



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 1года до 3-х 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	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
Итого за прием		347	12,28	15,69	49,71	406,07	1,26		
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	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
Итого за прием		482	18,9	18,94	65,95	556,56	13,79		
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
Итого за прием		200	9,48	10,66	30,14	171,24	0,97		
Итого за первый день:		1179	41,41	45,29	160,95	1216,07	20,22		

2 день +

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блю д а	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Салат из моркови	40	0,54	1,84	2,34	28,08	0,76	22	13
	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
	Итого за прием	347	13,27	13,18	41,08	324,21	0,99		
2 завтрак:	Фрукты свежие	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 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
Итого за прием		492	28,8	12,74	52,46	361,86	21,72		
Полдник:	Блины с повидлом	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
Итого за прием		235	9,82	12,18	41,89	319	1,93		
Итого за второй день:		1154	52,69	38,26	151,63	1078,67	13,38		

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	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 сыром	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
Итого за прием		357	14,96	16,78	49,7	390,58	2,7		
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:	Салат из свеклы	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 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
Итого за прием		542	32,07	11,32	67,81	554,51	22,49		
Полдник:	Сырники из творога	100	20,60	16,16	15,67	299,89	0,13	116	55
	соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17	53,45	0,10		
	Кофейный напиток на молоке	150	2,49	2,13	11,34	74,66	6,62	253	31
Итого за прием		290	24,55	20,49	30,18	428	6,85		
Итого за третий день:		1204	72,1	48,59	162,84	1463,52	36,24		

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	2,13	0,33	13,92	68,7	0		3
		7	5,81	4,05	0,07	52,36	0		
Итого за прием		347	14,76	11,85	47,57	349,96	1,39		
2 завтрак:	Фрукты свежие	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:	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
Итого за прием		532	22,1	24,66	47,89	598,66	11		
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
Итого за прием		300	10,8	7,61	41,14	324	0,56		
Итого за четвертый день:		1339	48,46	44,28	152,8	1346,22	16,15		

5 день+

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
		40	0,63	5,04	3,88	63,40	0,38	21	64
Завтрак:	Зеленый горошек	120	14,01	23,84	1,86	207,48	0,26	№110	42
	Омлет	160	1,05	1,2	13,01	67,01	1,12	253	2
	Чай с молоком	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0		3
	Бутерброд с маслом	7	5,81	4,05	0,07	52,36			
		10	2,31	2,98	0	36,52			
Итого за прием		327	25,31	32,4	28,86	431,59			
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:									
	Суп гречневый	150	1,38	4,64	9,25	85,35	11	№35	43
	Голубцы с мясом птицы в сметанном соусе	150	10,61	6,81	15,09	164,0	15,03	№151	44
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	241	7
	Хлеб ржаной	32	1,98	0,36	10,02	52	0		3
Итого за прием		522	15,29	15,65	46,42	423,46	29,94	253	31
Полдник:	Кофейный напиток на молоке	150	2,49	2,13	11,34	74,66	6,62		
	Булочка «Ватрушка» с творогом	50	6,54	3,03	24,79	153	0,007	№ 269	28
Итого за прием		200	9,03	5,16	36,13	227,66	6,63		
Итого за пятый день:		1159	50,38	53,21	126,56	1146,71	40,47		

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	160	5,33	8,80	18,11	173,15	0,72	90	14
	Чай сладкий	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
Итого за прием		347	13,31	13,32	41,2	329,21	2,32		
2 завтрак:	Фрукты свежие	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:	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	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
Итого за прием		572	17,94	16,18	48,98	484,91	7,18		
Полдник:	Кофейный напиток на молоке	150	4,58	4,08	7,58	85	0,9	255	22
	Вермишель молочная	50	3,75	4,9	7,2	208,67	0		52
Итого за прием		200	8,33	8,17	14,78	293,67	0,9		
Итого за шестой день:		1279	40,38	37,83	121,16	1181,39	13,6		

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
Итого за прием		347	16,63	16,08	45,92	389,0	1,0		
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:	Салат из капусты с морковью	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
Итого за прием		572	17,05	18,38	78,41	510,45	11,06		
Полдник:	Каша боярская	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
Итого за прием		320	7,62	7,78	49,94	322,2	0,27		
Итого за седьмой день:		1389	42,05	42,24	189,42	1285,65	16,53		

8 день+

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:									
	Каша молочная «Дружба»	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 (сыром)	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
Итого за прием		347	11,38	18,84	49,29	419,18	6,8		
2 завтрак:	Фрукты свежие	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:	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
Итого за прием		532	10,84	13,66	50,98	387,58	32,72		
Полдник:	Суфле творожное со сладкой подливой	120 40	17,13 1,46	15,17 2,20	17,71 3,17	279 53,45	0,23 0,10	№116	61
	Чай с молоком	160	1,05	1,2	13,01	67,01	1,12	253	2
Итого за прием		320	19,64	18,57	33,89	399,46	1,45		
Итого за восьмой день:		1362	42,66	51,23	150,36	1279,82	44,17		

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		
Итого за прием		357	17,75	21,34	33,21	389,9	0,68		
2 завтрак:	Фрукты свежие	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 –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
Итого за прием		512	23,34	9,9	52,24	389,69	19,57		
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
Итого за прием		200	6,24	7,03	18,54	283,33	6,62		
Итого за десятый день:		1229	48,13	38,43	120,19	1132,52	30,07		
Итого за весь период			483,67	434,32	1506,98	12289,51	246,71		
Среднее значение за период			48,37	43,43	150,7	1228,95	24,671		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16,91%	32,85%	51%				