

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №12  
\_\_\_\_\_ А.В. Иванова

Основное (организованное) меню (зимний период)  
рациона питания детей дошкольного возраста (3 - 7 лет)  
МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №12"  
с 10-часовым режимом работы

	Организация: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида № 12"					
	Название меню: цикличное 10-дневное меню					
	Возрастная категория: от 3 до 7 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
	Срок действия меню: 09.01.2025 - 31.12.2025					
<b>№ рецептуры</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1.4	1.8	0	21.5
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	6.9	8.7	41.8	273.4
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>10.4</b>	<b>15.8</b>	<b>59.9</b>	<b>423.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3	100.1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	5	5.8	11.3	116.9
54-1г	Макароны отварные	130	3.9	3.6	24.1	144.3
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>703</b>	<b>27.8</b>	<b>29</b>	<b>87.6</b>	<b>721.4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
54-1т	Запеканка творожная	70	29.68	10.7	22.31	304.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>35.48</b>	<b>15.7</b>	<b>31.91</b>	<b>410.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>74.18</b>	<b>60.6</b>	<b>189.51</b>	<b>1598.8</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>11.5</b>	<b>14.8</b>	<b>46.3</b>	<b>364.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1.2	7.1	6.7	95.1
54-8с	Суп гороховый	180	4.7	3.2	11.4	93.2
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5.6	8.9	121.5
54-3соус	Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
54-22хн	Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>728</b>	<b>24.1</b>	<b>21.8</b>	<b>90</b>	<b>650.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	70	4.68	4.03	30.46	177
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10.48</b>	<b>9.03</b>	<b>38.86</b>	<b>278.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>46.58</b>	<b>45.73</b>	<b>185.26</b>	<b>1336.8</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Среда, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>10</b>	<b>12.1</b>	<b>42.5</b>	<b>309.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	3.5	2.5	8.5	70.2
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>29.6</b>	<b>24.9</b>	<b>72.5</b>	<b>631.4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-15в	Творожник песочный	70	5.99	6.45	20.17	162.6
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>11.79</b>	<b>11.45</b>	<b>29.77</b>	<b>269.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>51.89</b>	<b>48.55</b>	<b>154.87</b>	<b>1253.7</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	5.8	7.1	26.4	192.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>10.5</b>	<b>14.5</b>	<b>48.1</b>	<b>364.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-32з	Морковь в нарезке	60	0.9	0.1	4.8	23.6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.3	2	14	90.8
54-3м	Голубцы ленивые	200	16.9	15.3	12.8	256.6
54-22хн	Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>27.8</b>	<b>18.1</b>	<b>78.5</b>	<b>587.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом	70	3.73	1.67	38.85	185.4
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>9.53</b>	<b>6.67</b>	<b>47.25</b>	<b>287.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1548</b>	<b>48.33</b>	<b>39.37</b>	<b>183.95</b>	<b>1282.2</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Пятница, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>8.3</b>	<b>12.2</b>	<b>44.1</b>	<b>319</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.2	7.1	6.7	95.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	70	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	25	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>31.9</b>	<b>32.8</b>	<b>94.8</b>	<b>801.2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.6</b>	<b>9.9</b>	<b>46.8</b>	<b>314.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>50.3</b>	<b>55</b>	<b>195.8</b>	<b>1478</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-3г	Макароньы отварные с сыром	200	9.5	8.2	34.4	249.3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	6.1	24.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>11.6</b>	<b>13.5</b>	<b>52.9</b>	<b>379</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.2	7.1	6.7	95.1
54-4с	Рассольник домашний	180	2.6	3.3	6.7	66.7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.7	348.8
54-22хн	Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>24.1</b>	<b>26.1</b>	<b>87.5</b>	<b>680.8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли	50	2	15.3	31.3	270.5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7.8</b>	<b>20.3</b>	<b>40.9</b>	<b>377.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>82.1</b>	<b>60</b>	<b>191.4</b>	<b>1480.2</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
54-6о	Яйцо вареное (1 шт.)	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>452</b>	<b>15.2</b>	<b>17</b>	<b>51.3</b>	<b>418.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1	2.3	4.8	43.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5.9	6.8	12.5	134.6
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-4м	Котлета из говядины	70	14.6	13.9	13.1	236.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>30.1</b>	<b>28.2</b>	<b>101.3</b>	<b>702.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в	Ватрушка с творогом	70	8.24	10.3	15.01	185.7
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>14.04</b>	<b>15.3</b>	<b>23.41</b>	<b>287.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>59.84</b>	<b>60.6</b>	<b>186.11</b>	<b>1452.6</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Среда, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>8.8</b>	<b>13</b>	<b>40.5</b>	<b>315.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4
54-21г	Горошница	130	13.5	1.2	31.5	191.2
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5.6	8.9	121.5
54-3соус	Соус красный основной	25	0.5	0.4	1.3	10.6
54-22хн	Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>33.8</b>	<b>13.9</b>	<b>99.3</b>	<b>656.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	70	5.16	1.77	34.03	172.6
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10.96</b>	<b>6.77</b>	<b>43.63</b>	<b>279.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>54.06</b>	<b>33.77</b>	<b>193.53</b>	<b>1294.4</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>12</b>	<b>13.3</b>	<b>48.9</b>	<b>362.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.9	3.1	5.3	53.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	8.6	6.1	13.9	144.9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>37.4</b>	<b>31.8</b>	<b>86.2</b>	<b>781.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	70	7.3	4.3	12.2	116.5
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>13.1</b>	<b>9.3</b>	<b>20.6</b>	<b>218.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>63</b>	<b>54.5</b>	<b>165.8</b>	<b>1406.1</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Пятница, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>10.4</b>	<b>13.3</b>	<b>47.6</b>	<b>352</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.2	7.1	6.7	95.1
54-18с	Свекольник	180	1.6	2.3	9.5	65.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162.2
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-22хн	Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>23.5</b>	<b>26.6</b>	<b>80.7</b>	<b>655.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-16в	Крендель сахарный	70	4.7	8.2	35.2	233.4
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10.5</b>	<b>13.2</b>	<b>44.8</b>	<b>340</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>44.9</b>	<b>53.2</b>	<b>183.2</b>	<b>1390.6</b>