



Примерное меню
для детей дошкольного возраста с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ

Разработано на основании:

Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

1. "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
2. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова
- 4.

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																
Завтрак																
173	Каша вязкая молочная из пшенной	200	7,89	7,48	40,48	250,75	0,27	1,96	0	0		194,1	0	0		1,51
	Хлеб цельный йодообогатенный	40	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0		6	19,5	4,2		0,27
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0		2,4	3	0		0,02
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0		6	0	0		0,4
	итого:	465	10,02	15,38	67,17	409,08	0,30	1,96	40	0		208,50	22,50	4,20		2,20
Второй завтрак																
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0		18,66	13,33	0		3,73
	итого:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0		18,66	13,33	0		3,73
обед																
231	Капуста тушеная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0		27,73	0	10,33		0
108	Суп картофельный с клецками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,8	3,96	0		25,52	103,37	32,08		1,29
268	Биточки из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2	34,52	0	44,63	2,24		0	0,28	0		0
302	Каша перловая рассыпчатая	150	13,95	1,65	100,35	472,5	0,18	0	0	0		57	115,5	60		2,7
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0		0	0	0		0
	Хлеб пшеничный	80	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0		4	13	2,8		0,18
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0		11,46	0	3,64		0,57
	итого:	870	35,283	29,12	165,76	1087,77	34,84	20,21	48,59	2,24		125,71	232,15	108,85		4,74
Полдник																
188	Запеканка рисовая с творогом	80	9,2	6,5	15,3	196,4	0,028	0,4	0,036	0		87,62	119,58	5,52		0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0			125,78	0	14		0,13
	итого:	280	12,37	9,18	31,2	297	0,028	1,7	0,036	0		213,4	119,58	19,52		0,62
	итого за весь день	1815	58,673	53,68	284,33	1878,65	35,17	29,87	88,626	2,24		566,27	387,56	132,57		11,29

ДЕНЬ ВТОРОЙ															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
182	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	3,09	5,07	32,09	177	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный "Шпаковский"	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
15	Сыр Российский	15	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48	
	итого:	465	11,98	19,66	66,55	483,37	0,05	1,66	66	0	250,62	79	30,44	0,96	
Второй завтрак															
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	100	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44	
	итого:	100	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44	
обед															
71	Икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	8,05	6,6	125,63	0	16,93	0	0	48,71	0	18,4	1,04	
234	Котлеты рыбные	80	15,7	12,25	19,8	256	0,085	0,94	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36	
142/228	Картофель и овощи, тушенные в соусе красном основном	150/50	3,95	14,54	25,75	247	0,19	19,97	0	0	32,56	0	0	1,3	
	Хлеб пшеничный	80	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18	
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7	
	итого:	870	26,96	39,4	97,58	865,33	0,32	43,9	0	0	173,35	134,8	52,51	4,24	
Полдник															
394	Пирожки печеные с повидлом	80	5,56	1,01	47,05	223,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Чай с молоком	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36	
	итого:	295	5,69	1,03	62,25	285,21	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36	
	итого за весь день	1730	45,43	60,89	245,98	1727,91	0,37	68,39	66	0	470,17	235,8	85,45	49,56	
ДЕНЬ ТРЕТИЙ															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
210	Омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15	0	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48	

	Икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
	Хлеб пшеничный	40	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	итого:	400	13,04	20,22	31,18	342,95	0,06	9,14	0	0	206,36	13	27,5	2,12
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	итого:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
обед														
71	Икра морковная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,02	1,83	0	0	22,1	0	0	0,41
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4,65	6,83	5,08	101,87	0	7,94	0	0	30,98	0	11,34	0,57
322	Тефтели из кур, бройлеров цпипит с рисом	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
302	Капша гречневая рассыпчатая	150	4,83	5,84	33,5	215,84	0,126	0	0	0	9,93	39,17	12,52	0,64
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	Кисель плодоягодный (С- витаминизация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	870	23,59	31,3	91,42	771,74	0,236	11,7	0,53	0	93,67	70,47	140,9	3,82
Полдник														
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
965	Молоко кипяченное 2,5%	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	0	240	28	180	0,2
	итого:	260	8,68	6,66	56,22	309,48	0,08	2,6	0,02	0	240	28	180	0,2
	итого за весь день	1730	46,31	58,18	199,02	1508,97	0,376	29,44	0,55	0	558,69	124,8	348,4	9,87
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
	Хлеб цельный йодообогатенный	40	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	465	7,98	13,71	46,68	313,33	0,11	1	40	0	202,4	22,5	4,2	1,05

Второй завтрак													
Фрукты свежие по сезону (яблоко)	100	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
итого:	100	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед													
75 Капуста тушеная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
84 Борщ с фасолью и картофелем	200	6,53	8,18	11,84	156,03	0	9,66	0	0	52,74	0	28,28	1,74
322 Котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
228 Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
202/203 Макароны изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81
Хлеб пшеничный	80	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
349 Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
итого:	870	26,903	30,12	102,16	798,6	0,09	19,07	0,53	0	144,29	31,3	177,61	4,88
Полдник													
Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	284,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
итого:	280	9,9	13,56	60,72	403,4	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
итого за весь день	1715	45,583	58,19	229,16	1609,33	0,2	41,66	40,53	0	530,91	75,8	203,25	50,41
ДЕНЬ ПЯТЫЙ													
Завтрак													
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199 Каша жидкая кукурузная со сливочным маслом	200	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный "Шпаковский"	40	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
14 Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
379 Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	14	0,13
итого:	450	11,28	16,16	62,21	437,3	8,7	1,4	40	0,7	130,38	6	14	4,85
Второй завтрак													
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
итого:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
обед													
75 Икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,13	6,86	13,71	141,14	0	6,85	0	0	33,38	0	21,96	0,88
239	Тфтели рыбные	80	10,3	9,53	14,03	159	0,053	1,013	0	0	37,47	0	0	0
125	Картофель и овощи, тушеные в соусе красном основном	150/50	3,95	14,54	25,75	247	0,19	19,97	0	0	32,56	0	0	1,3
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминизация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	870	22,52	36,89	94,17	791,94	0,288	34,993	0	0	135,62	13	28,4	3,59
Подник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
394	Чай с молоком	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	итого:	275	4,63	7,1	60,14	312,26	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	итого за весь день	1795	39,43	60,15	236,72	1626,3	8,988	45,223	40	0,7	298,86	32,33	44,8	12,53
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Каша вязкая молочная из пшениной	200	7,89	7,48	40,48	250,75	0,27	1,96	0	0	194,1	0	0	1,51
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Хлеб цельный йодобогашенный	40	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	465	10,02	15,38	67,17	409,08	0,3	1,96	40	0	208,5	22,5	4,2	2,2
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону	100	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	100	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
75	Капуста тушеная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,12	8,024	9,24	136,84	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35
268	Шницель из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2	34,52	0	44,63	2,24	0	0,28	0	0
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,74	4,9	43,06	267	0,28	0	0,033	0	17,23	2,86	138,75	4,66
	Хлеб пшеничный	80	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18

349	Компот из сухофруктов (С- витаминизация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	870	28,88	34,184	106,31	876,34	34,82	0,86	44,663	2,24	102,83	16,14	180,64	6,89
Полдник														
423	Лапшевник с творогом, со сметаной	80/20	9,25	7,15	16,83	168,8	0,05	0,13	44,9	0	133,22	18,43	132	0,77
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	14	0,13
	итого:	300	12,42	9,83	32,73	269,4	0,05	1,43	44,9	0	259	18,43	146	0,9
	итого за весь день	1735	52,12	60,194	225,81	1648,82	35,17	24,25	129,56	2,24	602,33	79,07	330,94	53,99
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный "Щаповский"	40	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр Российский	15	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	465	14,87	20,53	50,5	453,3	8,79	2,76	66	0,7	432,82	56	24,84	5,66
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	итого:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
обед														
71	Икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
108	Суп картофельный с клецками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,8	3,96	0	25,52	103,37	32,08	1,29
239	Тефтели рыбные	80	10,3	9,53	14,03	159	0,053	1,013	0	0	37,47	0	0	0
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
125	Картофель и овощи, тушеные в соусе красном основном	150/50	3,95	14,54	25,75	247	0,19	19,97	0	0	32,56	0	0	1,3
	Хлеб пшеничный	80	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	Кисель плодовоягодный (С- витаминизация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	870	22,22	34,59	94,05	769,6	0,408	37,943	3,96	0	127,76	116,37	38,52	4
Полдник														
	Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	284,8	0	0	0	0	0	0	0	0

[illegible]

[illegible]

	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	100	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	100	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
231	Икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,53	8,18	11,84	156,03	0	9,66	0	0	52,74	0	28,28	1,74
234	Котлеты рыбные	80	15,7	12,25	19,8	256	0,085	0,94	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
142/228	Картофель и овощи, тушенные в соусе красном	150/50	3,95	14,54	25,75	247	0,19	19,97	0	0	32,56	0	0	1,3
	Хлеб пшеничный	80	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	870	28,39	39,53	102,82	895,73	0,32	36,63	0	0	177,38	134,8	62,39	4,94
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	итого:	260	7,67	9,76	60,84	350,86	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	итого за весь день	1695	45,78	69,08	243,77	1797,29	9,02	62,03	40	0,7	487,73	183,1	78,89	54,62

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	460,43	580,94	2287,91		98,85	426,77	538,87	6,58	5011,90	1516,84	1856,19	318,06	
Итого за весь период	46,04	58,09	228,79	1620,81	9,89	42,68	53,89	0,66	501,19	151,68	185,62	31,81	
Среднее значение за период													

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	второй завтрак	обед	полдник
Примерное меню для детей раннего возраста	450	160	870	278

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице