

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»
Цыбульская В.П.
Пр. №23/1 от 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 3-х лет до 7-ми 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:									
	Макаронны отварные с сыром	200/10	11,17	10,28	31,78	264		204	1
	Чай с молоком	180	1,05	1,2	13,01	67,01	1,12	253	2
	Бутерброд с маслом	40 7	3,28 5,8	1,5 4,15	25,7 0,07	131 52,36	0 0	3	25
	Итого за прием	437	14,64	19,03	59,41	467,01	1,12		
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	4,2		16 (4)
	Итого за прием	150	0,75	-	15,15	64,0	4,2		
Обед:									
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	1,39	3,9	6,78	67,8	10,0	56	5
	Плов рисовый с мясом птицы	210	20,30	17,00	35,69	377		180	6
	Соленый огурец	40	0,43	0	1,50	51,80	0,6		
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,10	19,93	81,72	0,8	241	7
	Хлеб ржаной	50	3,16	0,48	13,36	69,6			8
	Итого за прием	670	25,55	17,58	70,48	580,12			
	Какао на молоке	200	4,85	3,93	16,4	91,0	0,56	248	11
	Кондитерские изделия	50	15	7,55	14,62	136			12
	Итого за прием	240	7,3	11,48	31,02	227			
Итого за первый день:		1497	47,49	48,09	160,91	1338,53	15,88		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:									
	Каша манная молочная жидкая	200	4,52	4,07	30,57	177	0,22	№90	14
	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,52	№253	15
	Бутерброд с маслом	40 7	3,28 5,8	1,5 4.15	25.7 0,07	131 52.36	0 0	3	25
	Итого за прием	420	7,03	11,64	55,18	353	0,74		
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	2,4	0,8	33,6	152	2		16 (4)
	Итого за прием	160	2,4	0,8	33,6	152	2		
Обед:	Салат из свеклы	50	0,71	3,03	4,17	46,95	1,72	№22	13
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,39	4,21	13,05	107,8	7,1	№36	17
	Тушеная капуста с мясом птицы	230	11,37	7,37	20,88	195		№181, 200,204	18
	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,8	№241	7
	Хлеб ржаной	50	3,16	0,48	13,36	69,6			8
	Итого за прием	700	20,02	15,108	63,09	521,05	11,62		
Полдник:	Блины с джемом	115	5,18	2,76	36,07	234	1,03	№267	21
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,89	9,07	102	1,1	№255	22
	Итого за прием	295	10,66	7,16	45,14	336	2,13		
Итого за второй день:		1575	40,11	34,708	197,01	1362,05	14,49		

3 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	200	6,98	10,42	25,0	222,38	12,1	86	23
	Чай сладкий с лимоном	180	3,10	3,1	17,9	109,0	0,52	253	31
	Бутерброд с маслом сыром	40 7 10	3,28 5,8 2.31	1,5 4.15 2.98	25.7 0,07 0	131 52.36 36.52	0 0 0	3	25
Итого за прием		437	21,75	21,46	65,13	533,26	18,72		
2 завтрак:	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,2	73,6.	3,2		16(4)
Итого за прием		160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2		
Обед:	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	4	26
	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	41	53
	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168,0	0	206	28
	Мясные(куриные)котл еты	70	10,30	4,14	3,81	87,54	0	178	6
	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,72	241	7
	Хлеб ржаной	50	3,16	0,48	13,36	69,6	0		8
Итого за прием		690	32,77	14,88	81,32	592,83	6,82		
Полдник:	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	0,35	116	55
	Соус сметанный	15	0,2	0,74	0,88	11,11	0,13		
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	6,62	253	31
Итого за прием		295	21,99	16,51	30,18	354,11	1,0		
Итого за третий день:		1592	77,31	53,01	192,83	1553,8	29,74		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:									
	Каша пшенная на молоке жидкая	200	5,64	1,65	37,38	187	0	96	34
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,97	248	11
	Бутерброд с маслом	40 7	3,8 5,81	1,5 4,15	25,7 0,07	131 52,36	0		3
Итого за прием:		490	19,65	14,75	84,78	540,91	2,93		
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	2,4	0,8	33,6	152	2		16 (4)
Итого за прием:		160	2,4	0,8	33,6	152	2		
	Соленый огурец	40	0,43	0	1,50	51,80	0,6		47
Обед:	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	25	35
	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0	186	34
	Печень куриная по – строгоновски	80	17,72	21,98	3,57	281,21	0	162	37
	Компот из шиповника	180	0,27	0,10	19,93	81,72	0,13	241	7
	Хлеб ржаной	50	3,16	0,48	13,36	69,6	0		8
Итого за прием:		650	31,02	32,52	84,24	751,28	7,82		
Полдник:	Тефтели рыбные	180	13,20	11,53	29,3	175,75	0,36	143	39
	Кисель фруктовый	200	1,22	0	26,11	104,57		233	40
	Хлеб пшеничный	24	2,45	7,55	14,62	136	0		8
Итого за прием:		384	16,87	19,08	70,03	416,32	0,36		
Итого за четвертый день:		1684	69,94	67,15	272,65	1860,51	13,61		

5 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	120	13,43	20,86	3,66	265,5	0	110	42
	Чай с молоком	180	2.81	2.92	18.93	95.35	0	253	2
	Бутерброд с маслом и сыром	40 7 10	3,28 5,8 2,31	1,5 4.15 2.98	25.7 0,07 0	131 52.36 36.52	0 0 0	3	25
Итого за прием:		387	27,63	32,41	48,36	580,73			
2 завтрак:	Сок фруктовый(фрукты)	160	0,8	0,16	16,2	73,6.	3,2		16(4)
Итого за прием:		160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2		
Обед:									
	Суп с гречневый на курином бульоне	250	2.31	7.73	15.42	140.58	18.4	35	43
	Голубцы с мясом птицы в сметанном соусе	160	13.45	8.5	19.54	208	20.03	151	44
	Компот из чернослива	180	0.39	0.018	24.99	101.7	0,72	241	7
	Хлеб ржаной	50	3.16	0.48	13.36	69.6	0		8
Итого за прием:		640	20,12	19,49	76,82	562	40,29		
Полдник:	Булочка «Ватрушка» с творогом или плюшка	70	9.15	4.24	13.70	214.2	0,007	269	28
	Кофейный напиток на молоке	180	4.12	4.54	19.35	130.81	6.62	253	31
Итого за прием:		250	13,27	8,78	33,05	345,01	6,63		
Итого за пятый день:		1487	61,82	60,84	174,43	1561,34	50,12		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:									
	Каша манная молочная жидкая	200	5,33	8,8	18,11	216,44	0,9	98	14
	Чай сладкий с лимоном	180	0,04	-	12,13	47	2,0	260	60
	Бутерброд с маслом	40	3,8	1,5	25,7	131	0		3
		10	5,81	4,15	0,07	52,36			
Итого за прием:		430	14,98	14,45	56,01	446,8	2,9		
2 завтрак:	Фрукты свежие(сок)	160	2,4	0,8	33,6	152	2		16 (4)
Итого за прием:		160	2,4	0,8	33,6	152	2		
Обед:	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	22	47
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	30,2	92,8	7,08	42	48
	Суфле мясное с рисом и сыром	180	16,98	16,70	14,56	301,88	8,7	184	49
	Соус сметанный	50	0,49	1,2	3,91	28,48	0,88	226	50
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,10	19,93	81,72	0,8	241	7
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,48	13,36	69,6	0		8
Итого за прием:		700	23,8	20,16	83,46	582,88	23,46		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,89	9,07	102	1,1	№255	22
	Кондитерские изделия	70	3,75	4,9	7,2	208,67	0		52
Итого за прием:		250	9,23	9,79	16,27	310,67	1,1		
Итого за шестой день:		1540	50,41	45,2	198,34	1492,35	27,46		

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	200	5,64	1,65	37,38	187	0	96	10
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,97	248	11
	Бутерброд с маслом	40	3,8	1,5	25,7	131	0		3
		7	5,81	4,15	0,07	52,36			
Итого за прием:		430	18,92	10,49	78,97	477,36	0,97		
2 завтрак:	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,2	73,6.	3,2		16(4)
Итого за прием:		160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2		
Обед:	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	4	26
	Суп картофельный	200	2,34	2,82	16,71	104,0	0	53	41
	Гуляш из говядины Гречка рассыпчатая	75	11,94	13,55	5,51	191,0	0	177	54
		130	4,5	6,4	21,9	263			
	Соус сметанный	40	0,49	1,2	3,91	28,48	0,88	226	50
	Кисель фруктовый	180	1,22	0	26,11	104,57	12,0	233	40
	Хлеб ржаной	50	3,16	0,48	13,36	69,6	0		8
Итого за прием:		715	24,33	29,52	91,0	781,85	17,54		
Полдник:	Маннй пудинг со сладкой подливой	130	8,02	9,93	51,02	326	0,88	199	160
	Чай сладкий	200	3,10	3,1	17,9	109,0	0,52	253	31
	Хлеб пшеничный	24	2,45	7,55	14,62	136	0		8
Итого за прием:		334	7,55	10,65	32,52	245,0	0,52		
Итого за седьмой день:		1639	59,62	60,75	269,71	1903,81	23,11		

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	200	6.55	8.33	35.09	241.11	0,2	84	57
	Кофейный напиток на молоке	180	2.79	3.19	19.71	118.69	0,52	253	31
	Бутерброд с маслом и сыром	40 7 10	3,28 5,8 2.31	1,5 4.15 2.98	25.7 0,07 0	131 52.36 36.52	0 0 0	3	25
Итого за прием:		437	20,73	20,15	80,57	290,57	0,72		
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	2,4	0,8	33,6	152	2		16 (4)
Итого за прием:		160	2,4	0,8	33,6	152	2		
Обед:	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	22	47
	Свекольник	200	1.54	6.3	10.05	83,33	9,98	34	59
	Картофельное пюре	150	3.06	4,08	20,43	137,25	3,76	206	18
	Печеночные оладьи в соусе	80	34.5	41.62	5.44	281,21	0,49	34	60
	Компот из шиповника(сушеный)	180	2.4	0.1	41.4	171.0	0,8	256	36
	Хлеб ржаной	50	3,16	0,48	13,36	69,6	0		8
Итого за прием:		700	45,39	56,83	96,49	805,94	16,07		
Полдник:	Суфле творожное с курагой	150	21,45	13,46	18,42	289,2	0,38	116	61
	Чай с молоком	180	2.81	2.92	18.93	95.35	0	253	2
Итого за прием:		230	25,26	16,38	37,35	384,55	0,38		
Итого за восьмой день:		1520	93,78	94,16	244,01	1633,06	19,17		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша гречневая на молоке	200	6,98	10,42	25,0	222,38	12,1	86	23
	Чай сладкий с лимоном	180	0,04	-	12,13	47	2,0	260	60
	Бутерброд с маслом	40 7	3,8 5,81	1,5 4,15	25,7 0,07	131 52,36	0		3
Итого за прием:		430	16,63	16,02	62,9	452,74	16,07		
2 завтрак:	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,2	73,6.	3,2		16(4)
		160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2		
Обед:	Салат из свеклы	60	0,81	2,76	3,51	42,12	1,14	22	65
	Суп -рассольник	200	7,62	5,06	10,93	104,00	7,54	37	53
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	0	186	28
	Куры тушеные в соусе (гуляш)	80	14,5	15,7	3,2	212	0,94	181	20
	Компот из чернослива	180	0,94	-	24,26	96,7	0,72	241	7
	Хлеб ржаной	50	3,16	0,48	13,36	69,6	0		8
Итого за прием:		710	32,53	28,57	54,24	686,12	10,34		
Полдник:	Рыба в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82,0	0,26	134	64
	Кисель фруктовый	180	0	0	8,98	107,1	0,20	233	40
	Хлеб пшеничный	24	2,45	7,55	14,62	136	0		8
Итого за прием:		274	12,56	11,37	25,84	325,1	0,46		
Итого за девятый день:		1574	62,52	56,12	159,18	1537,56	30,07		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№рецептуры	№технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Зеленый горошек	50	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	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0,42	248	11
	Бутерброд с сыром	40	3,8	1,5	25,7	131	0		3
		10	5,81	4,15	0,07	52,36			
Итого за прием:		530	19,83	23,64	53,24	512,22	0,81		
2 завтрак:	Фрукты свежие(сок)	160	2,4	0,8	33,6	152	2		16 (4)
Итого за прием:		160	2,4	0,8	33,6	152	2		16 (4)
Обед:	Суп –лапша с мясом из кур	250	13.21	4.0	6.7	116.2	1.9	41	52
	Капуста тушеная с мясом из птицы	130	3.93	4.8	20.18	130.74	24.75	200/181	67/94
		80	14,5	15,7	3,2	212	0,94		
	Компот из изюма	200	2.4	0.1	141.4	171.0	0,8	236	7
	Хлеб ржаной	50	3,16	0,48	13,36	69,6	0		8
Итого за прием:		710	37,2	25,08	184,84	699,54	28,39		
Полдник:	Кофейный напиток	200	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	262	31
	Булочка «Веснушка»	70	6,24	4,89	43,08	241,16	0	294	78
Итого за прием:		270	8,36	9,43	62,43	371,97	6,62		
Итого за десятый день:		1670	67,79	58,95	334,11	1735,73	118,01		
Итого за весь период			693,841	568,31	2118,12	15655,40	356,33		
Среднее значение за период			69,38	56,83	211,81	1565,54	35,63		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17,7%	32,6%	55%				