекольник	180/8 200/10	1,95	2,13	10,53	70
299	Биточки говяжьи	60/70	11,10	10,42	4,28	155,40
330	Гречка отварная рассыпчатая	110/120	6,34	5,28	28,62	187,05
47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86
1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	<b>Итого за обед:</b>	600/710	30,46	32,50	156,76	651,69
	<b>Полдник</b>					
акт	Запеканка творожная манная/верм. со сгущ. молоком	150/20 180/30	13,60	9,26	9,92	183,13
416	Какао на молоке	180/200	6,50	6,70	29	209
	<b>Итого за полдник:</b>	510/250	20,10	15,96	38,92	392,13
<b>ДЕНЬ 5</b>	<b>Завтрак</b>					
101	Суп молочный рисовый	180/200	6,20	8,80	20,70	186,78
1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,50	12,17	116,50
311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
	<b>Итого за завтрак:</b>	380/430	8,15	15,30	43,96	347,62
	<b>Завтрак 2</b>					
418	Сок	100/100	0,50	0,10	10,10	46
	<b>Итого за завтрак 2:</b>	100/100	0,50	0,10	10,10	46
	<b>Обед</b>					
акт	Салат свекольный	40/60	3,20	9,03	3,80	20,20
88	Суп с макаронными изд.	180/200	2,12	5,30	14,64	115,11
299	Шницель говяжий	60/70	11,10	10,42	4,28	155,40
128	Картофельное пюре/Гороховое пюре	120/140	2,46	2,95	17,06	104,93
47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86
1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	<b>Итого за обед:</b>	610/730	28,25	33,07	151,61	619,38
	<b>Полдник</b>					
акт	Пирожки с капустой/картошкой	160/180	5,50	7,20	30,10	201,20
419	Молоко кипяченое	180/200	4,35	3,75	7,20	81
	<b>Итого за полдник:</b>	340/380	9,85	10,95	37,30	282,20
	<b>ИТОГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ:</b>	14330,40/15975	1679,82	535,89	2519,48	15452,74

При составлении данного меню был использован сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М: ДеЛи плюс, 2016г.