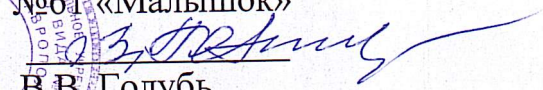


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад

№61 «Малышок»


В.В. Голубь

«15» октября 2024г.

Приказ № 35- ОП от 15.10.2024г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ с 3 до 7 ЛЕТ

**муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад
комбинированного вида № 61 «Малышок»
(осень-весна 2024, 2025года)**

(меню составлено на основе
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания»
Москва 2021)

Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет осень-весна 2024, 2025 года

ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2				ДЕНЬ 3				ДЕНЬ 4				ДЕНЬ 5			
ЗАВТРАК																	
Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал			
Каша жидкая молочная геркулесовая	150	191	Суп молочный с макаронными изделиями	150	100	Каша жидкая молочная рисовая	150	166	Каша жидкая молочная манная	150	149	Суп молочный с гречневой крупой	150	123			
Молоко с маком сушеным	180	121	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103			
Батон	30	83	Бутерброд с сыром	50	170	Батон	30	83	Бутерброд с сыром	50	170	Батон	30	83			
ИТОГО	360	395	ИТОГО	380	373	ИТОГО	360	352	ИТОГО	380	422	ИТОГО	360	309			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
Сок	180	83	Яблоко	150	87	Сок	180	83	Яблоко	150	87	Яблоко	150	87			
ИТОГО	180	83	ИТОГО	150	87	ИТОГО	180	83	ИТОГО	150	87	ИТОГО	150	87			
ОБЕД																	
Суп из овощей	180	68	Борщ с капустой картофелем	180	153	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	176	Щи из свежей капусты с картофелем	180	154	Суп картофельный с консервированной фасолью	180	146			
со сметаной	10	16	со сметаной	10	16				со сметаной	10	16						
Плов с говядиной	180	369	Котлета рубленая из ЦБ	80	271	Биточки из говядины	75	228	Макаронник с говядиной	240	521	Фрикадельки из ЦБ	80	220			
			Каша гречневая рассыпчатая	130	209	Капуста тушеная	130	117	Овощи соленные	50	7	Пюре из свеклы	130	104			
			соус красный основной	50	41												
Компот из смеси сухофруктов	180	77	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из смеси сухофруктов	180	77	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из смеси сухофруктов	180	77			
Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130			
ИТОГО	600	660	ИТОГО	680	874	ИТОГО	615	728	ИТОГО	710	882	ИТОГО	620	677			
ПОЛДНИК																	
Омлет натуральный	110	293	Печень говяжья тушеная в соусе	100	172	Пудинг из творога (запеченный)	150	425	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	75	89	Яйцо вареное	40	78			
Зеленый горошек консервированный	50	55	картофельное пюре	130	122	Соус молочный сладкий	75	77	Рис отварной	130	181	Икра кабачковая	50	49			
									соус томатный	50	53	ватрушка с повидлом	60	182			
Кофейный напиток с молоком	180	74	Кисель из повидла	180	93	Какао с молоком сушеным	180	121	Кисель из плодов шиповника	180	93	Кофейный напиток с молоком	180	74			
Хлеб пшеничный	30	71	хлеб пшеничный	30	71				хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71			
ИТОГО	370	446	ИТОГО	440	458	ИТОГО	405	623	ИТОГО	465	487	ИТОГО	360	454			
УЖИН																	
Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19			
Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48			
ИТОГО	200	67	ИТОГО	200	67	ИТОГО	200	67	ИТОГО	200	67	ИТОГО	200	67			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1710	1651	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1850	1859	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1760	1853	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1905	1945	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1690	1594			
ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7				ДЕНЬ 8				ДЕНЬ 9				ДЕНЬ 10			
ЗАВТРАК																	
Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал			
Каша жидкая молочная с пшеничной крупой	150	170	Каша жидкая молочная манная	150	149	Суп молочный с геркулесом	150	107	Суп молочный с макаронными изделиями	150	100	Каша жидкая молочная пшеничная	150	186			
Какао с молоком сушеным	180	121	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103	Молоко кипяченое	180	103			
Батон	30	83	Бутерброд с сыром	50	170	Батон	30	83	Бутерброд с сыром	50	170	Батон	30	83			
ИТОГО	360	374	ИТОГО	380	422	ИТОГО	360	293	ИТОГО	380	373	ИТОГО	360	372			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
Сок	180	83	Яблоко	150	87	Сок	180	83	Яблоко	150	87	Яблоко	150	87			
ИТОГО	180	83	ИТОГО	150	87	ИТОГО	180	83	ИТОГО	150	87	ИТОГО	150	87			
ОБЕД																	
Суп картофельный с рисовой крупой	180	74	Борщ с капустой и картофелем	180	153	Рассольник петербургский	180	96	Суп картофельный с клецками	180	276	Суп картофельный с горохом	180	91			
	10	16	со сметаной	10	16	со сметаной	10	16									
Котлета из говядины	75	228	Фрикадельки из ЦБ	80	220	Тефтели из говядины	60	176	Котлета рубленая из ЦБ	80	271	Шницель из говядины	75	228			
Капуста тушеная	130	117	Пюре из свеклы	130	103	картофель отварной	130	147	Каша рисовая рассыпчатая	130	181	макарон отварные	130	181			
						соус красный основной	50	41	Соус красный основной	50	41	Соус красный основной	50	41			
Компот из смеси сухофруктов	180	77	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из смеси сухофруктов	180	77	Компот из свежих плодов	180	54	Компот из смеси сухофруктов	180	77			
Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130	Хлеб ржаной	50	130			
ИТОГО	615	626	ИТОГО	630	676	ИТОГО	660	683	ИТОГО	670	677	ИТОГО	665	748			
ПОЛДНИК																	
Омлет натуральный	110	293	Рыба припущенная	75	136	Запеканка рисовая с творогом	150	280	Яйцо вареное	40	63	Биточки рыбные	75	155			
Овощи соленные	50	7	Картофельное пюре	130	122	Соус яблочный	50	34	Рагу из овощей	130	149	Картофельное пюре	130	122			
									Булочка сдобная	35	69	соус томатный	50	53			
Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71				Хлеб пшеничный	30	71	Хлеб пшеничный	30	71			
Кофейный напиток с молоком	180	74	Кисель из повидла	180	93	Кефир	180	101	Кофейный напиток с молоком	180	74	Кисель из плодов шиповника	180	93			
ИТОГО	370	445	ИТОГО	465	475	ИТОГО	380	415	ИТОГО	420	426	ИТОГО	420	516			
УЖИН																	
Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19	Чай с сахаром	180	19			
Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48	Хлеб пшеничный	20	48			
ИТОГО	200	67	ИТОГО	200	67	ИТОГО	200	67	ИТОГО	200	67	ИТОГО	200	67			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1725	1595	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1825	1727	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1780	1541	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	1630	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1815	1674			