



Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №11»


Е.А. Густовская

Примерное

10 – ти дневное меню
без содержания молока

Сезон: осень-зима

2024-2025 год

День: День 1

Сезон: осень-зима

Категория: Меню без содержание молока

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		11,06	8,00	53,49	343,51
182БМ	Каша жидкая из ячневой крупы с маслом	200/5	6,50	5,70	28,00	193,30
100	Батон с маслом	30/5	4,50	2,30	15,49	111,71
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	10,00	38,50
	ЗАВТРАК 2		0,00	0,00	11,50	69,00
б/н	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	11,50	69,00
	ОБЕД		23,55	23,03	108,69	777,00
217	Икра кабачковая	30	2,10	0,30	2,10	28,00
67БМ	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	200/6	5,24	3,86	7,71	93
305	Биточки, рубленые из птицы (запеченные)	70	11,60	10,50	6,30	170,20
317	Макаронные изделия отварные	150	4,43	5,57	37,96	317,00
б/н	Кисель детский "Витошка"	180	0	0,00	36	85,5
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,2	8	35,7
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		5,64	1,19	44,16	253,59
б/н	Яблоко свежее	100	1,00	0,00	7,50	34,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,71	0,00	31,79	127,59
207 ББ	Запеканка картофельная с овощами	120	3,93	1,19	4,87	92,00
	Итого за день		40,25	32,22	217,84	1443,10

День: День 2

Сезон: осень-зима

Категория Меню без содержание молока

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		14,81	11,85	55,29	383,29
182БМ	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	7,42	7,20	32,80	208,48
97	Батон с сыром и маслом	30/10/5	7,39	4,6	15,49	147,9
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	26,91
	ЗАВТРАК 2	210	0,00	0,29	14,96	79,00
388	Напиток из сушеных яблок	150	0,00	0,05	8,18	51,00
б/н	Яблоки свежие	60	0,00	0,24	6,78	28,00
	ОБЕД		21,03	23,29	73,60	572,98
55	Икра овощная с чесноком	50	2,56	0,71	4,01	42,20
81	Суп картофельный с горохом лущёным и мясом говядины	200/6	5,52	6,80	16,19	141,54
337	Капуста тушеная с мясом птицы	200	12,70	12,80	15,50	229,80
127	Компот из свежемороженых ягод (облепиха)	180	0,07	0,18	19,28	76,14
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		6,95	6,40	37,61	230,51
б/н	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	14,17	60,00
322 бб	Пюре картофельное с морковью	150	4,62	3,80	18,00	124,00
1/1	Горошек зеленый консервированный(отварной)	30/3	2,23	0,95	1,99	32,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	26,91
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,79	41,83	181,46	1265,78

День: День 3

Сезон: осень-зима

Категория: Меню без содержание молока.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		9,62	3,31	38,60	285,80
182 ББ	Каша кукурузная с подсолнечным маслом	200/5	5,12	0,90	5,95	108,00
102	Бутерброд с джемом и маслом	30/10/5	4,50	2,35	22,65	139,30
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,06	10,00	38,50
	ЗАВТРАК 2		0,21	0,51	16,48	66,82
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,21	0,51	16,48	66,82
	ОБЕД		21,16	25,52	94,94	685,59
245	Кукуруза консервированная	30	0,00	0,56	0,26	21,00
83	Суп "Харчо" с мясом птицы	200	6,19	4,97	21,30	153,00
308	Фрикадельки из птицы(запеченные)	70	11,13	10,51	6,89	171,29
376	Компот из яблок сушеных	180	0,09	1,40	27,74	114,00
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
440	Сложный гарнир	100/50	3,57	5,28	20,13	143,00
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		17,99	16,25	107,60	639,90
183БМ	Каша из гречневой крупы с маслом	200/5	9,53	9,45	39,83	268,53
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
469БЯ	Булочка домашняя	70	8,30	5,05	41,08	260,32
127	Компот из свежемороженых ягод	180	0,06	0,15	16,07	63,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,82	45,59	257,62	1678,11

День: День 4
 Сезон: осень-зима
 Категория: Меню Сад (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		10,69	11,15	64,21	381,95
182	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,59	5,99	34,15	220,91
97/1	Батон с сыром	30/10	3,10	5,02	15,96	105,40
377	Чай с лимоном и сахаром	180/14/5	0,00	0,14	14,10	55,64
	ЗАВТРАК 2		0,05	0,55	14,08	75,00
388	Напиток из сушеных яблок	150	0,00	0,05	8,18	51,00
б/н	Апельсин	50	0,05	0,50	5,90	24,00
	ОБЕД		14,80	20,80	110,40	668,25
54	Икра морковная с чесноком	50	2,56	1,40	7,55	59,60
181	Уха с крупой	200/20	2,60	5,28	15,40	106,33
255	Биточки рыбные запеченные	70	3,80	4,80	5,80	74,00
321	Пюре картофельное	150/5	4,47	4,82	33,19	211,32
462	Соус томатный	30	1,1	0,3	2,1	19,7
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	1,40	27,74	114,00
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
	15:00					
б/н	Напиток витаминный «Витошка»	150	0,00	0,00	14,17	60,00
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		18,03	20,92	64,11	502,54
240	Пудинг из творога с яблоками	100	7,00	11,50	14,40	166,30
490	Молоко сгущенное	15	1,27	1,08	8,32	49,20
496	Коржики молочные	50	5,26	3,14	32,79	190,04
б/н	Молоко пастеризованное 2,5%	180	4,50	5,20	8,60	97,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,57	53,42	266,97	1687,74

День: День 5

Сезон: осень-зима

Категория: Меню без содержание молока

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		9,80	5,62	41,24	318,71
181 ББ	Каша из манной крупы с маслом растительным	200/5	5,30	3,27	18,75	169,00
100	Батон с маслом	30/5	4,50	2,30	15,49	111,71
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	38,00
	ЗАВТРАК 2		0,00	0,24	20,95	88,00
б/н	Напиток витаминный «Витошка»	150	0,00	0,00	14,17	60,00
б/н	Яблоко свежее	60	0,00	0,24	6,78	28,00
	ОБЕД		20,26	21,88	93,93	638,48
72	Огурец консервированный	20	0,03	0,24	0,75	3,20
б/н	Чеснок	2	0,01	0,13	0,60	2,98
57БМ	Борщ с капустой, картофелем, мясом	200/6	4,85	3,91	11,22	104,00
307БМ	Котлеты из птицы	70	11,60	8,16	7,40	168,00
171	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	3,50	5,24	27,60	163,00
376	Компот из сушеных фруктов(изюм)	180	0,09	1,40	27,74	114,00
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		11,01	4,93	49,48	317,09
377	Чай с лимоном и сахаром	180/14/5	0,00	0,11	11,10	43,40
470	Булочка дорожная	50	11,01	4,82	38,38	273,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,07	32,67	205,60	1362,28

День: День 6

Сезон: осень-зима

Категория: Меню без содержания молока

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		14,03	11,80	65,32	418,74
183БМ	Каша из гречневой крупы с маслом	200/5	9,53	9,45	39,83	268,53
100	Батон с маслом	30/5	4,50	2,30	15,49	111,71
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	10,00	38,50
	ЗАВТРАК 2		0,00	0,00	17,25	69,00
б/н	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	17,25	69,00
	ОБЕД		25,20	25,50	115,22	731,13
217	Икра кабачковая	30	2,10	0,30	2,10	28,00
76БМ	Рассольник ленинградский	200/6	8,76	6,77	14,47	164,03
99БМ	Котлеты из говядины "Здоровье"	70	9,15	9,48	5,22	141,34
317	Макаронные изделия отварные	150	3,91	5,85	36,68	209,26
462	Соус томатный	30	1,10	0,30	2,13	19,70
б/н	Кисель детский «Витопка»	180	0,00	0,00	36,00	85,50
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		11,41	5,27	56,44	359,19
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	8,26	38,50
б/н	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
470	Булочка дорожная	50	11,01	4,82	38,38	273,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,64	42,57	254,23	1578,06

День: День 7

Сезон: осень-зима

Категория: Меню без содержание молока

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		12,51	5,59	28,44	294,40
182,ББ	Каша кукурузная с подсолнечным маслом	200/5	5,12	0,94	5,95	108,00
97	Батонс сыром и маслом	30/10/5	7,39	4,60	15,49	147,90
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	38,50
	ЗАВТРАК 2		0,21	0,75	23,26	103,00
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,21	0,51	16,48	75,00
б/н	Яблоки свежие	60	0,00	0,24	6,78	28,00
	ОБЕД		15,52	26,44	80,42	561,44
54	Икра свекольная с чесноком	50	2,30	1,18	6,17	50,00
67БМ	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей	200/6	5,24	3,86	7,71	93,00
36БМ	Запеканка картофельная с печенью	90/60	7,73	18,42	28,64	259,00
127	Компот из свежемороженых ягод	180	0,07	0,18	19,28	76,14
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		11,62	15,04	96,60	565,81
207	Макароны запеченные с сыром	150/10	7,92	7,89	37,98	258,71
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
468	Сдоба обыкновенная	70	3,60	5,50	41,00	221,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	38,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,86	47,82	228,72	1524,65

День: День 8

Сезон: осень-зима

Категория: Меню без содержание молока

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		12,02	8,29	66,71	379,40
1825M	Каша из рисовой крупы с маслом	200/5	7,52	5,80	29,91	184,46
102	Бутерброд с джемом и маслом	30/10/5	4,50	2,35	22,65	139,30
377	Чай с лимоном и сахаром	180/14/5	0,00	0,14	14,15	55,64
	ЗАВТРАК 2		0,00	0,05	8,18	51,00
388	Напиток из сушеных фруктов (яблок)	150	0,00	0,05	8,18	51,00
	ОБЕД		23,21	23,64	89,09	654,39
1/1	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30/3	2,23	0,95	1,99	31,80
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/6	4,30	4,41	13,72	111,00
308	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	11,13	10,51	6,89	171,29
440	Сложный гарнир	100/50	5,28	3,57	20,13	143,00
376	Компот из свежемороженых ягод(смесь из ягод)	180	0,09	1,40	27,74	114,00
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		9,55	5,29	91,06	475,40
б/н	Напиток с витаминами "Витошка"	150	0,00	0,00	14,17	60,00
б/н	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
359	Кисель детский "Витошка"	150	0,00	0,00	26,01	101,02
469бя	Булочка домашняя	70	9,15	4,89	41,08	267,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,78	37,27	255,04	1560,19

День: День 9

Сезон: осень-зима

Категория: Меню без содержание молока

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		7,04	8,27	50,86	302,90
181бм	Каша из манной крупы с маслом	200/5	3,94	3,20	27,90	159,00
97/1	Батон с сыром	30/10	3,10	5,02	15,96	105,40
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	38,50
	ЗАВТРАК 2		0,05	0,88	24,12	96,87
388	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,00	0,38	18,22	72,87
б/н	Апельсины	50	0,05	0,50	5,90	24,00
	ОБЕД		17,77	17,32	103,17	578,00
55	Икра овощная с чесноком	50	2,56	0,71	4,01	42,20
836б	Суп "Харчо" на овощном бульоне	200	2,13	1,45	14,80	80,00
261БМ	Тефтели рыбные тушеные	70	4,10	9,30	9,30	111,00
321	Пюре картофельное с маслом	150/5	8,80	3,06	20,44	176,00
б/н	Кисель детский "Витошка"	180	0,00	0,00	36,00	85,50
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		10,12	9,84	57,70	372,81
217	Икра кабачковая	30	2,10	0,30	2,10	28,00
207	Макароны запеченные с сыром	150/5	7,92	7,89	37,98	258,71
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	38,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,98	36,31	235,85	1350,58

День: День 10

Сезон: осень-зима

Категория: Меню без содержание молока

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК		12,62	8,86	56,34	370,30
182БМ	Каша из пшениной крупы с маслом	200/5	8,12	6,50	30,85	220,13
100	Батон с маслом	30/5	4,50	2,30	15,49	111,71
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,06	10,00	38,46
	ЗАВТРАК 2		0,03	0,32	14,80	59,72
128	Напиток из свежемороженых ягод(облепиха)	150	0,03	0,08	8,02	31,72
б/н	Яблоки свежие	60	0,00	0,24	6,78	28,00
	ОБЕД		20,83	23,18	104,91	710,75
72	Огурец консервированный	20	0,03	0,24	0,75	3,20
67БМ	Свекольник	200/6	6,10	3,00	13,00	118,80
б/н	Чеснок	2	0,01	0,13	0,60	2,98
305БМ	Биточки рубленные из птицы(запеченные)	70	9,92	10,80	11,03	177,00
316	Рис припущенный	150	4,50	4,81	33,17	211,47
376	Компот из сушеных фруктов(яблоко)	180	0,09	1,40	27,74	114,00
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,10	1,60	10,62	47,60
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	15	0,08	1,20	8,00	35,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		8,43	8,79	72,09	413,77
220 ББ	Крокеты из моркови с изюмом	100	4,85	3,26	24,05	154,27
468	Сдоба обыкновенная	70	3,58	5,48	41,04	221,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	38,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,91	41,15	248,14	1554,54