



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
Цыбульская В.П.  
Пр. № 42 01 июня 2024 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 01.06.2024г. – 28.02.2025г.

Наименование сборников рецептов:

- 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:									
	Макароны 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	3,28	1,5	25,7	131	0	3	25
		7	5,8	4,15	0,07	52,36	0		
	<b>Итого за прием</b>	<b>437</b>	<b>14,64</b>	<b>19,03</b>	<b>59,41</b>	<b>467,01</b>	1,12		
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	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>670</b>	<b>25,55</b>	<b>17,58</b>	<b>70,48</b>	<b>580,12</b>			
	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>11,48</b>	<b>31,02</b>	<b>227</b>			
Итого за первый день:		<b>1497</b>	<b>47,49</b>	<b>48,09</b>	<b>160,91</b>	<b>1338,53</b>	<b>15,88</b>		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Салат из моркови	50	0,71	3,03	4,17	46,95	1,72	№	
	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>7,03</b>	<b>11,64</b>	<b>55,18</b>	<b>353</b>	<b>0,74</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	2,4	0,8	33,6	152	2		16 (4)
	<b>Итого за прием</b>	<b>160</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>33,6</b>	<b>152</b>	<b>2</b>		
Обед:									
	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>20,02</b>	<b>15,108</b>	<b>63,09</b>	<b>521,05</b>	<b>11,62</b>		
Полдник:	Блины с повидлом	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>295</b>	<b>10,66</b>	<b>7,16</b>	<b>45,14</b>	<b>336</b>	<b>2,13</b>		
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1575</b>	<b>40,11</b>	<b>34,708</b>	<b>197,01</b>	<b>1362,05</b>	<b>14,49</b>		



3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д 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
<b>Итого за прием</b>		<b>437</b>	<b>21,75</b>	<b>21,46</b>	<b>65,13</b>	<b>533,26</b>	<b>18,72</b>		
2 завтрак:	Сок фруктовый	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	50	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8		
	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
	Котлеты мясные(птицы)	70	10,30	4,14	3,81	87,54	0	178	6
	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
<b>Итого за прием</b>		<b>690</b>	<b>32,77</b>	<b>14,88</b>	<b>81,32</b>	<b>592,83</b>	<b>6,82</b>		
Полдник:	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	0,35	116	55
	Соус сметанный сладкий	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
<b>Итого за прием</b>		<b>295</b>	<b>21,99</b>	<b>16,51</b>	<b>30,18</b>	<b>354,11</b>	<b>1,0</b>		
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1592</b>	<b>77,31</b>	<b>53,01</b>	<b>192,83</b>	<b>1553,8</b>	<b>29,74</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	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	3,8	1,5	25,7	131	0		3
		7	5,81	4,15	0,07	52,36			
<b>Итого за прием:</b>		<b>490</b>	<b>19,65</b>	<b>14,75</b>	<b>84,78</b>	<b>540,91</b>	<b>2,93</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	2,4	0,8	33,6	152	2		16 (4)
<b>Итого за прием:</b>		<b>160</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>33,6</b>	<b>152</b>	<b>2</b>		
	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(сушеный)	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
<b>Итого за прием:</b>		<b>650</b>	<b>31,02</b>	<b>32,52</b>	<b>84,24</b>	<b>751,28</b>	<b>7,82</b>		
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
<b>Итого за прием:</b>		<b>384</b>	<b>16,87</b>	<b>19,08</b>	<b>70,03</b>	<b>416,32</b>	<b>0,36</b>		
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1684</b>	<b>69,94</b>	<b>67,15</b>	<b>272,65</b>	<b>1860,51</b>	<b>13,61</b>		

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	40 7	3,28 5,8	1,5 4.15	25.7 0,07	131 52.36	0 0	3	25
<b>Итого за прием:</b>		<b>377</b>	<b>27,63</b>	<b>32,41</b>	<b>48,36</b>	<b>580,73</b>			
2 завтрак:	Сок фруктовый(фрукты)	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 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 сухофруктов	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
<b>Итого за прием:</b>		<b>640</b>	<b>20,12</b>	<b>19,49</b>	<b>76,82</b>	<b>562</b>	<b>40,29</b>		
Полдник:	Булочка «Ватрушка» с творогом	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
<b>Итого за прием:</b>		<b>250</b>	<b>13,27</b>	<b>8,78</b>	<b>33,05</b>	<b>345,01</b>	<b>6,63</b>		
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1477</b>	<b>61,82</b>	<b>60,84</b>	<b>174,43</b>	<b>1561,34</b>	<b>50,12</b>		



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			
<b>Итого за прием:</b>		<b>430</b>	<b>14,98</b>	<b>14,45</b>	<b>56,01</b>	<b>446,8</b>	<b>2,9</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	2,4	0,8	33,6	152	2		16 (4)
<b>Итого за прием:</b>		<b>160</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>33,6</b>	<b>152</b>	<b>2</b>		
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	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
<b>Итого за прием:</b>		<b>700</b>	<b>23,8</b>	<b>20,16</b>	<b>83,46</b>	<b>582,88</b>	<b>23,46</b>		
Полдник	Кофейный напиток на молоке	180	5,48	4,89	9,07	102	1,1	№255	22
	Вермишель молочная	150	3,75	4,9	7,2	208,67	0		52
<b>Итого за прием:</b>		<b>330</b>	<b>9,23</b>	<b>9,79</b>	<b>16,27</b>	<b>310,67</b>	<b>1,1</b>		
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1660</b>	<b>50,41</b>	<b>45,2</b>	<b>198,34</b>	<b>1492,35</b>	<b>27,46</b>		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
		200	5,64	1,65	37,38	187	0	96	10
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	3,67	3,19	15,82	107	0,97	248	11
	Какао на молоке	40	3,8	1,5	25,7	131	0		3
	Бутерброд с маслом	7	5,81	4,15	0,07	52,36			
<b>Итого за прием:</b>		<b>430</b>	<b>18,92</b>	<b>10,49</b>	<b>78,97</b>	<b>477,36</b>	<b>0,97</b>		
2 завтрак:	Сок фруктовый	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 капусты с морковью	50	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	4	26
	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,34	2,82	16,71	104,0	0	53	41
	Гуляш из птицы	75	11,94	13,55	5,51	191,0	0	177	54
	Гречка рассыпчатая	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
<b>Итого за прием:</b>		<b>725</b>	<b>24,33</b>	<b>29,52</b>	<b>91,0</b>	<b>781,85</b>	<b>17,54</b>		
Полдник:	Каша боярская	150	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
<b>Итого за прием:</b>		<b>354</b>	<b>7,55</b>	<b>10,65</b>	<b>32,52</b>	<b>245,0</b>	<b>0,52</b>		
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1669</b>	<b>59,62</b>	<b>60,75</b>	<b>269,71</b>	<b>1903,81</b>	<b>23,11</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 молочная «Дружба»	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 (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
<b>Итого за прием:</b>		<b>437</b>	<b>20,73</b>	<b>20,15</b>	<b>80,57</b>	<b>290,57</b>	<b>0,72</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие	160	2,4	0,8	33,6	152	2		16 (4)
<b>Итого за прием:</b>		<b>160</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>33,6</b>	<b>152</b>	<b>2</b>		
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
<b>Итого за прием:</b>		<b>700</b>	<b>45,39</b>	<b>56,83</b>	<b>96,49</b>	<b>805,94</b>	<b>16,07</b>		
Полдник:	Суфле творожное со сладкой подливой	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
<b>Итого за прием:</b>		<b>230</b>	<b>25,26</b>	<b>16,38</b>	<b>37,35</b>	<b>384,55</b>	<b>0,38</b>		
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1520</b>	<b>93,78</b>	<b>94,16</b>	<b>244,01</b>	<b>1633,06</b>	<b>19,17</b>		

9 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
			6,98	10,42	25,0	222,38	12,1	86	23
Завтрак:	Каша гречневая на молоке жидкая	200							
	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
		7	5,81	4,15	0,07	52,36			
<b>Итого за прием:</b>		<b>430</b>	<b>16,63</b>	<b>16,02</b>	<b>62,9</b>	<b>452,74</b>	<b>16,07</b>		
2 завтрак:	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2		16(4)
		<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	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
<b>Итого за прием:</b>		<b>710</b>	<b>32,53</b>	<b>28,57</b>	<b>54,24</b>	<b>686,12</b>	<b>10,34</b>		
Полдник:	Рыба по - польски	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
<b>Итого за прием:</b>		<b>274</b>	<b>12,56</b>	<b>11,37</b>	<b>25,84</b>	<b>325,1</b>	<b>0,46</b>		
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1574</b>	<b>62,52</b>	<b>56,12</b>	<b>159,18</b>	<b>1537,56</b>	<b>30,07</b>		

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
<b>Итого за прием:</b>		<b>530</b>	<b>19,83</b>	<b>23,64</b>	<b>53,24</b>	<b>512,22</b>	<b>0,81</b>		
2 завтрак:	Фрукты свежие(сок)	160	2,4	0,8	33,6	152	2		16 (4)
<b>Итого за прием:</b>		<b>160</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>33,6</b>	<b>152</b>	<b>2</b>		<b>16 (4)</b>
Обед:	Суп –лапша на курином бульоне	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
	Компот из изюма	80	14,5	15,7	3,2	212	0,94		
	Хлеб ржаной	200	2,4	0,1	141,4	171,0	0,8	236	7
	<b>Итого за прием:</b>		<b>710</b>	<b>37,2</b>	<b>25,08</b>	<b>184,84</b>	<b>699,54</b>	<b>28,39</b>	
Полдник:	Кофейный напиток на молоке	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
<b>Итого за прием:</b>		<b>270</b>	<b>8,36</b>	<b>9,43</b>	<b>62,43</b>	<b>371,97</b>	<b>6,62</b>		
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1670</b>	<b>67,79</b>	<b>58,95</b>	<b>334,11</b>	<b>1735,73</b>	<b>118,01</b>		
<b>Итого за весь период</b>			<b>693,841</b>	<b>568,31</b>	<b>2118,12</b>	<b>15655,40</b>	<b>356,33</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>69,38</b>	<b>56,83</b>	<b>211,81</b>	<b>1565,54</b>	<b>35,63</b>		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>17,7%</b>	<b>32,6%</b>	<b>55%</b>				