



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ «ДСКВ №70»

Т. В. Миляуцкене

приказ от

«28» сентября 2023 г.

***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДСКВ №70»
С 12- ТИ ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ***

Братск
2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшенная молочная	180	6	7	21	169	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		405	12	14	51	374	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец)	50	1	2	5	45	417
	Суп Водяной (морская капуста)	180	3	6	10	105	492
	Котлеты мясные без панировки	70	11	12	7	173	50
	Горошница - пюре	130	8	3	21	147	291
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		665	27	23	82	648	
Полдник							
	Булочка Ёжик	70	7	7	40	247	19
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		250	12	12	48	343	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	60			9	40	529
	Запеканка Геракл творожная	120	20	14	25	311	188
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Подливка из повидла	50			26	99	433
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		470	23	14	85	567	
Итого за день		1 890	74	63	270	1950	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	180	5	6	22	167	335,02
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		405	12	14	53	385	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Кнели куриные	50	11	3	3	81	135
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Соус Красный	50		1	2	23	444
Итого за Обед		675	21	17	71	518	
Полдник							
	Пирог Сладкая	50	2	9	25	187	248
	Кисель Светлячок шоколадный	180	5	5	19	138	348,02
	Груша запеченная (дольки)	20		1	1	18	527,01
Итого за Полдник		250	7	15	45	343	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Котлета рыбная	70	12	5	6	117	161
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		490	19	10	71	458	
Итого за день		1 920	59	56	247	1734	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	200	5	6	21	161	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		425	12	14	52	382	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед	Салат яичный с луком	50	5	8	1	94	427
	Борщ с фасолью стручковой	180	1	4	7	68	472,01
	Гуляш из мяса в томатном соусе	80	12	11	4	159	36
	Гарнир каша гречка вязкая	130	4	1	17	91	277
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		675	26	24	66	581	
Полдник							
	Рулетик Маковый	70	6	8	37	242	263
	Кефир с сахаром	180	5	4	12	109	343,01
Итого за Полдник		250	11	12	49	351	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	34	529
	Запеканка Белоснежка из творога, с соусом крем-брюле	160	17	14	28	310	187,03
	Чай вишневый	200			12	47	560,04
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		450	20	14	65	476	
Итого за день		1 900	69	64	237	1812	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	12	10	46	331	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Закуска свекла тушеная с чесноком	50	1	2	4	39	421,01
	Уха финская из красной рыбы	180	7	4	8	90	517,02
	Шницель кур духовой	70	13	2	8	101	598
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Комлот из облепихи	180		1	9	45	361,14
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		715	31	17	87	625	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Кисель из шиповника	200			14	60	346,01
Итого за Полдник		250	3	2	53	233	
Ужин							
	Запеканка Донская рыбная	70	14	6	3	122	156
	Картофель отварной с маслом	130	3	3	19	109	302
	Груша запеченная (дольки)	50		1	2	44	527,01
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		490	20	10	48	389	
Итого за день		1 965	66	39	239	1599	

Рацион: 2-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	200	6	7	23	186	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		425	13	15	55	417	
Завтрак втор	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
	Итого за Завтрак второй		100			6	25
Обед	Закуска морковь с кукурузой	50	1	5	4	58	586
	Щи столичные с мясом	180	4	7	7	107	524,01
	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	70	10	12	11	191	47
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Пюре картофельное	130	3	4	17	116	316,01
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		715	24	32	78	691	
Полдник	Сдобный Зайчик в сахаре	70	6	6	41	244	268
	Кисель из смородины красной	180			12	49	347,05
	Итого за Полдник		250	6	6	53	293
Ужин	Огурец солёный консервированный	50			1	5	385
	Рыба запеченная под омлетом	140	20	10	5	189	169
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		430	23	10	31	311	
Итого за день		1 920	66	63	223	1737	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	200	6	7	25	187	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	180	2	2	9	61	555
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		425	11	13	52	368	
Завтрак втор							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Салат Зимушка	40	1	2	4	34	392
	Похлебка бобовая	180	5	5	15	128	504,01
	Кнели мясные	70	10	13	5	177	43
	Гарнир каша гречка с овощами	130	6	7	25	186	278,01
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	100			5	22	353
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		575	26	27	78	663	
Полдник							
	Булочка Сюрприз	50	4	2	31	161	235
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		230	9	7	39	257	
Ужин							
	Запеканка Северная творожно - манная	150	21	14	22	301	190
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай апельсиновый	200			8	32	560,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		440	27	17	67	537	
Итого за день		1 770	73	64	241	1847	

Рецион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5	6	16	137	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак		405	10	12	44	326
Завтрак второй	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Итого за Завтрак второй	50	1	4	5	54	
Обед	Суп лапша домашняя	180	2	4	10	81	459
	Куры отварные порционные	80	23	2	1	111	141
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Напиток из чернослива, кураги	180	1		19	78	362,06
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед	625	33	10	71	501	
Полдник	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Кисель из вишни	200			13	54	347,07
	Итого за Полдник	250	4	7	52	243	
Ужин	Запеканка Донская рыбная	80	16	7	4	140	156
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Чай с шиповником	200			1	8	560,05
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Ужин	500	22	12	58	441	
Итого за день	1 830	70	45	230	1565		

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Веснушка манная	180	5	5	23	161	329
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао восточная карамель	180	4	4	13	98	551,02
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		405	12	13	54	379	
Завтрак втор							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед	Икра свекольная с чесноком	50	1	3	5	51	382
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6	9	9	146	496
	Гуляш из мяса в томатном соусе	80	12	11	4	159	36
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		675	28	26	86	696	
Полдник							
	Коржик Молочный	70	5	7	47	270	240
	Снежок	180	5	5	19	138	376
Итого за Полдник		250	10	12	66	408	
Ужин	Вареники быстрые творожные	150	22	13	34	338	185,02
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай с малиной	200			9	38	560,15
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		440	27	17	76	568	
Итого за день		1 870	77	68	286	2069	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	21	169	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		405	13	15	52	390	
Завтрак втор							
	Напиток из брусники	100			5	20	361,06
Итого за Завтрак второй		100			5	20	
Обед							
	Салат Степной	50	1	2	4	41	424
	Борщ с картофелем	180	1	3	8	66	470
	Биточки детские из мяса	70	10	13	7	185	30
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		715	24	24	90	676	
Полдник							
	Бублики Кулури	70	5	8	38	245	151
	Кисель из шиповника	180			13	54	346,01
Итого за Полдник		250	5	8	51	299	
Ужин							
	Кукуруза порциями отварная	60	1	1	7	38	383,01
	Омлет Деревенский с картофелем	150	11	12	11	196	221
	Чай с черной смородиной	200			8	34	560,11
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		450	15	13	43	353	
Итого за день		1 920	57	60	241	1738	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	21	168	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		405	12	14	51	378	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Салат Русалочка (морская капуста, овощи)	50	1	3	4	52	416
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Гуляш из рыбы	80	8	6	3	94	154
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из ежевики	180			10	44	361,15
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		675	18	19	69	521	
Полдник							
	Плюшка Дачная	70	6	7	37	235	265
	Кисель из смородины черной	180			12	47	347,06
Итого за Полдник		250	6	7	49	282	
Ужин							
	Тефтели из мяса в соусе	80	7	11	9	160	73
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Чай с брусничным	200			8	32	560,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		450	15	14	65	448	
Итого за день		1 880	51	54	239	1650	