

Примерное меню на 10 дней						
Сезон осеннее – зимний 2023/2024						
МБДОУ «Детский сад № 1 п. Переволоцкий»						
День - Понедельник						
Неделя - Первая						
Возраст - от 1,5 до 7 лет						
Прием пищи	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование	от 1,5 до 3 от 3 до 7	Белки	жиры	углеводы	ккал	
Блюда	ясли/сад	ясли/сад	ясли/ сад	ясли/сад	ясли/сад	
Завтрак:						
Каша гречневая с маслом и сахаром	150/150	8,59/8,59	6,09/6,09	38,64/38,64	243/243	313
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	392
Итого за завтрак		10,99/12,59	6,94/7,59	60,21/72,74	339/399,4	
II завтрак сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Обед:						
Салат морковный с сахаром	50/60	0,9/0,9	4,3/4,3	5,3/5,3	60/60	38
Щи из свежей капусты к/б с/см	180/200	1,53/1,7	6,25/6,94	10,44/11,6	95,31/105,9	67
Гуляш с макаронами	50/50 150/150	15,3/15,3 5,5/5,5	6,8/6,8 4,57/4,57	5,9/5,9 26,44/26,44	141,5/141,5 168,0/168,0	277
Компот с/ф	180/200	0,5/0,54	-	25,7/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничный	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	14,5/14,5	56/14,5	1
Хлеб ржаной	30/40	3,2/4,0	0,7/0,87	28,6/35,8	128/160	1
Итого за обед		28,73/29,74	22,9/24,13	80,72/127,37	745,54/799,1	
Полдник:						
Каша манная молочная	150/200	3,40/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141,5/174	168
Хлеб пшеничный	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	11,5/11,5	56/56	1
Кофейный напиток	180/200	2,85/3,16	9,54/10,6	10,6/10,6	103,32/114,8	395
Итого за полдник		8,05/9,48	10,45/12,01	47,21/51,1	396,62/486,9	
Итого за день		48,27/52,31	40,39/43,83	197,64/261,31	1527,46/1717,4	

Примерное меню на 10 дней
МБДОУ «Детский сад № 1 п. Переволоцкий»
День - Вторник
Неделя - Первая
Сезон осенне – зимний 2023/2024 г.

Возраст — от 1,5 до 7 лет						
Прием пищи	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование	От 1,5 до 3 л. От 3 до 7 л.	Белки	жиры	углеводы	ккал	
Блюда	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Завтрак:						
Суп пшеничный молочный	180/200	5,22/5,80	7,9/8,80	26,37/29,30	206,1/229	47
Бутерброд с маслом	20/20 5/7	1,8/3,3	0,65/1,3	11,58/23	56/112	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40,4/44,4	392
Итого за завтрак		10,42/12,6	11,25/12,8	58,94/74,4	380,5/463,4	
II завтрак снежок	100/100	2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78	
Обед:						
Салат из свеклы с раст. маслом	50/60	0,79/0,85	3,04/3,65	4,32/5,19	46,9/56,34	33
Суп-лапша на к/б	180/200	1,9/2,14	2,04/2,26	13,24/13,6	156/173,3	233
Жаркое по домашнему	150/180	13,23/15,88	19,28/21,42	14,87/16,53	201,68/268,9	4
Кисель	180/200	0,5/0,54	-	25,7/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничный	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	14,5/14,5	56/56	1
Хлеб ржаной	30/40	3,2/4	0,7/0,87	28,6/35,8	128/160	1
Итого за обед		21,42/25,21	25,71/28,85	93,9/113,47	685,51/822,24	
Полдник:						
Каша полтавская молочная	150/200	5,2/7	0,3/0,4	35,53/48,7	237,3/316,1	168
Хлеб пшеничный	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	14,5/14,5	56,0/56	1
Чай	180/200	2,52/2,8	9,54/10,6	10,6/10,6	103,32/114,8	395
Итого за полдник		9,52/11,6	10,45/11,65	60,63/73,8	396,62/486,9	
Итого за день		41,36/49,41	47,41/53,3	213,47/261,67	1462,63/1772,54	

Осеннее - зимний период 2023/ 2024 гг.
 МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»
 День - Среда
 Неделя - Первая

Возраст - от 1,5 до 7 лет						
Прием пищи	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование	от 1,5 до 3 от 3 до 7	Белки	жиры	углеводы	ккал	
Блюда	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/ сад	
Завтрак:						
Каша рисовая молочная	150/200	4,10/5,47	5,39/7,18	19,31/25,75	149,79/199,72	168
Бутерброд с маслом	20/20 5/7	1,8/3,3	0,65/1,3	11,6/23,0	56,0/112,0	1
Кофейный напиток	180/200	2,85/3,16	9,54/10,6	10,6/10,6	103,32/114,8	391
Итого за завтрак		8,49/11,93	15,58/18,89	41,87/60,46	449,11/426,52	
II завтрак сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Обед						
Суп картофельный к/б с бобовыми (горох)	180/200	3,35/4,39	3,79/4,39	11,75/13,05	98,1/108	81
Капуста тушенная с мясом	150/180	14,26/17,73	11,71/14,05	9,73/11,68	217,8/261,36	336
Компот с/ф	180/200	0,5/0,54	-	22,56/25,7	85/107,7	376
Хлеб пшеничный	20/20	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/84	1
Хлеб ражаной	30/40	3,2/4,0	0,7/0,87	28,6/35,8	128/160	1
Итого за обед		23,11/29,36	17,25/20,28	87,14/107,93	584,9/721,06	
Полдник:						
Макароны отварные с маслом	120/120 5/5	8,2/8,2	13,4/13,4	51,3/51,3	362,4/362,4	449
Какао	180/200	1,02/1,36	-	26,76/29,02	87,14/116,19	384
Итого за полдник		9,22/9,56	13,4/13,4	78,06/80,32	466,87/478,59	
Итого за день		41,58/51,35	45,93/58,35	217,13/248,71	1546,07/1672,17	

Осеннее - зимний 2023 / 2024 гг.

МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»

День - Четверг

Неделя - Первая

Возраст - от 1,5 до 7 лет						
Прием пищи	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование	от 1,5 до 3 л. от 3 до 7 л.	Белки	жиры	углеводы	ккал	
Блюда	ясли/ сад	ясли/сад	ясли/ сад	ясли/сад	ясли/сад	
Завтрак:						
Каша геркулесовая молочная	150/200	4,39/5,85	4,20/5,6	28,30/37,7	169/225,3	168
Бутерброд с маслом	20/20 5/7	1,8/3,3	0,65/1,3	11,6/23	56,0/112	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	1
Итого за завтрак		7,29/10,35	5,15/7,2	59,99/81,9	311/427,7	
II завтрак сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Обед:						33
Свекольник на	180/250	1,38/1,53	4,56/5,06	8,96/9,95	74,88/83,2	
Плов мясной	150/180	14,17/17,64	11,96/14,35	25,08/30,08	265,4/316,8	304
Кисель	180/200	0,4/0,54	-	25,07/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничный	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	14,5/14,5	56/56	1
Хлеб ржаной	30/40	3,2/4	0,7/0,87	28,6/35,8	128/160	1
Итого за обед		21,45/23,98	17,87/20,93	102,21/108,23	621,21/723,7	
Полдник:						
Салат Витаминный	50/50	0,9/11	4,5/6	3,5/4,2	58,6/78,1	458
Картофельное пюре с маслом	150/150	3,75/3,75	5,08/5,08	21,24/21,24	145,71/145,71	395
Кофейный напиток	180/200	2,52/3,16	9,54/10,6	10,6/10,6	103,32/114,8	395
Хлеб пшеничный	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	11,5/11,5	56/56	1
Итого за полдник						
Итого за день		8,97/19,71	19,77/22,33	46,84/47,54	363,63/394,61	
		37,71/53,5	42,79/50,46	209,03/237,67	1295,84/1546,01	

Осеннее - зимний период 2023 / 2024 гг.
 МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»
 День - Пятница
 Неделя - Первая

Возраст - от 1,5 до 7 лет						
Прием пищи	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование	от 1,5 до 3 л. от 3 до 7 л.	Белки	жиры	углеводы	ккал	
Блюда	ясли/ сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная	150/200	7,68/10,24	9,7/12,9	32,1/48,8	246,0/328	168
Бутерброд с маслом	20/20 5/7	1,8/3,3	0,65/1,3	11,6/23	56,0/112	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	395
Итого за завтрак		10,08/14,24	10,36/14,21	53,69/82,9	342/484	
II завтрак сок						
	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Обед:						
Салат из свеклы с рас. маслом	50/50	0,9/0,9	4,3/4,3	5,3/5,3	60/60	38
Щи из свежей капусты на к/б с/см	180/200	1,34/1,78	4,68/5,2	12,24/13,6	91,08/101,5	57
Гуляш	50/50	36,10/36,10	27,82/27,82	40,80/40,80	345/345	277
Перловка	150/150	4,2/4,2	4,4/4,4	26,9/26,9	167/167	124
Компот с/ф	180/200	0,4/0,54	-	25,07/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничный	20/20	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/94	1
Хлеб ржаной	30/40	3,2/4	0,7/0,87	28,6/35,8	128/160	1
Итого за обед		47,94/50,22	37,45/38,35	133,47/145,05	649,01/708,2	
Полдник:						
Ватрушка с творогом	150/150	3,44/3,44	3,1/3,1	20,0/20,0	198/198	321
Какао	180/200	4,6/5,6	5,76/6,4	12,06/13,4	148,58/163,9	397
Итого за полдник		9,84/10,84	9,51/10,15	43,56/44,9	402,58/417,9	
Итого за день		60,48/66,54	57,41/62,75	196,8/235,15	1459,59/1672,61	

Примерное меню на 10 дней

Осенне - зимний период 2023/2024 г.

МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»

День - понедельник

Неделя - вторая

Возраст - от 1,5 до 7 лет

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 1,5 до 3 от 3 до 7	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Яс./сад	Яс./сад	Яс./сад	Яс./сад	Яс./сад	
Завтрак:						
Макароны отварные с маслом	150/150	16,65/16,65	10,53/10,53	90,9/90,9	192,0/192	317
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	1,99/11,1	40/44,4	391
Итого за завтрак		17,75/17,85	10,83/10,83	102,99/112	282/364	
II завтрак сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Обед: Салат						
моркови и капусты	45/60	0,9/1,1	4,5/6	3,5/4,2	58,6/78,1	26
Борщ на к/б с/см	180/200	1,6/1,78	4,68/5,2	12,24/13,6	91,08/101,2	57
Гуляш	50/50	15,30/15,30	16,80/16,80	5,40/5,40	146/146	277
Каша ячневая	150/150	8,40/8,40	8,75/8,75	34,8/34,8	265/265	43
Кисель	180/200	0,4/0,54	-	25,07/27,85	96,93/107,7	371
Хлеб пшеничн.	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/84	1
Хлеб ржаной	30/40	3,2/4	0,7/0,87	28,6/35,8	128/160	1
Итого за обед		31,78/34,27	36,6/36,89	125,5/1426,8	851,73/977,3	
Полдник:						
Каша рисовая молочная	150/200	4,10/5,47	5,39/7,18	19,31/25,75	149,79/199,72	168
Хлеб пшеничн.	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	11,5/11,5	56/56	1
Какао	180/200	4,6/5,1	5,76/6,4	12,06/13,04	148,58/163,9	397
Итого за полдник		8,43/9,79	12,34/14,23	42,87/50,27	354,37/419,62	
Итого за день		57,96/61,91	59,77/64,95	321,45/383,0	1534,15/1806,	

Примерное меню на 10 дней
 Осенне-зимний период 2023-2024 г.
 МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»
 День - вторник
 Неделя – вторая
 Возраст - от 1,5 до 7 лет

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 1,5 до 3 от 3 до 7	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак:						
Каша манная молочная	150/200	5,25/7	0,3/0,4	31,52/48,7	130,5/174	34
Бутерброд с маслом	20/20 5/7	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23	56/112	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	1,99/11,1	40/44,4	391
Итого за завтрак		7,65/11	4,15/1,9	45,01/82,8	226,5/330,4	
II завтрак снежок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Обед:						
Салат Витаминный	50/50	0,9/11	4,5/6	3,5/4,2	58,6/78,1	30
Суп лапша на к/б	180/200	15,75/17,5	6,84/7,6	35,37/39,3	156/173,3	233
Гороховое пюре	150/150	4,1/4,1	5,1/ 5,1	10,8/10,8	109,3/109,3	371
Гуляш	50/50	15,3/15,3	16,80/16,80	5,40/5,4	146,0/146	277
Компот	180/200	0,4/0,54	-	25,07/27,95	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничн.	20/20	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56/84	1
Хлеб ржаной	30/40	3,2/4	0,7/0,87	28,6/35,8	128/160	1
Итого за обед		41,95/55,64	34,69/37,44	133,34/152,25	763,83/904,4	
Полдник:						
Суп гречневый молочный	180/200	6,57/7,30	8,28/9,20	25,83/28,70	215,01/238,90	46
Хлеб пшеничн.	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	11,5/11,5	56/56	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,3	9,99/11,1	40/44,4	391
Итого за полдник		8,97/9,8	9,13/10,15	47,32/51,3	311,01/339,3	
Итого за день		58,57/76,44	44,97/49,49	225,67/289,35	1334,34/1574	

Примерное меню на 10 дней
 Осенне-зимний период 2023-2024 г.
 МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»
 День - среда
 Неделя – вторая
 Возраст - от 1,5 до 7 лет

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 1,5 до 3 л. от 3 до 7 л.	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак:						
Каша ячневая молочная	150/200	4,43/5,9	5,78/7,7	22,73/30,3	130,5/174,0	168
Бутерброд с маслом	20/20 5/7	1,8/3,3	0,65/1,3	11,6/23	56,0/112	1
Чай	180/180	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	397
Итого за завтрак		7,33/9,9	6,74/9,3	54,42/74,5	272,5/376,4	
II завтрак сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Обед:						
Суп фасолевый на к/б с/см	180/200	7,56/8,40	3,82/4,24	15,91/17,68	131,90/146,56	81
Рагу овощное с мясом	180/200	14,8/16,5	11,96/13,3	21,15/23,5	258,03/286,7	137
Кисель	180/200	0,4/0,54	-	25,07/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничн.	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56,0/84,0	1
Хлеб ржаной	30/40	3,2/4,0	0,7/0,87	28,6/35,8	128/160	1
Итого за обед		27,76/32,14	17,13/19,38	90,22/109,83	670,86/784,96	
Полдник:						
Каша молочная «Дружба»	150/200	6,71/8,94	2,35/3,13	29,54/39,38	221,78/295,7	168
Хлеб пшеничн.	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	11,5/11,5	56/56	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	391
Итого за полдник		9,11/11,44	3,2/3,98	51,03/61,98	317,98/396,1	
Итого за день		44,7/53,48	27,07/32,66	205,77/256,41	1307,14/1603,46	

Примерное меню на 10 дней
Осеннее - зимний период 2021/2022 г.г.
МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволоцкий»
День - четверг
Неделя - вторая
Возраст - от 1,5 до 7 лет

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 1,5 до 3 от 3 до 7	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак:						
Каша геркулесовая молочная	150/200	5,16/6,90	7,2/9,60	20,1/26,8	177/236	168
Бутерброд с маслом	20/20 5/7	1,8/3,3	0,65/1,3	11,6/23	56/112	1
Чай	180/180	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	391
Итого за завтрак		7,96/11,3	8,05/11,1	51,49/70,7	320/439,4	
Пзавтрак яблоки	100/100	0,4/0,4	0/0	9,8/9,8	47/47	
Обед:						
Суп свекольный на к/б со сметаной	180/200	21,8/22	6,3/7	10,98/12,5	110,7/123	68
Плов мясной с перловкой	150/180	14,7/17	11,96/14,35	25,08/30,09	264/316,8	304
Компот	180/200	0,5/0,54	-	25,07/27,85	96,93/107,7	376
Хлеб пшеничн.	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	14,5/14,5	56/56	1
Хлеб ржаной	30/40	3,2/4	0,7/0,87	28,6/35,8	128/160	1
Итого за обед		42/45,74	19,61/23,19	103,93/127,94	655,53/791,5	
Полдник:						
Суп лапша молочная	180/200	6,72/7,47	7,92/8,8	25,16/27,96	209,16/232,4	93
Хлеб пшеничн.	20/20	1,8/1,8	0,65/0,65	11,5/11,5	56/56	1
Чай	180/180	0,6/0,7	0,2/0,3	9,99/11,1	40/44,4	391
Итого за полдник		9,12/9,97	18,77/9,75	46,65/50,56	305,16/332,8	
Итого за день		50,98/67,01	46,43/44,01	202,07/249,2	1327,79/1610,70	

Примерное меню на 10 дней
Осень - зимний период 2023/2024 г.г.
МБДОУ «Детский сад №1 и. Переволоцкий»
День - пятница
Неделя - вторая
Возраст - от 1,5 до 7 лет

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 1,5 до 3 от 3 до 7	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак:						
Каша гречневая молочная	150/200	6/7,4	8/9,5	22/27,5	182/225	168
Бутерброд с маслом	20/30 5/7	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/13	56/112	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	391
Итого за завтрак		8,9/11,9	8,95/11,1	53,59/61,7	324/427,4	
II завтрак сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Обед:						
Суп крестьянский к/б.,с/см.	180/200	2,12/2,35	3,78/4,2	15,39/17,1	103,5/115	73
Ленивые голубцы	150/150	17,3/17,3	19,6/19,6	15,6/15,6	333,1/333,1	336
Кисель	180/200	0,02/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	384
Хлеб пшеничн.	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56,0/84	1
Хлеб ржаной	30/40	3,2/4	0,7/0,87	28,6/35,8	128/160	1
Итого за обед		24,62/27,71	24,73/25,64	95,85/119,22	707,74/808,29	
Полдник:						
Булка с сахаром	90/90	3,7/3,7	6,3/6,3	27,1/27,1	290,9/290,9	4
Снежок	150/200	4,2/5,6	3,7/5	16,5/22	118/156	
Итого за полдник		7,9/9,3	10,5/11,3	43,6/49,1	409,7/446,9	
Итого за день		41,42/48,91	44,18/48,04	193,04/230,02	1441,44/1682,89	