

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 15»
города Алейска Алтайского края
Н.М.Шербатых
Приказ № 8 от
« 02 » 20 25 г.



**Перспективное цикличное
10 — дневное меню для питания детей,
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №15» города Алейска Алтайского края
с 10,5 часовым пребыванием детей
(возрастная группа от 3-х до 7 лет)**

Утверждено

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15»


Н.М.Щербатых

Приказ № 18

от « 11 » 02 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	9,9	15,2	31,5	196	№199
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	14,7	93	№262
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4,0	4,6	24,2	156	№0
Итого за завтрак		450	16,7	22,6	70,4	445	
2 завтрак	Напиток с изюма	100	0,6	0,3	27,0	111	№268
Обед							
	Щи со свежей капустой и сметаной	200	1,8	5,8	8,4	93	№49
	Рис цветной	150	4,1	1,1	25,0	127	№7105
	Биточки мясные с соусом	80	10,8	17,0	12,9	225	№99
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№268
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	№0
Итого за обед		680	22,45	29,35	102,75	784	
Полдник							
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	8,1	7,6	74,4	394	№172
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	№259
	Печенье	15	0,90	2,55	10,40	67	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,5	70	
Итого за полдник		445	9,8	10,0	72,9	592	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1675	49,55	62,45	273,05	1821	

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИ плюс, 2016.-640 с. Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания.Фирма «Партнер»


 Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №15»
 Н.М.Щербатых
 Приказ № _____ от « 11 » 02 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша манная с маслом	200	8.1	10.2	33.8	259	№178
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	№264
	Бутерброд с повидлом	50	2.4	7.5	36.9	222	№4
Итого за завтрак		450	22,2	20,9	90,0	574	
2 завтрак	Напиток из сока	100	0.1	0,1	18.9	73	№270
Обед	Салат с капусты и зеленым горошком	60	2.5	5,5	3,4	73	№8
	Рассольник со сметаной	200	2,1	5.3	13.6	112	№53
	Пюре картофельное	180	3.1	4.6	20.1	137	№133
	Ежики мясные с соусом	80	11.2	18.2	16.1	273	№102
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27.5	110	№268
	Хлеб ржаной	25	8.5	3.30	48.3	62	№0
	Хлеб пшеничный	25	3,95	0,5	24,15	60	№0
Итого за обед		770	18,75	16,25	95,75	900	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5.5	6.0	36.8	223	№172
	Кисель ягодный	180	0,1	0,1	27.6	109	№275
Итого за полдник		210	10,58	7,93	98,0	332	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1530	57,13	45,18	300,15	1806	

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИ плюс, 2016.-640 с. Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания.Фирма «Партнер»

Утверждаю
 Заведующий МВДОУ «Детский сад №15»
 Н.М.Щербатых
 Приказ № 18 от 11 » 02 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Суп молочный рисовый с маслом	200	5,1	7,9	31,5	217	№180
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	14,7	93,0	№262
	Хлеб пшеничный с сыром	50	7,9	47,5	24,2	236	№2
Итого за завтрак		450	13,3	19,7	80,5	546	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	100	5,6	0,1	16,4	91	№275
Обед	Суп картофельный вермишелевый	200	2,7	2,6	18,9	111	№55
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	9,0	5,1	53,0	284	№162
	Биточки рыбные	80	12,1	8,6	10,3	168	№79
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№268
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	№0
	Итого за обед		680	34,85	20,05	151,05	882
Полдник	Рагу из овощей	180	3,7	10,0	17,1	174	№141
	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	№259
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	№0
	Печенье	15	0,90	2,55	10,40	67	
Итого за полдник		425	6,9	7,4	48,0	372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1655	55,15	47,25	298,45	1800	

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИ плюс, 2016.-640 с. Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания.Фирма «Партнер»

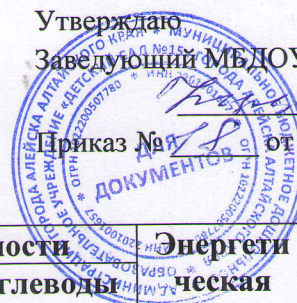


Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №15»
Н.М.Щербатых
Приказ № 100 от «11» 02.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 4							
завтрак	Каша молочная Ассорти с маслом	200	8.1	9.4	28.9	234	№184
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	№264
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	№0
Итого за завтрак		430	11,6	12,9	57,6	398	
2 завтрак	Кисель ягодный	100	0.1	0,1	27,6	109	№275
обед	Салат луковый	60	0.4	2.7	2.1	34	
	Суп картофельный с клецками	200	2,1	3.0	14.4	94	№58
	Плов из курицы	150	25,4	30,4	26,0	481	№10
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№268
	Хлеб пшеничный	25	3,95	0,5	24,15	60	№0
	Хлеб ржаной	25	8.5	3.30	48.3	62	№0
Итого за обед		660	38,64	44,03	101,39	950	
Полдник	Запеканка с творога со сладкой подливой	150	27.5	19.8	35.1	431	№209
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	№258
Итого за полдник		350	20,7	13,03	41,1	456	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1540	71,94	70,01	227,59	1804	

Источник рецептуры: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИ плюс, 2016.-640 с. Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания.Фирма «Партнер»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №15»



Н.М.Щербатых

Приказ № 18 от «19» 02 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 5							
завтрак	Суп молочный геркулесовый с маслом	200	8,9	10,7	22,0	219	№72
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	14,7	93	№262
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4,0	4,6	24,2	156	№2
Итого за завтрак		450	17,6	20,6	77	468	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,6	0,3	27,0	111	№273
обед							
	Борщ со сметаной	200	1,8	5,7	12,5	107	№52
	Гороховое пюре с маслом	150	19,0	4,6	41,1	296	№196
	Кнели куриные с рисом	80	13,9	20,1	5,4	259	№130
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№268
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	№0
Итого за обед		680	29,65	33,65	92,15	1001	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	70	5,5	6,0	36,8	223	№250
	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	27,6	109	№275
Итого за полдник		270	6,2	8,8	73,1	332	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1500	54,05	63,35	269,25	1800	

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИИ плюс, 2016.-640 с. Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания.Фирма «Партнер»

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №15»

Н.М.Щербатых

Приказ №

от « 11 » 02 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	Яйцо отварное	200	12,7	11,5	0,7	157	№79
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	14,7	93	№262
	Бутерброд с маслом	50	4,0	4,6	24,2	156	№1
Итого за завтрак		430	16,37	10,1	75,39	406	
2 завтрак	Напиток лимонный	100	0,1	0,01	18,9	73	№270
обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,0	4,4	31,8	202	№59
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11,2	7,0	46,2	296	№160
	Биточки мясные	80	11,0	15,2	10,9	225	№92
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№268
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	№0
Итого за обед		680	33,25	86,45	109,45	1024	
Полдник							
	Гренка	60	15,8	16,04	59,9	347	№125
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	№258
Итого за полдник		260	15,9	16,07	69,0	372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1470	65,62	112,63	272,74	1802	

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИ плюс, 2016.-640 с. Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания.Фирма «Партнер»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №15»

Н.М.Щербатых
Приказ № « 11 » от « 02 » 2025 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день.7	Каша молочная Дружба	200	4,7	6,1	25,1	232	№183
завтрак	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	№264
	Хлеб с маслом	50	4,0	4,6	24,2	156	№1
Итого за завтрак		450	11,9	13,8	62,8	481	
2 завтрак	Напиток с изюма	100	1.0	0,05	27.5	110	№268
обед	Салат овощной	60	1.4	3.1	2.8	66	№10
	Свекольник со сметаной	200	2.1	5.2	14.8	114	№64
	Картофельное пюре	150	3.1	4.6	20.2	137	№133
	Гуляш мясной	80	20,1	20,5	3.2	277	№89
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№268
	Хлеб пшеничный	25	3,95	0,5	24,15	60	№0
	Хлеб ржаной	25	8.5	3.30	48.3	62	№0
Итого за обед		680	38,05	24,85	151,75	936	
Полдник	Биточки манные с повидлом	200	8.4	8,6	61.7	358	№194
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	№259
Итого за полдник		400	7,6	11,55	49,6	383	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1630	57,95	50,6	273,95	1800	

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИ плюс, 2016.-640 с. Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания.Фирма «Партнер»

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №15»
 Н.М.Щербатых
 Приказ № 11 от «11» 02 2025 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 8							
завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,4	8,8	35,1	250	№181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	14,7	93	№13
	Бутерброд с сыром	50	7,9	47,5	24,2	172	№3
Итого за завтрак		450	12,6	19,1	86,7	515	
2 завтрак	Напиток с шиповника	100	0,6	0,3	27,0	111	№268
обед	Салат луковый с зеленым горошком	60	5,49	8,68	10,54	142	№43
	Суп паутинка	200	4,8	4,4	18,5	134	№54
	Макаронные изделия с маслом	150	5,5	4,2	33,3	196	№197
	Котлета рыбная	80	12,1	8,6	10,3	168	№79
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№268
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	№0
Итого за обед		740	26,15	21,95	120,05	979	
Полдник	Суп картофельный с сухарями	200	5,3	7,6	28,0	204	№60
	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	№258
	Печенье	15	1,10	1,50	11,2	67	№0
Итого за полдник		415	8,68	9,73	66,3	332	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1705	47,53	50,83	300,55	1826	

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИ плюс, 2016.-640 с. Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания.Фирма «Партнер»

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №15»
 Н.М.Щербатых
 Приказ № _____ от « 11 » 02 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 9							
завтрак	Каша молочная с маслом Колосок	200	7.8	9.3	29.6	240	№185
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	№264
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4.0	4.6	24.2	156	№1
Итого за завтрак		450	17,3	18,2	64,2	489	
2 завтрак	Кисель с изюма	100	0,1	0,1	27,6	109	№275
	Икра свекольная	60	1.0	4.3	5.2	63	№45
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	8.0	4.4	31.8	202	№59
	Жаркое по Домашнему	150	22.2	22.7	20.3	385	№91
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0.05	27,5	110	№268
	Хлеб пшеничный	25	3,95	0,5	24,15	60	№0
	Хлеб ржаной	25	8.5	3.30	48.3	62	№0
Итого за обед		660	29,45	31,05	127,55	991	
Полдник	Ватрушка с творога	100	10.48	10.9	33.11	298	№87
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	№258
Итого за полдник		300	22,2	13,53	30,5	323	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1510	69,5	62,88	249,85	1803	

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИ плюс, 2016.-640 с. Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания.Фирма «Партнер»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №15»

Н.М.Щербатых
Приказ № 11 от «11» 02 2025 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 10							
завтрак	Каша молочная Ячневая с маслом	200	9,3	7,9	45,07	295	№185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	14,7	93	№262
	Бутерброд с повидлом	50	2,4	7,5	36,9	222	№4
Итого за завтрак		450	12,97	12,4	58,79	610	
2 завтрак	Напиток с Сока	100	0,1	0,1	18,9	73	№270
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1,37	5,21	8,57	87	№223
обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,6	2,6	19,3	113	№57
	Каша пшеничная с маслом	150	9,0	5,1	53,0	284	№162
	Оладьи с Печени	80	15,1	10,5	10,1	196	№118
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	№268
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	№0
Итого за обед		740	46,05	35,75	108,55	981	
Полдник	Пирог с капустой и яйцом	70	4,5	5,8	23,4	165	№231
	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	№259
Итого за полдник		270	8,5	17,26	70,8	226	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1560	68,12	65,71	265,14	1817	

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИ плюс, 2016.-640 с. Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания.Фирма «Партнер»