

Утверждено  
Приказом заведующего  
МДКОУ «Детский сад «Улыбка»  
От 01.09.2023г. №96

**Примерное пятнадцатидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 8 лет  
МДКОУ «Детский сад «Улыбка»  
(осенне-зимний период)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день (понедельник)								
Завтрак:	Макароны отварные с маслом и сахаром	160	5,5	4,5	31,3	188	-	48
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	12,8	84	1,1	62
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,4	7,5	14,6	136	-	2
Итого:		400	10,7	14,4	58,7	408	1.1	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	20.2	81	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из свеклы с луком	60	0,8	3,7	5	56	5,7	51
	Щи со сметаной	200	1.7	4,9	8,5	75	18,5	20
	Котлеты, рубленые из птицы	80	13,7	6.9	12	168	-	66
	Каша гречневая	130	8,6	4,9	38	204	-	69
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	27	112	0,4	64
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,9	0,7	20	104	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	-	1
Итого:		740	31,5	21,1	124	790	24,6	
Уплотненный полдник:	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200	3,8	4.6	31	182	-	16
	Чай с сахаром	180	-	-	9,9	40		65
	Булочка российская	60	4,2	4.8	33	193	-	7
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	9
Итого:		550	9,5	9,9	94	559		
Итого за 1 день:		1790	52	46	296	1807	35,7	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита мин С (мг)	№ рецептуры



3 день (среда)								
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	5,1	6	30,4	197	-	17
	Чай с сахаром	180	-	-	9,9	40	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,6	7,0	16,2	150	0,09	3
Итого:		430	10,7	13	56,5	387		
Завтрак 2:	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	5	4,5	19,8	144	-	10
Итого:								
Обед:	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	3,1	5,5	52	3,5	55
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,7	2,8	17,1	105	8,3	22
	Ленивые голубцы в соусе	150/30	14,1	9,1	20,3	219	20,1	34
	Кисель	180	-	-	27	108	-	6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	-	1
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,9	0,7	20	104	-	1
Итого:		710	24	16	104	659	32	
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный	85	7,5	13,5	1,5	157	-	38
	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	-	4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	12,8	84	1,1	62
	Булочка российская	60	4,2	4,8	33,3	193	-	7
	Груша	100	0,4	0,4	10,3	46	5	9
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,4	10	52	-	1
Итого:		535	18	24	72	579	6,1	
Итого за 3 день		1855	57	58	252	1769	38	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4 день (четверг)								
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200	5,3	11,9	31,9	210	-	49

	Чай с сахаром	180	-	-	9,9	40	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,6	7,0	16,2	150	0,09	3
Итого:		430	10,9	18,9	58	400		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	180	-	-	20,2	81	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из консервированной кукурузы	60	1,7	3,7	4,8	60	5,6	57
	Суп картофельный с фасолью	200	5,1	5,3	16,1	133	5,8	25
	Тефтели рыбные в соусе	80	9,6	3,7	9,7	111	-	59
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	138	18,1	31
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	27,7	113	0,4	64
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,9	0,7	20	104	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	-	1
Итого:		760	26,2	18,5	113	730	30	
Уплотненный полдник:	Капуста тушеная	150	3,1	5,6	14,4	120	24,9	37
	Тефтеля мясная	50	5,5	11,9	0,2	130	-	44
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	12,8	84	1,1	62
	Вафли	15	0,7	4,5	9,3	80	-	5
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	9
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,4	10	52	-	1
Итого:		545	15,6	25,3	67	561	36	
Итого за 4 день:		1855	53	63	258	1772	66	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день (пятница)								
Завтрак:	Каша молочная гречневая	200	5,9	5,5	17,1	142	0,9	12
	Чай с сахаром	180	-	-	9,9	40	-	65

	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,6	7,0	16,2	150	0,09	3
Итого:		430	11,5	12,5	43	332	0,9	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	20,2	81	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,7	3,1	3,7	50	6,6	58
	Борщ со сметаной	200	1,8	4,9	12,7	103	10,2	19
	Плов из птицы	150	18,6	6,5	30,1	254	0,4	35
	Кисель	180	-	-	27	108	-	6
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,9	0,7	20	104	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	-	1
Итого:		680	28,4	15,5	108	690	17	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога	150	26,3	18	25,7	370	-	71
	Оладьи с маслом и сахаром	80	5,6	9	30,5	225	-	68
	Кофейный напиток	200	-	-	9,9	40	1,1	62
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	9
Итого:		530	32,3	27	75	679	11,1	
Итого за 5 день:		1740	72	55	246	1782	28	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
6 день (понедельник)								
Завтрак:	Каша рисовая с маслом и сахаром	200	4,7	5,2	54,5	284	-	13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	12,8	84	1,1	62
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,4	7,5	14,6	136	-	2
Итого:		440	9,9	15,1	82	504	1,1	



Обед:	Салат из свеклы с луком	60	0,9	3,7	4	52	5,1	52
	Щи со сметаной	200	1.7	4.9	8,5	85	18,5	20
	Биточка мясная	80	11,9	8,8	11,6	173	-	43
	Каша гречневая с соусом	150	8,6	4.9	38,9	234	-	69
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	27,7	113	0,4	64
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,9	0,7	20	104	-	1
Итого:		660	28	23	110	761	24	
Уплотненный полдник:	Пудинг из творога	150	22	14,9	28,4	336	-	39
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	12,8	84	1,1	62
	Груша	100	0.4	0,4	10,3	46	5	9
	Вафли	15	10,7	4,5	9,3	80	-	5
Итого:		465	36	22	61	546	6,1	
Итого за 7 день:		1750	76	59	253	1809	31	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>8 день (среда)</b>								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	4.8	5	16.8	132	-	83
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	12,8	84	1,1	62
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,6	7,0	16,2	150	0,09	3
Итого:		450	13,2	14,4	45,8	366	1,1	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	20.2	81	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	3.1	5,5	52	3.3	55
	Суп гороховый	200	5.5	5.3	16,3	134	5.8	30



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день (четверг)								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,2	1,9	145	-	18
	Чай с сахаром	180	-	-	9,9	40	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,6	7,0	16,2	150	0,09	3
Итого:		430	11,3	12,2	28	335		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	180	-	-	20,2	81	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из консервированной кукурузы	60	1,7	3,7	4,8	60	5,6	57
	Рассольник со сметаной	200	2,1	5,1	14,8	112	11,8	27
	Гуляш из мяса	80	10,2	8,3	2,3	126	0,4	45
	Рис отварной	150	4,1	6,1	41,6	238	-	14
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	27,7	113	0,4	64
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,9	0,7	20	104	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	-	1
Итого:		760	25	24	125	824	18	
Уплотненный полдник:	Рагу овощное	150	4,5	10,1	26,4	215	21,4	36
	Тфетеля мясная	80	5,5	11,9	0,2	130	-	44
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	12,8	84	1,1	62
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,4	10	52	-	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	9
Итого:		560	15,2	25	59	525	31,5	
Итого за 9 день:		1850	52	61	232	1765	50	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита мин С (мг)	№ рецептуры

			Б	Ж	У	(ккал)		
10 день (пятница)								
Завтрак:	Каша молочная пшенная	200	4,3	5,7	30,9	193	-	15
	Чай с сахаром	180	-	-	9,9	40	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,6	7,0	16,2	150	0,09	3
Итого:		430	9,9	12,7	57	383		
Завтрак 2:	Йогурт фруктовый	150	5,8	4,5	20,3	146	-	10
Итого:								
Обед:	Салат из зеленого горошка	60	1,7	3,1	3,7	50	6,6	58
	Суп гречневый	200	2,7	8	12	143	-	24
	Тефтели мясные в соусе	80	11,2	12,5	14,6	216	1,0	44
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20	138	18,1	31
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	27,7	113	0,4	64
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,9	0,7	20	104	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	-	1
Итого:		760	25,4	29	112	835	26	
Уплотненный полдник:	Винегрет, ½ яйца	150/20	4,9	13,4	15,2	203	-	56
	Какао на молоке	180	5,5	4,9	15,8	142	1,4	82
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,4	10	52	-	1
	Печенье	15	7,5	9,8	70	62	-	5
Итого:		400	20	29	111	459	1,4	
Итого за 10 день:		1740	61	75	299	1823	27	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
11 день (понедельник)								

Завтрак:	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	6,2	5,3	32,8	203	-	11
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	12,8	84	1,1	62
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,4	7,5	14,6	136	-	2
Итого:		440	11,4	15,2	60	423	1,1	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	20,2	81	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3	1,6	35	-	53
	Щи со сметаной	200	1,7	4,9	8,5	85	18,5	20
	Гуляш из мяса	80	10,2	8,3	2,3	126	0,4	45
	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210	-	14
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	27,7	113	0,4	64
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	-	1
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,9	0,7	20	104	-	1
Итого:		760	23	22,6	111	744	19	
Уплотненный полдник:	Каша молочная манная	200	3,8	4,6	31,4	182	-	16
	Какао на молоке	180	5,5	4,9	15,8	142	1,4	82
	Булочка российская	60	4,2	4,8	33,3	193	-	7
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	9
Итого:		540	14	15	90	561	11,4	
Итого за 11 день:		1840	48	53	281	1809	20,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
12 день (вторник)								
Завтрак:	Каша овсяная вязкая «Геркулес»	200	5,1	6	30,4	197	-	17

	Чай с сахаром	180	-	-	9.9	40	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,6	7,0	16,2	150	0,09	3
Итого:		430	10,7	13	56	387		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	20.2	81	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из зеленого горошка	60	1,7	3,1	3,7	50	6,6	58
	Свекольник со сметаной	200	2	7	12,2	123	11,2	28
	Котлета мясная	80	11,9	8,8	11,6	173	-	43
	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	-	47
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	0.7	76
	Кисель	180	-	-	27	108	-	6
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,9	0,7	20	104	-	1
Итого:		760	26,3	25,4	103	748	18	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога	150	26.3	18	25,7	370	-	71
	Кефир с сахаром	180	5,4	4,5	24,8	216	-	10
	Печенье	20	1.5	3,6	13,2	92	-	5
Итого:		350	33	26	63,7	678		
Итого за 12 день:		1750	70	64	243	1894	18	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
13 день (среда)								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,2	0.9	145	-	18
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	12,8	84	1,1	62

	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,6	7,0	16,2	150	0,09	3
Итого:		450	14	14,6	30	379	1,1	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	20,2	81	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,1	5,5	52	-	55
	Суп картофельный с гренками	200	3	3,2	13,9	97	7,5	29
	Голубцы ленивые	150/30	14,1	9,1	20,3	219	20,1	34
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	27,7	113	0,4	64
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	-	1
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,9	0,7	20	104	-	1
Итого:		710	24	16,4	102	656	28	
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный	85	7,5	13,5	1,5	157	-	38
	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	-	4
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	9
	Какао на молоке	180	5,5	4,9	15,8	142	1,4	82
	Пирожок с повидлом	60	3,5	3,6	28,9	164	-	8
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,4	10	52	-	1
Итого:		515	21	26	82	657	11,4	
Итого за 13 день:		1775	59	57	234	1773	40	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
14 день (четверг)								
Завтрак:	Каша молочная пшенная	200	4,3	5,7	30,9	193	-	15
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	12,8	84	1,1	62
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,4	7,5	14,6	136	-	2

Итого:		440	9,5	15,6	58	413	1,1	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	20,2	81	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из свеклы	60	0,8	3,7	5	56	5,7	51
	Суп – лапша с мясом	200	2,2	5,1	11,9	102	-	21
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	10,5	5,9	2,3	105	-	67
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	138	18,1	31
	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,4	0,02	27,7	113	0,4	64
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	-	1
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,9	0,7	20	104	-	1
Итого:		770	23,3	20,5	102	689	24	
Уплотненный полдник:	Рагу овощное	200	4,5	10,1	26,4	215	21,4	36
	Тефтеля мясная	70	5,5	11,9	0,2	130	-	44
	Чай с сахаром	180	-	-	9,9	40	-	65
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	9
	Булочка российская	60	4,2	4,8	33,3	193	-	7
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,4	10	52	-	1
Итого:		640	17	28	90	674	31,4	
Итого за 14 день:		1950	50	64	270	1857	56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
15 день (пятница)								
Завтрак:	Каша молочная гречневая	200	5,9	5,5	17,1	142	0,9	12
	Чай с сахаром	180	-	-	9,9	40	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,6	7,0	16,2	150	0,09	3

Итого:		430	11,5	12,5	43	332	0,9	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	20,2	81	-	63
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,7	3,1	3,7	50	6,6	58
	Борщ со сметаной	200	1,8	4,9	12,7	103	10,2	19
	Плов из птицы	150	18,6	6,5	30,1	254	0,4	35
	Кисель	180	-	-	27	108	-	6
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,9	0,7	20	104	-	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	-	1
Итого:		680	28	15,5	108	690	17,2	
Уплотненный полдник:	Запеканка из макарон с творогом	150	14	12,9	37,2	321	0,4	90
	Оладьи с маслом и сахаром	80	5,6	9	30,5	225	-	68
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	12,8	84	1,1	62
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	9
Итого:		530	24	25	101	725	11,1	
Итого за 15 день:		1740	64	53	272	1828	18	
Итого за весь период:		26845	948	888	4076	27046	522	
Среднее значение:		1789	63	60	271	1803	35	