

Структурное подразделение МБОУ «Журавлинская средняя школа» Сакского района Республики Крым-
детский сад «Журавушка» с.Журавли Сакского района Республики Крым

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Журавлинская средняя школа»
А.А.Смоголь-Омельяненко
Приказ от 12.09.2024 г. № 45

Примерное 10-ти дневное меню на осеннее-зимний период для
питания детей в Детском саду «Журавушка» с.Журавли
(возрастная категория 3-7 лет)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Журавлинская средняя школа"
 А.А Смоголь-Омельяненко
 приказ № 45 от 12.09.2024 г.

МЕНЮ САД 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронным изд.	140	5,32	4,01	17,46	126,73	0,65	112
	Масло(порциями)	7	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	
	Кофейный напиток	180	2,50	2,10	10,70	72,00	0,42	397
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,50	10,00	52,00	0,00	
	итого за прием	357	9,42	13,86	38,30	316,93	1,20	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Итого за прием:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1,95	
Обед	Салат из свеклы с сыром	50	2,43	4,68	3,45	65,53	1,67	31
	Щи из свежей кап. на кур. Бульоне	180	3,37	7,37	7,10	108,96	8,92	84
	Котлеты или биточки рыб. (паровые)	60	8,42	2,50	4,78	75,70	0,34	240
	Картофель тушеный с луком	100	9,90	3,10	5,70	90,30	0,40	204
	Сок плодоягодный	150	0,00	0,00	18,00	72,00	3,00	442
	Хлеб ржаной	30	1,20	0,20	8,20	40,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,50	10,00	52,00	0,00	
	итого за прием	600	26,82	18,35	57,23	504,49	14,33	
Уплотненный полдник	Котлеты биточки рубленые	60	9,81	10,20	10,24	172,61	0,35	282
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,80	5,50	31,00	201,30	0,00	181
	Коржик молочный	50	3,39	5,21	33,11	192,40	0,03	496
	Какао с молоком	180	3,88	3,18	11,20	88,70	0,65	397
	итого за прием	400	23,88	24,09	85,55	655,01	1,03	
	итого за день	1457	61	57	191	1523	19	

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

МЕНЮ САД 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша Дружба	170	6,69	7,57	27,99	26,33	0,73	190
	Бутерброд с сыром	45	5,13	7,36	17,57	159,50	0,07	3
	Какао с молоком	180	4,35	3,57	12,60	99,73	0,73	397
	итого за прием	410	16,17	18,50	58,16	285,56	1,53	
Второй завтрак	Молоко	100	3,00	2,50	4,70	53,00	1,30	434
	Итого за прием:	100	3,00	0,10	4,00	31,00	18,00	418
Обед	Салат из кукурузы консервированное с яйцом	50	3,91	5,67	3,39	80,99	1,00	
	Рассольник домашний	180	1,36	5,32	7,82	85,06	6,01	75
	Шницель рубленый из говядины	60	9,07	8,40	8,64	146,95	0,37	282
	Макароны отварные с овощами	70	2,41	2,98	14,74	95,66	0,76	205
	Кисель из плодов или ягод.	180	0,08	0,07	14,00	57,39	0,72	378
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	12,30	60,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	
	итого за прием	600	20,88	23,49	75,89	604,05	8,86	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые(отварные)	120	15,93	12,66	17,51	247,13	0,18	217
	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	6,37	26,16	0,04	430
	Апельсин	90	0,87	0,19	7,86	41,71	24,00	368
	итого за прием	510	16,97	12,85	31,74	315,00	24,22	
	итого за день	1610	57,02	57,34	170,49	1257,61	35,91	

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного

МЕНЮ САД 3 ДЕНЬ

У* Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100	0,60	0,10	1,80	9,80	7,00	71
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,00	65,60	0,03	
	Какао с молоком	160	3,88	3,18	11,20	88,70	0,65	397
	Хлеб пшеничный	20	2,25	2,75	15,00	78,00	0,00	
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	итого за прием пищи	400	8,57	8,13	37,80	289,10	17,68	
Второй завтрак	Молоко	100	3,00	2,50	4,70	53,00	1,30	434
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	3,05	3,14	42,93	0,94	100301
	Суп картофельный с бобовыми	180	5,58	3,03	17,34	119,24	3,86	99
	капуста тушеная с мясом	130	11,62	10,48	8,87	177,36	19,91	336
	сок плодоягодный	150	0,00	0,00	21,60	86,40	3,60	442
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	12,30	60,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	2,75	15,00	78,00	0,00	
	итого за прием пищи	570	21,84	19,61	78,25	563,93	28,31	
Источник:" Сборник рецептур на продукцию для питания детей в	Шницель рыбный натуральный	50	9,33	3,27	5,27	88,06	0,58	242
	Овощи в молочном соусе	140	1,44	1,39	5,92	42,07	4,58	338
	Булочка к чаю	50	4,21	2,12	25,40	137,10	0,06	485
	Чай с сахаром	150	0,17	0,00	6,37	26,16	0,04	430
	итого за прием	390	15,15	6,78	42,96	293,39	5,26	
	итого за день	1460	48,56	37,02	163,71	1199,42	35,81	

Источник:"Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М. И. Могильного и В. А. Тутельяна

МЕНЮ САД 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угледо вы			
Завтрак	Омлет натуральный	120	11,21	12,74	2,52	166,30	0,19	215
	Чай с лимоном	180	0,26	0,01	10,88	45,87	1,22	393
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	
	итого за прием	330	13,72	13,50	28,40	290,17	1,41	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	100	2,80	2,50	8,50	70,00	0,80	435
Обед	Огурец соленый	30	0,00	0,00	0,90	3,60	1,68	
	Борщ с капустой картоф. и сметаной	180	3,25	6,18	7,05	97,31	5,63	76
	Суфле из печени	60	13,28	4,49	2,98	120,32	9,67	к/к
	картофельное пюре	90	1,86	2,71	12,56	82,24	6,11	128
	Компот из свежих плодов	180	0,00	0,00	70,74	30,96	0,00	402
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	12,30	60,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	
	итого за прием	600	22,44	14,43	121,53	472,43	23,09	
Уплотненный полдник	Гёфтели мясные (2 вариант)	60	7,81	8,84	7,24	139,51	0,44	287
	Рагу овощное (Звариант)	140	2,35	3,04	14,27	94,48	9,22	344
	напиток из свежих ягод	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	394
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	0
	итого за прием	410	12,41	12,63	45,22	346,82	9,66	
итого за день	1440	51,37	43,06	203,65	1179,42	34,96		

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

МЕНЮ САД 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная жидкая	170	6,91	7,17	27,31	199,97	0,78	189
	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	3,40	14,56	105,66	0,73	395
	Бутерброд с повидлом	50	2,01	4,26	25,77	151,22	0,10	2
	итого за прием	400	13,24	14,83	67,64	456,85	1,61	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Обед	Винегрет овощной	60	0,71	3,70	5,11	56,64	3,43	45
	Суп с рыбными консервами	180	5,33	2,25	11,40	87,49	4,64	87
	Плов из птицы	130	13,57	16,36	23,33	294,90	1,26	311
	Компот из компотной смеси	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	394
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	12,30	60,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	
	итого за прием	600	23,66	23,36	75,85	611,86	9,33	
Уплотненный полдник	Бефстроганов из отварного мяса	60	9,09	8,77	1,42	120,98	0,01	278
	Картофель отварной	100	2,17	3,03	17,44	105,92	8,80	333
	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	7,15	29,25	0,04	430
	Ватрушка из дрожжевого теста	50	6,47	3,57	20,97	141,42	0,14	410
	итого за прием	390	17,90	15,37	46,98	397,57	8,99	
	итого за день	1490	55,20	53,96	200,27	1513,28	29,93	

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

МЕНЮ САД 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	160	8,12	7,68	33,77	236,29	0,68	324
	бутерброд с сыром	45	5,13	7,36	17,57	159,50	0,07	3
	Какао с молоком	180	4,35	3,57	12,60	99,73	0,73	397
	итого за прием	385	17,60	18,61	63,94	495,52	1,48	
Второй завтрак	Молоко	100	3,00	2,50	4,70	53,00	1,30	434
Обед	Икра кабачковая консервированная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	4,20	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	180	8,20	7,58	10,76	144,05	5,42	104
	Шницель рыбный натуральный	60	8,16	3,75	5,89	90,21	0,72	242
	Картофельное пюре	60	1,25	1,80	8,37	54,78	4,06	128
	Кисель из плодов и ягод	180	0,08	0,07	14,00	57,39	0,72	378
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	12,30	60,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	
	итого за прием	600	21,74	18,45	70,52	538,43	15,12	
Уплотненный полдник	Печень по-строгановски	65	11,68	5,65	1,77	118,64	8,75	256
	Макароны отварные с маслом	135	4,61	4,79	28,43	175,75	1,43	205
	Сок плодоягодный	150	0,00	0,00	21,60	86,40	3,60	442
	итого за прием пищи	350	16,29	10,44	51,80	380,79	13,78	
	итого за день	1435	58,63	50,00	190,96	1467,74	31,68	

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

МЕНЮ САД 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Горошек зеленый отварной	60	1,75	0,00	3,49	20,37	2,40	к/к
	Омлет натуральный	120	11,21	12,74	2,52	166,30	0,19	215
	Кофейный напиток с молоком	180	3,84	3,02	12,91	93,80	0,65	395
	Бутерброд с маслом	40	2,35	8,00	15,14	144,20	0,00	
	итого за прием	400	19,15	23,76	34,06	424,67	3,24	
Второй завтрак	Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	51,00	0,30	
Обед	Салат картофельный	60	1,5	3,22	9,07	69,99	5,18	35
	Суп из овощей на мясном бульоне	180	1,59	5,33	8,37	88,17	6,23	95
	Гуляш из отварного мяса	60	9,13	8,98	2,19	125,99	0,40	277
	Рис припущенный с овощами	60	1,27	1,64	12,43	69,54	0,30	326
	Компот из свежих плодов	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	402
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	12,30	60,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	
	итого за прием	600	17,19	20,22	67,10	522,65	12,11	
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сгущен, молоком	120	12,43	9,50	24,04	231,12	0,24	231
	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	6,37	26,16	0,04	430
	Яблоко	90	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	итого за прием	390	13,00	9,90	40,21	304,28	10,28	
итого за день	1490	52,34	56,38	145,57	1302,60	25,93		

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

МЕИ ПО САД 8 ДЕНЬ

?

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			1г* Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд.	160	5,32	4,01	17,46	126,73	0,65	112
	Яйца вареные	20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,10	213
	Бутерброд с маслом	40	2,35	80,00	15,14	144,20	0,00	1
	Какао с молоком	180	3,88	3,18	11,20	88,70	0,65	397
	итого за прием	400	91,79	91,79	44,10	422,63	1,40	
Второй завтрак	Банан	100	1,00	0,20	3,70	20,00	10,00	
Обед	Салат из свеклы	50	0,83	3,06	4,87	50,19	2,28	33
	Рассольник Ленинград.на кур.бульоне	180	3,80	7,21	13,95	136,08	3,66	76
	Котлеты, биточки рубленные	60	9,81	10,20	10,24	172,61	0,35	282
	овощи в молочном соусе	70	2,86	2,73	11,84	83,79	9,16	238
	Соки илодоваягодный	150	0,00	0,00	18,00	72,00	3,00	442
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,80	0,30	12,30	60,00	0,00	
	итого за прием	560	21,35	24,25	86,20	652,67	18,45	
Уплотненный полдник	Запеканка картоф. с мясом или печенью	130	14,40	6,50	20,70	213,10	18,40	291
	Ватрушка из дрожжевого теста	50	6,47	3,57	20,97	141,42	0,14	410.1
	Чай с лимоном	180	0,26	0,01	10,88	45,87	1,22	393
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	12,30	60,00	0,00	
	итого за прием	390	22,93	10,38	64,85	460,39	19,76	
	итого за день	1060	114,14	116,24	134,00	1095,30	29,85	

Источник:"Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях"под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

МЕНЮ САД 9 ДЕНЬ \

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность V (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Каша геркулесовая	170	8,07	7,67	30,88	224,44	0,67	413
	Бутерброд с сыром	45	5,13	7,36	17,57	159,50	0,07	3
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,01	10,25	43,17	1,16	393
	итого за прием	395	13,43	15,04	58,70	427,11	1,90	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	100	2,80	2,50	8,50	70,00	0,80	435
Обед	Салат картоф. с солеными огурцами и зеленым горошком	60	0,94	3,73	6,13	61,74	4,58	42
	Суп любительский на курин, бульоне	180	5,10	3,82	18,44	128,68	4,21	93
	голубцы ленивые со сметан, соусом	130	10,98	10,17	17,42	205,50	12,72	298
	Кисель из плодов или ягод	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	437
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	12,30	60,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	
	итого за прием	600	21,07	18,77	78,00	568,75	21,51	
Уплотненный полдник	Рыба припущеная	80	14,30	2,23	0,25	78,43	0,29	245
	Картофель отварной	100	2,17	3,03	17,44	105,92	8,80	333
	Компот из свежих плодов	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	394
	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	
итого за прием	180	18,72	6,01	41,40	297,18	9,09		
итого за день	1275	56,02	42,32	186,60	1363,04	33,30		

Источник/Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях"под ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

МЕНЮ САД 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	120	5,19	10,81	24,68	256,47	0,21	223
	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	3,40	14,56	105,66	0,73	395
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	
	итого за прием	420	12,16	15,36	64,04	487,13	10,94	
Второй завтрак	Кефир	100	3,00	2,50	4,00	51,00	0,70	
Обед	Салат из моркови с раст.маслом	50	0,59	3,05	3,14	42,93	0,94	100301
	Борщ с фасолью	180	3,28	3,95	9,65	88,51	5,36	78
	Кнели из цыплят бройлеров (паровые)	60	13,36	14,89	3,67	201,94	0,57	319
	Картофельное пюре	70	1,44	2,08	9,77	63,70	4,75	128
	Компот из плодов и ягод	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	402
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	12,30	60,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	
	итого за прием	540	23,04	16,57	81,62	578,25	44,11	
Уплотненный полдник	Тефтели мясные (2 вариант)	50	6,50	6,21	6,01	105,87	0,37	287
	Рагу овощное (3 вариант)	140	2,35	3,04	14,27	94,48	9,22	344
	Молоко	180	5,40	4,50	8,46	95,40	2,34	434
	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,75	15,00	78,00	0,00	0
	итого за прием	390	16,50	14,50	43,74	373,75	11,93	
итого за день	1450	54,70	48,93	193,40	1490,13	67,68		

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна