



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

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>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>Завтрак</b>						
	178	Каша молочная «Дружба»	180/200	8,25	10,90	20,19	389,12
	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	16,70	24,10	61,36	714,62
	<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>						
	42	Суп с клецками	180/200	3,47	3,99	16,51	115,98
	318	Рагу с куриным филе	160/180	20,3	18,9	36	350
		Огурец соленный/Овощи свежие	30/40	0,51	3,06	1,56	35,88
		Хлеб пшеничный	30/50	0,40	0,05	1,25	7,00
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		<b>Итого за обед:</b>	560/700	30,60	26,68	117,02	726,74
	<b>Полдник</b>						
	229	Омлет	90/90	9,42	10,88	3,84	150
	4/34	Икра кабачковая/ Салат из свеклы с зеленым горошком	40/60	1,02	6,67	3,79	78,12
		Хлеб пшеничный	40/60	1,00	2,51	4,91	46,26
	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>	340/390	15,49	17,93	41,42	432,46
<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>Завтрак</b>						
	202	Макароны отварные 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
	411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
		<b>Итого за завтрак:</b>	330/385	7,42	11,66	53,58	333,93
	<b>Завтрак 2</b>						
	338	Фрукты (по сезону)	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>						
	21	Салат морковный	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
	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	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		<b>Итого за обед:</b>	610/730	25,8	23,93	152,48	637,49
	<b>Полдник</b>						
	акт	Творожный пудинг с	140/20	13,60	9,26	9,92	183,13

		рисом со сгущ. молоком или Запеканка творожная манная/верм. со сгущ. молоком	160/20				
	414	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,10	5,50	26,60	182
		<b>Итого за полдник:</b>	340/380	18,70	14,76	36,52	365,13
<b>ДЕНЬ 3</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
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
		<b>Итого за завтрак:</b>	380/430	10,79	11,39	43,73	279,04
	<b>Завтрак 2</b>						
	338	Фрукты (по сезону)	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>						
	акт	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40/60	3,20	9,10	3,90	20,20
	88	Суп с макаронными изделиями	180/200	2,12	5,30	14,64	115,11
	779	Плов с куриным филе	160/180	18,30	16,90	34,06	370,04
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
		<b>Итого за обед:</b>	570/670	29,94	31,99	114,3	723,23
	<b>Полдник</b>						
	247	Рыба под омлетом/рыба тушенная с овощами.	160/180	14,10	6,32	16,83	170,10
78/79	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	20/30	0,84	0,99	23,19	106,20	
акт	Кисель	180/200	0,30	0,01	24,40	96,80	
1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,70	160	
	<b>Итого за полдник:</b>	390/450	20,29	7,70	87,12	533,1	
<b>ДЕНЬ 4</b>	<b>Завтрак</b>						
	87	Каша молочная кукурузная	180/200	6,69	10,94	48,25	359,50
	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	7,93	14,64	76,54	509,64
	<b>Завтрак 2</b>						
	338	Фрукты (по сезону)	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>						
	101	Суп с гречневой крупой	180/200	2,95	3,07	18,47	115,19
	143	Капуста тушенная с мясом	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/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		<b>Итого за обед:</b>	550/630	22,67	12,35	88,37	479,87
	<b>Полдник</b>						
	501	Булочка творожная/Ватрушка	150/180	6,20	8,23	36,25	238,02
	419	Молоко кипяченое	180/200	4,50	3,80	6,80	80
	<b>Итого за полдник:</b>	330/380	10,70	12,03	43,05	318,02	
<b>ДЕНЬ 5</b>	<b>Завтрак</b>						
	178	Каша рисовая молочная	180/200	1,68	3,53	7,34	168,18
	3	Хлеб с маслом и сыром	30/40	1,95	6,50	12,17	116,50

411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
	<b>Итого за завтрак:</b>	390/440	3,69	10,04	30,7	330,96
<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>						
63	Борщ со сметаной	180/8 200/10	1,95	2,13	10,53	70
299	Биточки из куриного филе	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
акт	Пригарнировка из соленного огурца/ Салат из свежих помидоров и огурцов	30/40 30/50	0,51 0,79	3,06 4,9	1,56 3,0	35,88 59,36
1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	<b>Итого за обед:</b>	578/680	24,32	20,44	106,34	647,41
<b>Полдник</b>						
	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	7,63	8,16	31,26	232,42
414	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,10	5,50	26,60	182
	<b>Итого за полдник:</b>	380/300	12,73	13,66	57,86	414,42

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>						
	94	Суп гречневый молочный	200/250	7,46	6,85	21,35	177,00
	1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,50	12,17	116,50
	411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
		<b>Итого за завтрак:</b>	400/480	9,47	13,36	44,71	339,78
	<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>						
	87	Суп фасолевый	180/200	1,80	1,90	15,10	102,90
	128	Картофельное пюре	120/140	2,46	2,95	17,06	104,93
	299	Котлета из куриного филе	60/70	11,10	10,42	4,28	155,40
	24	Салат «Свеколка»	40/60	0,91	4,26	5,33	63,11
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88	
	<b>Итого за обед:</b>	590/700	22,41	20,21	103,47	644,22	
<b>Полдник</b>							
245	Сырники со сгущенным молоком/повидлом	140/20 160/20	4,86	4,5	9,1	99,34	
416	Какао на молоке	180/200	6,50	6,70	29	209	
	<b>Итого за полдник:</b>	340/380	11,36	11,2	38,1	308,34	
<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>Завтрак</b>						
	7	Каша молочная ячневая	180/200	7,33	8,28	31,26	229,89
	1	Хлеб с маслом	20/30	5,42	9,75	11,40	155,50
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
		<b>Итого за завтрак:</b>	380/430	12,75	18,03	53,75	429,73
<b>Завтрак 2</b>							

	338	Фрукты(по сезону)	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>						
	63	Свекольник со сметаной/Борщ зеленый	180/8 200/10	1,95	6,50	12,17	116,50
	акт	Тефтели мясные «Ежики»	60/70	8,05	8,13	8,92	153,02
	50	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	70/90	3,20	9,03	3,80	20,20
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		<b>Итого за обед:</b>	508/600	19,52	24,34	86,61	507,60
	<b>Полдник</b>						
	акт	Пирожки с картошкой	150/160	5,50	7,20	30,10	201,20
	414	Кофейный напиток	180/200	5,10	5,50	26,60	182
		<b>Итого за полдник:</b>	330/360	10,6	12,70	56,7	383,20
<b>ДЕНЬ 3</b>	<b>Завтрак</b>						
	178	Каша молочная геркулесовая	180/200	7,20	11,20	18,80	220
	3	Хлеб с маслом и сыром	30/40	1,95	6,50	12,17	116,50
	411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
		<b>Итого за завтрак:</b>	390/440	9,21	17,71	42,16	382,78
	<b>Завтрак 2</b>						
	338	Фрукты по сезону)	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>						
	82	Суп рассольник (с перловой крупой) со сметаной	180/8 200/10	5,10	3,20	6,60	90,50
	202	Макароны отварные со сливочным маслом	110/130	4,44	4,15	28,27	168,25
	299	Шницель мясной	60/70	11,10	10,42	4,28	155,40
	47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
		<b>Итого за обед:</b>	568/670	30,01	23,14	150,98	637,89
	<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
	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>	390/460	29,51	9,57	69,33	527,0
<b>ДЕНЬ 4</b>	<b>Завтрак</b>						
	178	Каша молочная пшеничная	180/200	4,79	5,07	30,62	185,34
	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	6,03	8,77	58,91	335,48
	<b>Завтрак 2</b>						
	338	Фрукты (по сезону)	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>						
	акт	Суп сборный со сметаной	180/8 200/10	2,13	2,70	12,01	110,50
	779	Плов с куриным филе	160/180	18,30	16,90	34,06	370,04
		Огурец соленый/Овощи свежие	30/40 30/50	0,51 0,40	3,06 0,05	1,56 1,25	35,88 7,00
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		<b>Итого за обед:</b>	568/660	27,26	23,34	109,33	844,80
	<b>Полдник</b>						
	501	Булочка с изюмом/повидлом	150/180	6,20	8,23	36,25	238,02

	419	Молоко кипяченое	180/200	4,35	3,75	7,20	81
		<b>Итого за полдник:</b>	330/380	10,55	11,98	43,45	319,02
<b>ДЕНЬ 5</b>	<b>Завтрак</b>						
	178	Каша молочная манная	180/200	8,25	10,90	20,19	389,12
	1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,50	12,17	116,50
	411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
		<b>Итого за завтрак:</b>	380/430	10,26	17,41	43,55	551,9
	<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>						
		Огурец соленный/ Овощи свежие	30/40 30/50	0,51 0,40	3,06 0,05	1,56 1,25	35,88 7,00
	акт	Суп харчо	180/200	6,31	7,90	25,50	135,80
	252	Гуляш из куриного филе	60/80	4,5	5,7	1,85	123,6
	330	Гречка отварная рассыпчатая	110/120	6,34	5,28	28,62	187,05
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов/Компот из свежих яблок и ягод	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		<b>Итого за обед:</b>	570/670	23,98	22,62	119,23	700,21
	<b>Полдник</b>						
	209	Яйцо отварное	40/40 (1 шт)	5,1	4,6	0,3	63
	10	Салат с зеленым горошком и луком	40/60	1,7	9,03	1,5	15,5
	78/79	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	20/30	0,84	0,99	23,19	106,20
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
	<b>Итого за полдник:</b>	280/330	7,64	14,62	36,08	229,04	

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.