

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 53»  
№ 26 от 15.04.2023г.

# **ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей  
с 3 до 7 лет в ДОУ  
с 11-ти часовым пребыванием

г. Новомосковск

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1 (Понедельник)</b>							
<b>Завтрак:</b>	Макароны вареные с сыром	100/10	6	7,8	28,2	220	№ 247
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,8	16,7	107,5	№ 69
	Бутерброд с повидлом	40/20	2,03	3,21	11,34	127	№10,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>11,63</b>	<b>13,81</b>	<b>56,24</b>	<b>454,5</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	Сок фруктовый яблочный	150	1,3	0	26,26	110,24	№389
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>26,26</b>	<b>110,24</b>	
<b>Обед:</b>	Соленый огурец	40	1,04	4,8	4,03	61,88	№ 40
	Суп гороховый	180	0,4	4,55	1,3	47,7	№ 5
	Мясо тушенное	80	11,79	13,59	2,34	132,6	№260
	Каша гречнев.рассыпч.	150	4,5	6,4	21,9	263	№65
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	9,57	38,72	№308
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,2	9,8	19,0	176,8	№ 2
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>20,93</b>	<b>39,14</b>	<b>58,14</b>	<b>720,7</b>	
<b>Уплотнённый полдник:</b>	Каша рисовая молочная	80	10,7	19	2,2	223	№ 214
	Батон нарезной	30	3,96	1,56	27,6	134,4	№2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	25,6	№ 266
	<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>14,86</b>	<b>20,56</b>	<b>36</b>	<b>383</b>	
<b>Итого за 1-й день</b>		<b>1455</b>	<b>48,72</b>	<b>73,51</b>	<b>176,64</b>	<b>1668,44</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 2 (Вторник)</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная пшеничная	180	7,1	7,2	34,9	232,3	№ 189
	Какао на молоке	200	2,7	2,2	12,6	81,8	№ 272
	Бутерброд с сыром	30\10	4,9	4,9	10	103,8	№ 3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14,7</b>	<b>14,3</b>	<b>57,5</b>	<b>417,9</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	яблоко	120	0,72	0,48	39,12	163,68	№ 338
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,3</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы	50	0,2	0	0,5	3,9	№53
	Щи со сметаной с мясом кур	200	4,5	2,4	12,5	90	№84
	Жаркое по домашн .с мяс.кур	200	12,46	11,31	17,26	230	№ 160
	Компот из кураги	200	0,1	0	18,6	74,5	№401
	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,06	0,94	34,71	166,4	№1
	<b>Итого за обед</b>	<b>695</b>	<b>21,32</b>	<b>14,65</b>	<b>83,57</b>	<b>564,8</b>	
<b>Уплотнённый полдник:</b>	Ватрушка с творогом	60/15	4,29	8,22	24,07	145,3	№ 77
	Напиток из шиповника	200	0,51	0, 0	17,22	72,6	№ 29
	<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>4,8</b>	<b>8,22</b>	<b>41,29</b>	<b>217,9</b>	
<b>Итого за 2-й день</b>		<b>1540</b>	<b>41,42</b>	<b>37,77</b>	<b>197,06</b>	<b>1270,09</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 3 (Среда)</b>							
Завтрак:	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	180	5,87	7,2	29,16	183,96	№ 189
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,73	22,24	143,19	№69
	Бутерброд с маслом	30/7	1,8	4,7	12,5	99,8	№1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>12,83</b>	<b>16,57</b>	<b>66,4</b>	<b>446,91</b>	
2-й завтрак:	Груша	120	1		25,4	105,6	№389
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1</b>		<b>25,4</b>	<b>105,6</b>	
Обед:	Помидор свежий	40	0,8	1,3	4,7	29,2	№8
	Суп рисовый с мясом кур .	200	4,16	5,8	19,63	143,94	№ 92
	Биточки с мяса кур,макароны отварные	100/100	27,22	19,14	57	509,07	№ к/к
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,88	51,62	№308
	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,06	0,94	34,71	166,4	№1
	<b>Итого за обед</b>	<b>685</b>	<b>36,24</b>	<b>27,18</b>	<b>128,92</b>	<b>900,23</b>	
Уплотнённый полдник:	Манник со сгущенкой	120/20	17,3	8,9	22,8	292,1	№57
	Чай с лимоном	180	0	0	21,2	84,6	№ 411
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>17,3</b>	<b>8,9</b>	<b>44</b>	<b>376,7</b>	
<b>Итого за 3-й день</b>		<b>1545</b>	<b>67,37</b>	<b>52,64</b>	<b>264,72</b>	<b>1829,44</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 4 (Четверг)</b>							
Завтрак:	Каша молочная ячневая	180	6,64	7,59	28,13	204	№ 99
	Какао на молоке	200	2,7	2,2	12,6	81,8	№272
	Хлеб пшеничный с сыром	30/7	1,8	4,7	12,5	99,8	№1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>417</b>	<b>11,14</b>	<b>14,49</b>	<b>53,23</b>	<b>385,6</b>	
2-й завтрак:	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70,3	№ 338
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,3</b>	
Обед:	Свежий огурец	40	0,34	2,54	1,05	28,25	№9
	Суп карт.с вермишелью	200	4,7	4,63	19,32	134,29	№39
	Суфле рыбное	60	9,3	7,4	2,1	112,3	№250
	Компот из яблок	200	0,15	0	21,39	85,68	№401
	Хлеб ржано- пшеничный	45	4,06	0,94	34,71	166,4	№1
	<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>18,55</b>	<b>15,51</b>	<b>78,57</b>	<b>526,92</b>	
Уплотнённый полдник:	Пудинг пшеничный с творогом	100/20	19,6	16,7	43,1	475,3	№117
	Кисель	180	0,2	0	10	41,3	№ к/к
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>19,8</b>	<b>16,7</b>	<b>53,1</b>	<b>516,6</b>	
<b>Итого за 4-й день</b>		<b>1362</b>	<b>50,09</b>	<b>47,3</b>	<b>199,6</b>	<b>1499,42</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 5 (Пятница)</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная манная	180	5,7	2,7	38,5	200,2	№ 189
	Кофейный напиток на молоке	200	4,96	3,86	23,05	129	№69
	Бутерброд с маслом	30/8	4,9	4,9	10	103,8	№3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>418</b>	<b>15,56</b>	<b>11,46</b>	<b>71,55</b>	<b>433</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	Яблоко	120	1	0	20,2	84,8	№ 389
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	
<b>Обед:</b>	Морковь с сахаром	60	0,8	4	5	56,96	№ 26
	Суп гречневый	250	8,5	3,18	13,73	116,68	№19
	Капуста тушеная с мясом	170/30	13,3	14,5	9,8	222,9	№306
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,88	51,62	№308
	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,06	0,94	34,71	166,4	№1
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>26,66</b>	<b>22,62</b>	<b>76,12</b>	<b>614,56</b>	
<b>Уплотнённый полдник:</b>	Ряженка	170	2,9	2,5	4	50	№ 386
	Булочка с сыром	100	7,06	9,10	62,95	361,38	№ 190113
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>9,96</b>	<b>11,6</b>	<b>66,95</b>	<b>411,38</b>	
<b>Итого за 5-й день</b>		<b>1563</b>	<b>52,18</b>	<b>45,68</b>	<b>234,82</b>	<b>1543,74</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 6 (Понедельник)</b>							
Завтрак:	Каша овсяная «Геркулес» на сгущенном молоке	180	4,68	5,76	19,0	147,17	№189
	Кафейный напиток на молоке	150	3,6	2,8	16,7	107,5	№69
	Хлеб пшеничный с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	№2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>11,22</b>	<b>13,2</b>	<b>52,08</b>	<b>438,67</b>	
2-й завтрак:	Сок яблочный	120	1	0	20,2	84,8	№389
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	
Обед:	Огурец соленый	100	0,8	3,69	3,1	47,6	№ 40
	Суп фасолевый	250	4	5,2	7,4	97,4	№84
	Гуляш мясной гречка рассыпч.	100/90	18,15	21,39	40,59	427	№260
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	12,88	51,62	№308
	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,06	0,94	34,71	166,4	№1
	<b>Итого за обед</b>	<b>785</b>	<b>27,01</b>	<b>31,22</b>	<b>98,68</b>	<b>692,62</b>	
Уплотнённый полдник:	Лапша молочная	200	5,07	9	22,3	193,8	№ б/н
	Батон нарезной	30	5,78	4,7	23,28	131,04	№2
	Чай с лимоном	200	0,2	0	10	41,3	№ к/к
	<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>11,05</b>	<b>13,7</b>	<b>55,58</b>	<b>366,14</b>	
<b>Итого за 6-й день</b>		<b>1730</b>	<b>50,28</b>	<b>58,12</b>	<b>226,54</b>	<b>1582,23</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 7 (Вторник)</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша ячневая молочная	170	30,31	15,5	27,58	378,38	№ 224
	Какао на молоке	200	2,7	2,2	12,6	81,8	№272
	Бутерброд с маслом	30\7	1,8	4,7	12,5	99,8	№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>407</b>	<b>34,81</b>	<b>22,4</b>	<b>52,68</b>	<b>559,98</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	Яблоко	120	1	0	20,2	84,8	№389
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из капусты	40	0,34	2,54	1,05	28,25	№9
	Рассольник со сметаной	250	8,5	8,79	22,77	202,06	№18
	Тефтели с рисом в соусе	220	15,9	13,3	39,5	346,3	№174
	Компот из кураги	200	7,76	7,76	17,86	142	№20
	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,06	0,94	34,71	166,4	№1
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>28,9</b>	<b>19,96</b>	<b>107,59</b>	<b>732,13</b>	
<b>Уплотнённый полдник:</b>	Булочка с сахаром	70	0,4	3	1,9	37,2	№51
	Снежок	200	0,2	0	10,	41,3	№ к/к
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,56</b>	<b>4,56</b>	<b>39,5</b>	<b>212,9</b>	
<b>Итого за 7-й день</b>		<b>1582</b>	<b>69,27</b>	<b>46,92</b>	<b>219,97</b>	<b>1589,81</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 8 (Среда)</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая молочная	85	4,56	9,44	2,26	112	№ 208
	Коф.напиток на молоке	150	3,6	2,8	16,7	107,5	№ 69
	Бутерброд с сыром	30/8	4,9	4,9	10	103,8	№3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>273</b>	<b>13,06</b>	<b>17,14</b>	<b>28,96</b>	<b>323,3</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70,3	№ 338
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,3</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий	30	0,2	0	0,5	3,9	№53
	Суп-лапша с мясом кур	250	6,7	5,8	14,6	136,2	№467
	Котлеты рыбные с картоф.пюре	70/90	16,04	11,99	39,33	327	№510
	Компот из кураги	200	0,01	0,00	18,6	74,5	№401
	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,06	0,94	34,71	166,4	№1
	<b>Итого за обед</b>	<b>685</b>	<b>27,01</b>	<b>18,73</b>	<b>107,74</b>	<b>708,</b>	
<b>Уплотнённый полдник:</b>	Запеканка творожная	200	6,94	10,4	25	222,4	№ 102
	Кисель	200	0,51	0	17,22	72,6	№ 29
	<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>11,41</b>	<b>11,96</b>	<b>69,82</b>	<b>429,4</b>	
<b>Итого за 8-й день</b>		<b>1488</b>	<b>52,08</b>	<b>48,43</b>	<b>221,22</b>	<b>1531</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 9 (Четверг)</b>							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	250	7,1	7,2	34,9	232,3	№ 189
	Какао на молоке	200	2,7	2,2	12,6	81,8	№272
	Бутерброд с маслом	30/7	1,8	4,7	12,5	99,8	№1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>487</b>	<b>11,6</b>	<b>14,01</b>	<b>64,5</b>	<b>413,9</b>	
2-й завтрак:	Апельсин	100	0,6	0,46	14,7	68,26	№389
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,46</b>	<b>14,7</b>	<b>68,26</b>	
Обед:	Свежие помидоры	40	0,8	1,3	4,7	29,2	№8
	Борщ с курицей и сметаной	165	3,8	5,7	9	104,3	№90
	Пудинг из печени в сметанном соусе	70	7,7	116,73	0,28	182	№21
	Компот из кураги	200	0,1	0	18,6	74,5	№401
	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,06	0,94	34,71	166,4	№1
	<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>22,26</b>	<b>129,47</b>	<b>104,39</b>	<b>771,1</b>	
Уплотнённый полдник:	Салат овощной с яйцом	200	21,4	11,5	34	335	№ 47
	Чай с сахаром	200	0, 2	0, 0	6,2	25,6	№ 266
	Батон нарезной	30	0,6	2,3	7,2	75,4	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>21,6</b>	<b>11,5</b>	<b>40,2</b>	<b>360,6</b>	
<b>Итого за 9-й день</b>		<b>1607</b>	<b>56,06</b>	<b>155,44</b>	<b>223,79</b>	<b>1613,86</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 10 (Пятница)</b>							
Завтрак:	Каша молочная манная	250	3,8	4,5	22,5	146,5	№ 189
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,8	16,7	107,5	№ 69
	Бутерброд с сыром	30/7	1,8	4,7	12,5	99,8	№1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>9,2</b>	<b>12</b>	<b>51,7</b>	<b>353,8</b>	
2-й завтрак:	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,	№338
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,36</b>	
Обед:	Салат из помид.и огурцов	60	1,68	3,49	4,43	57,33	№20
	Суп рыбный	200	5,8	13,36	13,36	116,14	№110305
	Плов с мясом кур	180	11,4	11,6	23,4	243,4	№291
	Компот из кураги	200	0,01	0,00	18,6	74,5	№401
	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,06	0,94	34,71	166,4	№1
	<b>Итого за обед</b>	<b>685</b>	<b>22,95</b>	<b>29,39</b>	<b>94,5</b>	<b>657,77</b>	
Уплотнённый полдник:	Лапшевник творожный с маслом и сахар.	20/30	12,37	10,65	21,45	242	№ 22,2
	Напиток из шиповника	170	2,9	2,5	4	50	№ к/к
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>17,19</b>	<b>14,27</b>	<b>56,53</b>	<b>426,32</b>	
<b>Итого за 10-й день</b>		<b>1502</b>	<b>50,06</b>	<b>56,38</b>	<b>220,37</b>	<b>1522,25</b>	