

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МДОУ «Детский сад № 5»

 Дронова И.В.

Приказ № 41 от 30.08.2022

## Примерное 10 дневное меню

для организации питания в муниципальном дошкольном образовательном учреждении  
«Детский сад № 5 общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением экологического развития воспитанников»  
г. Ясногорска Тульской области,  
работающим в **9-10** часовом режиме

для детей до 3-х лет

### **Наименование сборников рецептур:**

1. \*Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г
2. \*\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г
3. \*\*\* Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша овсяная «Геркулесовая» жидкая	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	106	189***
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	61	253**
	Бутерброд с маслом и сыром	20(4)(9)	3,61	5,4	9,75	106	0,14	100	3***
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363</b>	<b>9,67</b>	<b>13,08</b>	<b>40,15</b>	<b>338,25</b>	<b>2,6</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	5	130***
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
Обед	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	180(5)	2,65	4,32	6,18	85,04	13,99	7	56**
	Гуляш из курицы	60	6,36	8,17	2,21	89,9	1,28	89	152**
	Макаронные изделия отварные	110	5,77	6,48	26,31	189,94	0,14	60	194**
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	-	21,42	81	0,71	73	241**
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	-	12	123**
<b>Итого за обед</b>		<b>537</b>	<b>17,32</b>	<b>19,35</b>	<b>66,81</b>	<b>501,56</b>	<b>16,12</b>		
Полдник	Яйцо отварное	1 шт.(40)	5,1	4,6	0,3	63	-	6	209***
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,2	3,84	96	53**
	Чай сладкий с лимоном	150(4)	0,04	-	9,1	35	1,6	4	200**
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	13	122**
<b>Итого за полдник</b>		<b>254</b>	<b>7,14</b>	<b>6,64</b>	<b>22,32</b>	<b>176,2</b>	<b>5,44</b>		
<b>Итого за первый день:</b>			<b>34,63</b>	<b>39,17</b>	<b>139,38</b>	<b>1062,01</b>	<b>26,16</b>		

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	67	88**
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	75	248**
	Бутерброд с маслом	20(4)	1,54	3,46	9,75	78	-	84	1***
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>7,4</b>	<b>10,36</b>	<b>41,57</b>	<b>312</b>	<b>2,63</b>		
Второй завтрак	Кондитерское изделие	100	5,4	5,94	75,57	379	-	14	603**
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5,4</b>	<b>5,94</b>	<b>75,57</b>	<b>379</b>	<b>-</b>		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) (на тушеной говядине)	180	3,87	3,51	15,76	95,04	4,35	21	36**
	Котлета рыбная	60	5,85	3,26	21,26	85,5	0,32	64	134**
	Соус сметано-томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	1,58	109	733**
	Рис отварной	110	2,85	3,73	29,53	165,13	4,37	117	191*
	Напиток Лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	4.8	53	282**
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	-	12	123**
<b>Итого за обед</b>		<b>562</b>	<b>15,32</b>	<b>12,39</b>	<b>97,67</b>	<b>497,38</b>	<b>15,42</b>		
Полдник	Салат из свеклы	40	0,53	4,03	3,07	50,72	1,2	32	33**
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	-	-	13,5	46,5	-	69	233**
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	13	122**
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>2,05</b>	<b>4,19</b>	<b>26,4</b>	<b>144,22</b>	<b>1,2</b>		
<b>Итого за второй день:</b>			<b>30,17</b>	<b>32,88</b>	<b>241,21</b>	<b>1332,6</b>	<b>19,25</b>		

**3 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	66	96**
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	-	8	264**
	Бутерброд с маслом	20(4)	1,54	3,46	9,75	78	-	84	1***
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>6,8</b>	<b>9,53</b>	<b>43,02</b>	<b>280,75</b>	<b>1,46</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	5	130***
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	180(5)	2,54	4,31	7,05	84,32	7,02	103	36**
	Зразы картофельные с мясом	180	14	10,6	29,3	272	2,65	107	97**
	Соленый огурец	40	0,3	0	0,7	5,2	2,2	61	61**
	Компот из изюма	150	0,43	-	21,42	81	0,71	73	241**
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	-	12	123**
<b>Итого за обед</b>		<b>547</b>	<b>19,08</b>	<b>15,29</b>	<b>68,46</b>	<b>493</b>	<b>10,38</b>		
Полдник	Блины с маслом и сахаром	55(4)	4,58	5,94	25,16	171,6	0,75	101	265**
	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	57	255**
<b>Итого за полдник</b>		<b>248</b>	<b>9,4</b>	<b>13,72</b>	<b>36,51</b>	<b>307,32</b>	<b>5,1</b>		
<b>Итого за третий день:</b>			<b>35,78</b>	<b>38,64</b>	<b>158,09</b>	<b>1127,07</b>	<b>18,94</b>		

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	65	173***
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	61	253**
	Бутерброд с маслом	20(4)	1,54	3,46	9,75	78	-	84	1***
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363</b>	<b>6,7</b>	<b>10,36</b>	<b>43,31</b>	<b>314</b>	<b>2,46</b>		
Второй завтрак	Фрукты	100	0,77	0,4	13,7	61,7	8,33	17	368***
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>61,7</b>	<b>8,33</b>		
Обед	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150(5)	2,46	3,6	12,57	87,08	6,57	43	33**
	Курица отварная порционная	60	14,4	14,4	0,76	191,8	0,62	110	110**
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	3,98	33	193,46	-	79	186**
	Соус сметано-томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	1,58	109	733**
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,2	3,84	96	53**
	Компот из кураги	150	0,43	-	21,42	81	0,71	73	241**
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	-	12	123**
<b>Итого за обед</b>		<b>577</b>	<b>26,81</b>	<b>25,74</b>	<b>83,63</b>	<b>664,25</b>	<b>13,32</b>		
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140(10)	14,7	12,52	32,32	356,47	0,4	94	237**
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	-	-	13,5	46,5	-	69	233**
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,7</b>	<b>12,52</b>	<b>45,82</b>	<b>402,97</b>	<b>0,4</b>		
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>48,98</b>	<b>49,02</b>	<b>186,46</b>	<b>1442,92</b>	<b>24,51</b>		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,98	6,69	22,1	161	2,46	68	303**
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	75	248**
	Бутерброд с маслом	20(4)	1,54	3,46	9,75	78	-	84	1***
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>8,72</b>	<b>11,45</b>	<b>44,85</b>	<b>329</b>	<b>3,63</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	5	130***
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	3,87	3,51	15,76	95,04	4,35	23	38*
	Голубцы ленивые с рисом из куриного мяса	130	10,69	8,26	6,21	147,88	16,19	85	151**
	Соус сметано-томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	1,58	109	733**
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	-	21,42	81	0,71	73	241**
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	-	12	123**
<b>Итого за обед</b>		<b>522</b>	<b>17,63</b>	<b>13,65</b>	<b>56,19</b>	<b>403,63</b>	<b>22,83</b>		
Полдник	Винегрет	40	0,8	2,59	4,2	45,78	5,2	105	45**
	Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	-	8	264**
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	13	122**
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>2,32</b>	<b>2,75</b>	<b>23,02</b>	<b>122,78</b>	<b>5,2</b>		
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>29,17</b>	<b>27,95</b>	<b>134,16</b>	<b>901,41</b>	<b>33,66</b>		

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша овсяная «Геркулесовая» жидкая	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	106	189***
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	0,65	5	261**
	Бутерброд с маслом и сыром	30(4)(9)	4,7	7,04	12,7	138,1	0,18	100	3***
<b>Итого за завтрак</b>		<b>364</b>	<b>10,26</b>	<b>14,42</b>	<b>42,6</b>	<b>334,35</b>	<b>2,29</b>		
Второй завтрак	Кондитерское изделие	100	5,4	5,94	75,57	379	-	14	603**
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5,4</b>	<b>5,94</b>	<b>75,57</b>	<b>379</b>	<b>-</b>	
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180(10)	2,65	4,32	6,18	85,04	13,99	7	56**
	Плов из отварной курицы	180	21,89	18,62	30,33	376,83	0,36	11	97**
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11	54	256**
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	-	12	123**
<b>Итого за обед</b>		<b>552</b>	<b>26,83</b>	<b>32,4</b>	<b>60,95</b>	<b>592,55</b>	<b>25,35</b>		
Полдник	Горошек зеленый консервированный	30	1,5	0,06	2,49	16,5	3	87	244**
	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,27	52	110**
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	-	-	13,5	46,5	-	69	233**
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>13,14</b>	<b>18,12</b>	<b>19,04</b>	<b>284,3</b>	<b>3,27</b>		
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>55,63</b>	<b>61,88</b>	<b>198,16</b>	<b>1590,2</b>	<b>30,91</b>		

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	82	84**
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	75	248**
	Бутерброд с маслом	20(4)	1,54	3,46	9,75	78	-	84	1***
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>7,4</b>	<b>10,55</b>	<b>43,53</b>	<b>318,75</b>	<b>2,63</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	5	130***
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>		
Обед	Суп манный на мясном бульоне с гречками	160(20)	4,87	3,77	26,9	163,47	-	170	136**
	Сельдь	34	1,6	1,56	0,26	21,5		26	47***
	Оладьи из печени	70	5,27	6,28	8,84	113,08	3,97	112	284***
	Пюре картофельное	90	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	80	206**
	Соус сметано-томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	1,58	109	733**
	Напиток Лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	53	282**
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	-	12	123**
<b>Итого за обед</b>		<b>572</b>	<b>18,66</b>	<b>19,51</b>	<b>78,36</b>	<b>586,14</b>	<b>21,56</b>		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,01	5,73	19,95	107,98	0,16	98	274**
	Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	-	8	264**
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,01</b>	<b>5,73</b>	<b>28,93</b>	<b>137,98</b>	<b>0,16</b>		
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>29,57</b>	<b>35,89</b>	<b>160,92</b>	<b>1088,87</b>	<b>26,35</b>		



## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,98	6,69	22,1	161	2,46	68	303**
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	61	253**
	Бутерброд с маслом	20(4)	1,54	3,46	9,75	78	-	84	1***
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>8,82</b>	<b>11,45</b>	<b>45,85</b>	<b>331</b>	<b>3,46</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	5	130***
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>		
Обед	Суп-уха	180	3,82	4,68	18,22	101,52	8,68	18	41**
	Тушеная капуста	120	2,41	4,52	8,11	87,6	16,64	78	200**
	Котлета говяжья	60	8,44	6,88	6,13	119,26	0,7	63	161**
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11	54	256**
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	-	12	123**
<b>Итого за обед</b>		<b>542</b>	<b>16,96</b>	<b>16,54</b>	<b>56,9</b>	<b>439,06</b>	<b>35,02</b>		
Полдник	Биточки манные	130	4,71	5,65	49,63	268,25	0,43	104	199**
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	-	-	13,5	46,5	-	69	233**
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>5,24</b>	<b>9,68</b>	<b>66,2</b>	<b>365,47</b>	<b>1,63</b>		
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>31,52</b>	<b>37,77</b>	<b>179,05</b>	<b>1181,53</b>	<b>42,11</b>		

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	65	173***
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	-	8	264**
	Бутерброд с маслом	20(4)	1,54	3,46	9,75	78	-	84	1***
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>5,7</b>	<b>9,06</b>	<b>41,29</b>	<b>265</b>	<b>1,46</b>		
Второй завтрак	Фрукты	100	0,77	0,4	13,7	61,7	8,33	17	368***
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>61,7</b>	<b>8,33</b>		
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	160(5)	2,7	4,16	8,82	92,89	6,38	27	34*
	Курица отварная порционная	60	14,4	14,4	0,76	191,8	0,62	110	110**
	Макаронные изделия отварные	110	5,77	6,48	26,31	189,94	0,14	60	194**
	Соус сметано-томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	1,58	109	733**
	Горошек зеленый консервированный	30	1,5	0,06	2,49	16,5	3	87	244**
	Компот из кураги	150	0,43	-	21,42	81	0,71	73	241**
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	-	12	123**
<b>Итого за обед</b>		<b>577</b>	<b>27,44</b>	<b>26,98</b>	<b>72,6</b>	<b>651,84</b>	<b>12,43</b>		
Полдник	Пудинг творожный запеченный	150	11,48	15,19	24,49	288,87	0,22	113	235**
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	75	248**
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>12,48</b>	<b>16,27</b>	<b>35,32</b>	<b>363,87</b>	<b>1,05</b>		
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>46,39</b>	<b>52,11</b>	<b>162,91</b>	<b>1342,41</b>	<b>23,27</b>		

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша перловая молочная жидкая	150	4,98	5,4	29,61	187,89	1,1	114	225**
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	61	253**
	Бутерброд с маслом	30(4)	2,18	4,9	13,8	110,5	-	84	1***
<b>Итого за завтрак</b>		<b>364</b>	<b>8,46</b>	<b>11,6</b>	<b>57,41</b>	<b>390,39</b>	<b>2,1</b>		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	2,8	3,19	4,69	58,65	1,5	57	255**
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,19</b>	<b>4,69</b>	<b>58,65</b>	<b>1,5</b>		
Обед	Суп крестьянский с мясом говядины	180	1,8	3,96	11,75	84,96	7,76	115	769**
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,2	3,84	96	53**
	Котлета рыбная	60	5,85	3,26	21,26	85,5	0,32	64	134**
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	3,98	33	193,46	-		
	Соус сметано-томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	1,58	109	733**
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	-	21,42	81	0,71	73	241**
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	-	12	123**
<b>Итого за обед</b>		<b>562</b>	<b>17,12</b>	<b>13,08</b>	<b>100,23</b>	<b>524,63</b>	<b>10,37</b>		
Полдник	Пирожок с повидлом	50	2,87	1,17	27,77	133	0,02	19	454***
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11	54	256**
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>3,7</b>	<b>5,28</b>	<b>45,77</b>	<b>261,97</b>	<b>11,81</b>		
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>32,08</b>	<b>33,15</b>	<b>208,1</b>	<b>1235,64</b>	<b>25,78</b>		

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамин С</b>
<b>Итого за весь период</b>	372,32	407,5	1768,18	12283,16	270,94
<b>Среднее значение за период</b>	37,23	40,75	176,82	1228,32	27,09

**Соотношение основных пищевых веществ: 1 : 1,09 : 4,7**