

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№1г. Котово Волгоградской области
(МДОУ детский сад №1)**



**Основное (организованное) десятидневное меню
для организации питания детей от 3 года до 7 лет
в осенне- зимний период (01.09. по 28.02.)
с 12-часовым пребыванием в МДОУ детский сад №1
г Котово Волгоградской области.**

Составлено :

- на основе СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 « Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- по сборнику рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельна –Москва ДеЛи плюс.

День: понедельник (1 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет. Осень-зима

№ Тех.карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
17	Каша манная жидкая молочная со сливочным маслом	200	2,9	4,77	31,3	144
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	9.20	21	215
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
28,29,30	Кондитерское изделие в ассортименте	20	1.17	3.32	23.62	93.4
9	Кисель	200	0	0	19,6	94,47
Обед						
31	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,4	8,4	13	107,8
42	Макаронные изделие отварные	130	6,78	5,5	29,29	194,9
43	Бефстроганов из отварного мяса (говядина, печень) в соусе	70	10,3	8,2	12,19	124,6
53	Соленый огурец	50	0,16	0,05	0,85	5,5
5	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
1	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
45	сладкий плов с сухофруктами	150	17,0	15,0	25.8	300
7	Какао с молоком	200	3,70	3.20	15.	109,5

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
57,51	59,29,84	249,22	1726,11

День: вторник (2 день)

Неделя: первая

Возрастная категория 3-7 лет. Осень-зима

№ Тех.кар та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1 завтрак							
18	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными	200	5.39	6.38	27,13	187	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	9.20	21	215	
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3	
2 завтрак							
10	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	17,4	120,6	
Обед							
33	Щи со сметаной на мясном (ассортимент) бульоне	200	1,74	4.88	19.21	85	
46	Тефтели крупяные (гречка, рис) мясные (ассортимент)	70	8,98	9,49	7,31	150,5	
53	Огурец соленый(промыш шленного производства)	50	0.4	0,05	0,85	5,5	
5	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8	
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
1	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7	
Уплотненный полдник							
48	Рыба по польски	80	9,46	3,8/4,9	44.17/55.4 8	109,38/125	
16	Икра кабачковая	55	0.72	2,82	4.62	47	
	Чай	200	0,40	0,20	14,20	56	
2	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	15,4	60,50	
Содержание в день, г					Энергетическая ценность, ккал		
белки		жиры		углеводы			
47,17		45.58		240,17			
					1389,04		

День: среда (3 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет. Осень-зима

Возрастная категория: 5-7 лет. Осень-зима						
№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	4,39	4,20	33,30	169
	Бутерброд повидлом и сливочным маслом	30/10/5	2,32	3,7	21,32	126,3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11,0	41,3
2 завтрак						
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	15,0	60
Обед						
	Свекольник со сметаной	200	3,7	5,5	13,6	106,7
	Печеночные оладьи	70	15,9	9,3	17,8	192
	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	116,4
	Нарезка из отварной свеклы с растительным маслом	50	3,83	2,81	22,69	131,4
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
	Творожно-рисовая запеканка с изюмом	150	15,78	13,07	30,37	275,9
	Соус сметанный сладкий	40	0,6	2	7,42	29,64
	Чай	200	0,2	0,1	11,0	41

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	жиры	углеводы	
5714	48,88	252,72	1585,28

День: четверг (4 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет. Осень- зима

Возрастная категория: 3-7 лет. Осень- зима						
№ х.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
20	Каша молочная гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,90	184
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	9.20	21	215
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
10	Кисломолочный продукт	180	7,2	5,76	17,4	120,6
Обед						
34	Суп Крестьянский (крупа в ассортименте)	200	2,4	1,6	23,2	92,08
67	Запеканка вермишелевая с отварным мясом (в ассортименте)	180	9,56	6,11	30	178
81	Нарезка из соленых помидор	60	2,24	0,0	0,48	12,8
5	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	6,4	111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
1	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
69	Котлета (биточек) рыбная в томатном соусе	70	12,53	5,87	8,93	06
70	Каша рассыпчатая для гарнира в ассортименте	130	4,24	4,13	30,18	193,9
12	Чай с сахаром	200	0.2	0,1	11.0	41
2	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50
Содержание в день, г					Энергетическая ценность, ккал	
белки		жиры		углеводы		
57,46		49,95		234,98		
						1540,8

День: пятница (5 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет. Осень- зима

Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет. Осень- зима						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
1	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	6.21	7.73	27,71	201
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	9.20	21	215
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
8	сок	180	0,90		18.18	76
Обед						
35	Рассольник Ленинградский на м/б (ассортимент)	200	1,47	4,0	28,66	97,65
52	Рагу овощное с мясом (ассортимент)	200	16,8	19	22,8	307,8
5	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
1	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,83	1,19	14.77	77,7
Уплотненный полдник						
72	Пирожок (булочка) печеные со сладкой начинкой (присыпкой) в ассортименте	80	4,6	1,87	54,44	212,83
12	Чай с сахаром	200	0.2	0,1	11.0	41
Содержание в день, г						Энергетическая ценность, ккал
белки		жиры	углеводы			
41,04		43,55	235,36			
						1488,22

День: понедельник (6 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет. Осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет. Осень-зима						
№ ex.к рты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
6	Макароны отварные с сыром	200	/11,17	10,28	36,78	264
3	Батон с сливочным маслом	4/5	/2,3	4,36	14,62	108
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
6	молоко	150	4,20	4,80	7,05	87
Обед						
9	Суп картофельный с фасолью на м/б	200	8,09	9,82	27,7	184,7
9	Плов по купечески с мясом птицы	180	14,00	/21,5	23,00	282
0	Квашенная капуста с растительным маслом	72	1,40	4,90	1,50	76,00
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
71	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	180	17,37	13,7	39,8	330,3
12	Чай с сахаром	200	0.2	0,1	11.0	41

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
65,00	71,11	219,02	1709,08

День: вторник (7 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет Осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет Осень-зима						
п.к ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
3	Каша пшениная молочная	200	4,65	6,48	38,2	203
7	Бутерброд с джемом или повидлом и сливочным маслом	30/5/5	2,32	4.5	1.32	126.3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
0	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5.22	5,76	17.4	106.2
Обед						
7	Суп картофельный с клецками на м/б	200	5,11	6,95	6,64	114,24
4	Котлеты (мясо в ассортименте) по- домашнему	80	14,56	8,32	21,04	177,6
5	Гороховое пюре	130	2,98	3,93	28,75	202,30
5	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
1	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
9	Тефтеля рыбная	80	10,69	3,76	7,98	104
9	Нарезка из отварной свеклы с растительным маслом	50	3,83	2,81	14,09	131,4
2	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50
2	Чай с сахаром	200	0.2	0,1	11.0	/41
Содержание в день, г						Энергетическая ценность, ккал
белки		жиры	углеводы			
67,4		44,51	254,79			
						1603,48

День: среда (8 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет Осень-зима

№ к. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
25	Суп молочный с макаронными изделиями	200	34,8	5,3	5,46	124,7
73	Батон с сливочным маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11,0	41,3
2 завтрак						
9	Кисель	200	0	0	19,6	94,47
8,29,30	Кондитерское изделие (ассортимент)	20	1,17	3,32	23,62	93,4
Обед						
40	Суп – картофельный с перловой крупой	200	4,68	6,68	26,03	137,5
61	Жаркое по- домашнему	200	9,32	10,86	38,56	353
5	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
1	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
63,16. 76	Омлет (Яйцо) с кабачковой икрой	80 55	6,28 0,72	7,25 2,82	2,56 4,62	100 47
2	Хлеб пшеничный	25	12,02	0,25	15,40	60,50
12	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41
Содержание в день, г						
белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность, ккал
37,31		42,59		214,35		
						1496,51

День: четверг (9 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет. Осень- зима

№ х.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
22	Каша молочная рисовая вязкая	200	3.09	4.07	32.09	177,0
3	Батон с сыром и сливочным маслом	30/5/5	2,25/1,21 /0,05	/0,87/1,48 /3,63	20,92/0,01 /0,07	79,2/18,/33,1
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,20	11,00	56
2 завтрак						
15	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	29,80	47
Обед						
38	Борщ со сметаной на м/б (ассортимент)	200	4,48	9.7	30.30	134
46	Тефтели крупяные (в ассортименте) из говядины (птицы)	180	8,5	12	15,2	99,6
53	Соленый огурец	50	0,04	0,5	0,85	5,5
5	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
1	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
58	Сырники из творога со сгущенным молоком	110	10,19	9,13	25,1	216,6
12	Чай с сахаром	200	/0.2	0,1	11,0	41
Содержание в день, г						
белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность, ккал
36,79		43,28		222,91		
						1202,79

День: пятница (10 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет Осень-зима

№ ex.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
24	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,28	10,1	38,2	223
3	Батон с сыром и сливочным маслом	30/5/5	2,25/1,21/ 0,05	0,87/1,48/ 3,63	20,92/0,01 /0,07	79,2/18,15/3 3,1
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,20	11,0	56
2 завтрак						
56	Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87
Обед						
41	Суп Снежок на м/б (ассортимент)	200	6.53	7,35	18,2	202,3
55	Капуста тушеная с мясом (ассортимент)	200	13	9,8	36	230
5	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
1	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
54	Пирожок с овощной начинкой (ассортимент)	80	6,02	8,36	37,70	213,0
12	Чай с сахаром	200	0.2	0,1	11.0	41
Содержание в день, г						Энергетическая ценность, ккал
Белки		жиры	углеводы			
43,76		48,27	226,72			
						1478,39

Прошито, пронумеровано и скреплено
подписью печатью на
листах

по форме
Заведующий МДОУ
детский сад № 1 г. Котова
Волгоградской области

Гоголева М.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849467

Владелец Гоголева Мария Александровна

Действителен с 04.09.2025 по 04.09.2026