



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
Цыбульская В.П.  
Пр.№23/1 01 сентября 2023 года



Примерное 10 дневное меню  
Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №7 комбинированного вида»  
г.Ясногорска Тульской области  
с 8-10 часовым пребыванием  
для детей от 1года до3-х лет  
на период 01.09.2023г. – 29.02.2024г.

Наименование сборников рецептур:

1.\* Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ,в 2-х частях – по питания ред. И.И доц. Коровка Л.С., , доц. Добросердова. и др.,Уральский 2001г.региональный центр питания,2001г.

2\*\* Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ,в 2-х частях – по питания ред. И.И доц. Коровка Л.С доц. Добросердова. и др., Уральский 2001г.региональный цент питания,2004г.

1 день +

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:									
	Макароньы отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218	0,14 0	204	1
	Чай с молоком	160	1,05	1,2	13,01	67,01	1,12	253	2
	Бутерброд с маслом	30 7	2,13 5,81	0,33 4,05	13,92 0,07	68,7 52,36	0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>347</b>	<b>12,28</b>	<b>15,69</b>	<b>49,71</b>	<b>406,07</b>	<b>1,26</b>		
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	4,2		16 (4)
<b>Итого за прием</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64,0</b>	<b>4,2</b>		
Обед:									
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150	1,04	5,8	6,84	85,76	11,02	56	5
	Плов рисовый с мясом птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	1,57	180	6
	Соленый огурец	40	0,43	0	1,50	51,80	0,6		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,0	0,6	241	7
	Хлеб ржаной	32	1,98	0,36	10,02	52,0	0		8
<b>Итого за прием</b>		<b>482</b>	<b>18,9</b>	<b>18,94</b>	<b>65,95</b>	<b>556,56</b>	<b>13,79</b>		
Полдник:									
	Какао на молоке	170	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	248	11
	Кондитерские изделия	40	3,75	4,9	10,2	33,6	0		52
<b>Итого за прием</b>		<b>200</b>	<b>9,48</b>	<b>10,66</b>	<b>30,14</b>	<b>171,24</b>	<b>0,97</b>		
Итого за первый день:		<b>1179</b>	<b>41,41</b>	<b>45,29</b>	<b>160,95</b>	<b>1216,07</b>	<b>20,22</b>		

2 день +

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:									
	Каша манная молочная жидкая	160	5,33	8,80	18,11	173,15	0,72	90	14
	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	253	15
	Бутерброд с маслом	30 7	2,13 5,81	0,33 4,05	13,92 0,07	68,7 52,36			3
<b>Итого за прием</b>		<b>347</b>	<b>13,27</b>	<b>13,18</b>	<b>41,08</b>	<b>324,21</b>	<b>0,99</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2		16 (4)
<b>Итого за прием</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,2</b>	<b>73,6</b>	<b>3,2</b>		
Обед:									
	Салат из свеклы	40	0,54	1,84	2,34	28,08	0,76	22	13
	Суп гороховый на мясном бульоне	160	4,58	0,38	12,90	81,50	3,41	36	17
	Тушеная капуста с мясом птицы	150	3,18	6,72	6,98	119,70	16,95	181,200,204	18
	Компот из изюма	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	241	7
	Хлеб ржаной	32	1,98	0,36	10,02	52	0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>492</b>	<b>28,8</b>	<b>12,74</b>	<b>52,46</b>	<b>361,86</b>	<b>21,72</b>		
Полдник:	Блины с джемом	75/10	5,24	8,1	34,31	234	1,03	267	21
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,9	255	22
<b>Итого за прием</b>		<b>235</b>	<b>9,82</b>	<b>12,18</b>	<b>41,89</b>	<b>319</b>	<b>1,93</b>		
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1154</b>	<b>52,69</b>	<b>38,26</b>	<b>151,63</b>	<b>1078,67</b>	<b>13,38</b>		

3 день +

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической
			Б	Ж	У				

									карты
Завтрак:									
	Каша гречневая молочная жидкая	160	4,67	9,42	28,61	198,0	1,1	86	23
	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0	9,10	35,0	1,6	260	24
	Бутерброд с маслом сыр	30 7 10	2,13 5,81 2,31	0,33 4,05 2,98	13,92 0,07 0	68,7 52,36 36,52	0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>357</b>	<b>14,96</b>	<b>16,78</b>	<b>49,7</b>	<b>390,58</b>	<b>2,7</b>		
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	4,2		16 (4)
<b>Итого за прием</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64,0</b>	<b>4,2</b>		
Обед:	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	4	26
	Суп рыбный	160	10,19	0,48	7,38	84,35	4,72	41	27
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,0	0	206	28
	Котлеты мясные(птицы)	60	8,99	9,25	9,33	157	0,24	178	6
	Компот из кураги	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	241	7
	Хлеб ржаной	32	1,98	0,36	10,02	52	0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>542</b>	<b>32,07</b>	<b>11,32</b>	<b>67,81</b>	<b>554,51</b>	<b>22,49</b>		
Полдник:	Сырники из творога соус сметанный сладкий	100 40	20,60 1,46	16,16 2,20	15,67 3,17	299,89 53,45	0,13 0,10	116	55
	Кофейный напиток на молоке	150	2,49	2,13	11,34	74,66	6,62	253	31
<b>Итого за прием</b>		<b>290</b>	<b>24,55</b>	<b>20,49</b>	<b>30,18</b>	<b>428</b>	<b>6,85</b>		
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1204</b>	<b>72,1</b>	<b>48,59</b>	<b>162,84</b>	<b>1463,52</b>	<b>36,24</b>		

4 день+

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:									
	Каша пшеничная на молоке жидкая	160	3,46	4,57	19,76	134	1,1	96	34
	Какао на молоке	150	3,36	2,9	13,82	94,9	0,29	97	11
	Бутерброд с маслом	30 7	2,13 5,81	0,33 4,05	13,92 0,07	68,7 52,36	0 0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>347</b>	<b>14,76</b>	<b>11,85</b>	<b>47,57</b>	<b>349,96</b>	<b>1,39</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2		16 (4)
<b>Итого за прием</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,2</b>	<b>73,6</b>	<b>3,2</b>		
Обед:	Соленый огурец	40	0,43	0	1,50	51,80	0,6		47
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,46	1,39	4,34	51,98	7,98	25	35
	Гречка отварная	100	3,0	4,27	14,6	175,33	0	186	34
	Печень куриная по - строгоновски	60	13,29	16,49	2,68	210,91	0	162	37
	Компот из шиповника(сушеный)	150	0,18	0,08	13,75	75,0	11	256	38
	Хлеб ржаной	32	1,98	0,36	10,02	52	0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>532</b>	<b>22,1</b>	<b>24,66</b>	<b>47,89</b>	<b>598,66</b>	<b>11</b>		
Полдник:	Тефтели рыбные	130	9,4	7,37	21,5	210	0,2		40
	Кисель фруктовый	150	0,08	0	19,4	77,8	0,36	233	40
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0		8
<b>Итого за прием</b>		<b>300</b>	<b>10,8</b>	<b>7,61</b>	<b>41,14</b>	<b>324</b>	<b>0,56</b>		
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1339</b>	<b>48,46</b>	<b>44,28</b>	<b>152,8</b>	<b>1346,22</b>	<b>16,15</b>		



	Каша манная молочная жидкая	160	5,33	8,80	18,11	173,15	0,72	90	14
	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0	9,10	35,0	1,6	260	24
	Бутерброд с маслом	30 7	2,13 5,81	0,33 4,05	13,92 0,07	68,7 52,36	0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>347</b>	<b>13,31</b>	<b>13,32</b>	<b>41,2</b>	<b>329,21</b>	<b>2,32</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2		16 (4)
<b>Итого за прием</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,2</b>	<b>73,6</b>	<b>3,2</b>		
Обед:	Соленый огурец	40	0,43	0	1,50	51,80	0,6		47
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,94	1,3	10,56	73,66	5,66	42	48
	Суфле мясное с рисом и сыром	160	11,8	12,3	2,9	169	0,32	184	49
	Соус сметанный	40	1,46	2,20	3,17	53,45	0,10	116	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,0	0,6	241	7
	Хлеб ржаной	32	1,98	0,36	10,02	52	0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>572</b>	<b>17,94</b>	<b>16,18</b>	<b>48,98</b>	<b>484,91</b>	<b>7,18</b>		
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,9	255	22
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	7,2	208,67	0		52
<b>Итого за прием</b>		<b>200</b>	<b>8,33</b>	<b>8,17</b>	<b>14,78</b>	<b>293,67</b>	<b>0,9</b>		
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1279</b>	<b>40,38</b>	<b>37,83</b>	<b>121,16</b>	<b>1181,39</b>	<b>13,6</b>		



7 день +

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:									
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	160	5,33	8,80	18,11	173,15	0,72	93	10
	Какао на молоке	150	3,36	2,9	13,82	94,9	0,29	97	11
	Бутерброд с маслом	30 7	2,13 5,81	0,33 4,05	13,92 0,07	68,7 52,36	0 0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>347</b>	<b>16,63</b>	<b>16,08</b>	<b>45,92</b>	<b>389,0</b>	<b>1,0</b>		
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	4,2		16 (4)
<b>Итого за прием</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64,0</b>	<b>4,2</b>		
Обед:	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	4	26
	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61,0	7,2	53	41
	Гуляш из мяса птицы	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	177	54
	Гречка рассыпчатая	100	6,87	4,87	30,91	195			
	Соус сметанный	40	1,46	2,20	3,17	53,45	0,10	116	55
	Кисель фруктовый	150	0,08	0	19,4	77,8	0,36	233	40
	Хлеб ржаной	32	1,98	0,36	10,02	52	0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>572</b>	<b>17,05</b>	<b>18,38</b>	<b>78,41</b>	<b>510,45</b>	<b>11,06</b>		
Полдник:	Маннйй пудинг со сладкой подливой	120/30	6,30	7,54	40,72	256,0	0		
	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	253	15
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0		8
<b>Итого за прием</b>		<b>320</b>	<b>7,62</b>	<b>7,78</b>	<b>49,94</b>	<b>322,2</b>	<b>0,27</b>		
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1389</b>	<b>42,05</b>	<b>42,24</b>	<b>189,42</b>	<b>1285,65</b>	<b>16,53</b>		

8 день+

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:									
	Каша «Дружба» молочная	150	4,09	6,85	23,39	169,0	0	№84	57
	Кофейный напиток на молоке	150	2,49	2,13	11,34	74,66	6,62	253	31
	Бутерброд с маслом	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0		3
		7	5,81	4,05	0,07	52,36			
	сыром	10	2,31	2,98	0	36,52			
<b>Итого за прием</b>		<b>347</b>	<b>11,38</b>	<b>18,84</b>	<b>49,29</b>	<b>419,18</b>	<b>6,8</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2		16 (4)
<b>Итого за прием</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,2</b>	<b>73,6</b>	<b>3,2</b>		
Обед:	Соленый огурец	40	0,43	0	1,50	51,80	0,6		47
	Свекольник	150	1,15	3,8	6,03	62,5	6,38	№34	59
	Картофельное пюре	90	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	№206	18
	Печеночные оладьи в соусе	70	5,27	6,28	8,84	113,08	3,97	№34	60
	Компот из шиповника(сушеный)	150	0,18	0,08	13,75	75,0	11	256	38
	Хлеб ржаной	32	1,98	0,36	10,02	52	0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>532</b>	<b>10,84</b>	<b>13,66</b>	<b>50,98</b>	<b>387,58</b>	<b>32,72</b>		
Полдник:	Суфле творожное со сладкой подливой	120	17,13	15,17	17,71	279	0,23	№116	61
		40	1,46	2,20	3,17	53,45	0,10		
	Чай с молоком	160	1,05	1,2	13,01	67,01	1,12	253	2
<b>Итого за прием</b>		<b>320</b>	<b>19,64</b>	<b>18,57</b>	<b>33,89</b>	<b>399,46</b>	<b>1,45</b>		
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1362</b>	<b>42,66</b>	<b>51,23</b>	<b>150,36</b>	<b>1279,82</b>	<b>44,17</b>		

9 день+

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша гречневая молочная жидкая	160	10,67	9,42	28,61	198,0	1,1	86	23
	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0	9,10	35,0	1,6	260	24
	Бутерброд с маслом	30 7	2,13 5,81	0,33 4,05	13,92 0,07	68,7 52,36	0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>347</b>	<b>18,42</b>	<b>13,8</b>	<b>49,7</b>	<b>354,06</b>	<b>2,7</b>		
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	4,2		16 (4)
<b>Итого за прием</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64,0</b>	<b>4,2</b>		
Обед:	Салат из свеклы	40	0,54	23,84	1,86	41,76	3,31	№22	65
	Суп -рассольник	150	0,97	3,04	6,56	62	4,52	37	53
	Макароны отварные	110	3,67	3,01	17,63	112,0	0	186	28
	Куры тушеные в соусе (гуляш)	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	181	20
	Компот из чернослива	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	241	7
	Хлеб ржаной	32	1,98	0,36	10,02	52	0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>542</b>	<b>12,44</b>	<b>14,95</b>	<b>58,14</b>	<b>473,08</b>	<b>8,43</b>		
Полдник	Рыба в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	0,13		
	Кисель фруктовый	150	0,08	0	19,4	77,8	0,36	233	40
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0		8
<b>Итого за прием</b>		<b>230</b>	<b>3,98</b>	<b>3,06</b>	<b>46,33</b>	<b>228,8</b>	<b>0,55</b>		
Итого за девятый день:		<b>1269</b>	<b>45,4</b>	<b>34,96</b>	<b>171,07</b>	<b>1158,94</b>	<b>16,01</b>		

10 день+

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Зеленый горошек	40	0,63	5,04	3,88	63,40	0,38	21	64
	Омлет	130	5,82	9,02	1,52	110,54	0,014	110	42
	Какао на молоке	150	3,36	2,9	13,82	94,9	0,29	97	11
	Бутерброд с маслом	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0		3
		7	5,81	4,05	0,07	52,36	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>357</b>	<b>17,75</b>	<b>21,34</b>	<b>33,21</b>	<b>389,9</b>	<b>0,68</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2		16 (4)
<b>Итого за прием</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,2</b>	<b>73,6</b>	<b>3,2</b>		
Обед:	Суп –лапша на курином бульоне	150	10,57	3,29	5,36	92,99	1,52	41	52
	Капуста тушеная с мясом птицы	120	2,4	3,8	11,31	90,12	16,95	200	67
		60	7,61	2,45	5,33	74	0,50		
	Компот из изюма	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	241	7
	Хлеб ржаной	32	1,98	0,36	10,02	52	0		3
<b>Итого за прием</b>		<b>512</b>	<b>23,34</b>	<b>9,9</b>	<b>52,24</b>	<b>389,69</b>	<b>19,57</b>		
Полдник:	Кофейный напиток на молоке	150	2,49	2,13	11,34	74,66	6,62	253	31
	Булочка «Веснушка»	50	3,75	4,9	7,2	208,67	0		52
<b>Итого за прием</b>		<b>200</b>	<b>6,24</b>	<b>7,03</b>	<b>18,54</b>	<b>283,33</b>	<b>6,62</b>		
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1229</b>	<b>48,13</b>	<b>38,43</b>	<b>120,19</b>	<b>1132,52</b>	<b>30,07</b>		
<b>Итого за весь период</b>			<b>483,67</b>	<b>434,32</b>	<b>1506,98</b>	<b>12289,51</b>	<b>246,71</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>48,37</b>	<b>43,43</b>	<b>150,7</b>	<b>1228,95</b>	<b>24,671</b>		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>16,91%</b>	<b>32,85%</b>	<b>51%</b>				