

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МДОУ «Детский сад № 5»

 Дронова И.В.

Приказ № 44

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 от 3-х до 7-ми 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	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	106	189***
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	61	253**
	Бутерброд с маслом и сыром	30(5)14	5,06	7	14,62	145	0,19	100	3***
Итого за завтрак		429	12,71	16,81	50,48	424	3,14		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	5	130***
	Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	2	
Обед	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	200(10)	2,95	4,8	6,87	85,04	15,54	7	56**
	Гуляш из курицы	80	8,48	10,66	2,95	121,1	1,71	89	152**
	Макаронные изделия отварные	130	6,82	7,66	31,1	224,47	0,17	60	194**
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	-	23,8	90	0,9	73	241**
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	12	123**
Итого за обед		640	21,37	23,6	78,08	590,21	18,32		
Полдник	Яйцо отварное	1 шт. (40)	5,1	4,6	0,3	63	-	6	209***
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	96	53**
	Чай сладкий с лимоном	180(5)	0,04	-	12,13	47	2	4	200**
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	13	122**
Итого за полдник		310	8,14	7,67	31,82	227,3	7,76		
Итого за первый день:			42,72	48,18	170,48	1287,51	31,22		

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	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	68	88**
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	75	248**
	Бутерброд с маслом	30(5)	2,3	4,36	14,62	108	-	84	1***
Итого за завтрак		415	9,71	13,13	52,71	390	3,12		
Второй завтрак	Кондитерское изделие	100	5,4	5,94	75,57	379	-	14	603***
Итого за второй завтрак		100	5,4	5,94	75,57	379	-		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) (на тушеной говядине)	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	21	36**
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	64	134**
	Соус сметано-томатный	50	0,88	2,5	3,51	40,05	2,63	109	733**
	Рис отварной	130	3,37	4,41	34,9	195,16	5,16	117	191*
	Напиток Лимонный	180	0,15	0,01	24,43	96	6,4	53	282**
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	12	123**
Итого за обед		680	19,14	15,65	122,01	620,41	19,44		
Полдник	Салат из свеклы	50	0,66	5,04	3,84	63,4	1,5	32	33**
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	-	-	18	60	-	69	233**
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	13	122**
Итого за полдник		260	2,94	5,28	36,6	193,9	1,5		
Итого за второй день:			37,19	40	286,89	1583,31	24,06		

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	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	66	96**
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	-	8	264**
	Бутерброд с маслом	30(5)	2,3	4,36	14,62	108	-	84	1***
Итого за завтрак		415	9,31	12,45	54,99	364	1,95		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	5	130***
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	2		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200(10)	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	103	36**
	Зразы картофельные с мясом	200	15,2	11,8	32,5	302	2,94	107	97**
	Соленый огурец	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,8	61	61***
	Компот из изюма	180	0,48	-	23,8	90	0,9	73	241**
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	12	123**
Итого за обед		630	21,14	17,07	77,49	555,29	11,64		
Полдник	Блины с маслом и сахаром	75(4)	6,24	8,1	34,31	234	1,03	101	265**
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	57	255**
Итого за полдник		319	12,14	18,65	49,18	413,28	6,97		
Итого за третий день:			42,81	42,32	191,76	1378,57	22,56		

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	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	65	173***
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	61	253**
	Бутерброд с маслом	30(5)	2,3	4,36	14,62	108	-	84	1***
Итого за завтрак		429	9,15	13,13	54,7	392	2,95		
Второй завтрак	Фрукты	100	0,77	0,4	13,7	61,7	8,33	17	368***
Итого за второй завтрак		100	0,77	0,4	13,7	61,7	8,33		
Обед	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180(10)	2,95	5,15	15,07	104,4	5,9	43	33**
	Курица отварная порционная	80	19,2	19,2	1,01	255,7	0,83	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	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	96	53**
	Компот из кураги	180	0,48	-	23,8	90	0,9	73	241**
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	12	123**
Итого за обед		690	32,92	33,14	92,98	783,99	14,97		
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180(20)	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	94	237**
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	108	-	-	18	60	-	69	233**
Итого за полдник		380	19,6	16,7	61,1	535,3	0,54		
Итого за четвертый день:			62,44	63,37	222,48	1772,99	26,79		

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	200	7,64	8,59	30,13	228	3,95	68	303**
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	75	248**
	Бутерброд с маслом	30(5)	2,3	4,36	14,62	108	-	84	1***
Итого за завтрак		415	11,14	14,25	57,75	426	5,12		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	5	130***
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	2		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,16	4,13	17,54	119,1	4,84	23	38*
	Голубцы ленивые с рисом из куриного мяса	150	12,33	9,53	8,97	170,63	18,68	85	151**
	Соус сметано-томатный	50	0,88	2,5	3,51	40,05	2,63	109	733**
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	-	23,8	90	0,9	73	241**
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	12	123**
Итого за обед		620	21,49	16,64	67,18	489,38	27,05		
Полдник	Винегрет	60	1,14	3,73	6,05	65,93	9,54	105	45**
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	-	8	264**
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	13	122**
Итого за полдник		270	3,42	3,97	32,79	179,43	9,54		
Итого за пятый день:			36,55	34,96	167,82	1140,81	43,71		

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	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	106	189***
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	0,65	5	261**
	Бутерброд с маслом и сыром	40(5)14	6,09	8,42	17,6	174,6	0,23	100	3***
Итого за завтрак		425	13,24	17,93	52,96	417,6	2,83		
Второй завтрак	Кондитерское изделие	100	5,4	5,94	75,57	379	-	14	603**
	Итого за второй завтрак		100	5,4	5,94	75,57	379	-	
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200(10)	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	7	56**
	Плов из отварной курицы	200	24,33	20,69	33,71	418,71	0,48	11	97**
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	18,33	100	15	54	256**
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	12	123**
Итого за обед		630	30,16	26,07	17,27	682,8	31,02		
Полдник	Горошек зеленый консервированный	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5	87	244**
	Омлет натуральный	150	13,43	20,87	3,52	255,35	0,31	52	110**
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	-	-	18	60	-	69	233**
Итого за полдник		380	15,93	20,97	25,67	342,85	5,31		
Итого за шестой день:			64,73	70,91	171,47	1822,25	39,16		

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	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	82	84**
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	75	248**
	Бутерброд с маслом	30(5)	2,3	4,36	14,62	108	-	84	1***
Итого за завтрак		415	9,71	13,39	55,33	399	3,12		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	5	130***
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	2		
Обед	Суп манный на мясном бульоне с гречками	180(20)	5,07	4,19	27,66	171,17	-	170	136**
	Оладьи из печени	80	6,02	7,17	10,1	129,23	4,53	112	47***
	Сельдь	46	1,9	1,9	0,32	26,5		26	24**
	Пюре картофельное	100	2,03	3,49	12,04	94,7	11,97	80	206**
	Соус сметано-томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	1,58	109	733**
	Напиток Лимонный	180	0,15	0,01	24,43	96	6,4	53	282**
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	12	123**
Итого за обед		660	19,89	19,08	90,29	660,38	25,13		
Полдник	Булочка домашняя	70	4,21	8,03	27,93	151,18	0,22	98	274**
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	-	8	264**
Итого за полдник		250	4,21	8,03	39,91	194,18	0,22		
Итого за седьмой день:			36,21	42,5	195,95	1326,06	30,47		

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	200	7,64	8,59	30,13	228	3,95	68	303**
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	61	253**
	Бутерброд с маслом	30(5)	2,3	4,36	14,62	108	-	84	1***
Итого за завтрак		415	11,24	14,25	58,75	428	4,95		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	5	130***
	Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	2	
Обед	Суп-уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	18	41**
	Тушеная капуста	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	78	200**
	Котлета говяжья	80	11,24	9,16	8,18	159	0,92	63	161**
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	18,33	100	15	54	256**
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	12	123**
Итого за обед		650	21,38	20,6	70,25	550,9	43,86		
Полдник	Биточки манные	150	5,43	6,52	57,27	309,5	0,49	104	199**
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	-	-	18	60	-	69	233**
	Итого за полдник		380	6,09	11,56	79,11	432,9	1,99	
Итого за восьмой день:			39,21	46,51	218,21	1427,8	52,8		

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	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	65	173***
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	-	8	264**
	Бутерброд с маслом	30(5)	2,3	4,36	14,62	108	-	84	1***
Итого за завтрак		415	7,85	11,83	52,68	343	1,95		
Второй завтрак	Фрукты	100	0,77	0,4	13,7	61,7	8,33	17	368***
Итого за второй завтрак		100	0,77	0,4	13,7	61,7	8,33		
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180(10)	3,04	4,68	9,91	104,4	7,16	27	34*
	Курица отварная порционная	80	19,2	19,2	1,01	255,7	0,83	110	110**
	Макаронные изделия отварные	130	6,82	7,66	31,1	224,47	0,17	60	194**
	Соус сметано-томатный	30	0,53	1,5	2,11	24,03	1,58	109	733**
	Горошек зеленый консервированный	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5	87	244**
	Компот из кураги	180	0,48	-	23,8	90	0,9	73	241**
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	12	123**
Итого за обед		700	35,21	33,62	85,44	795,7	15,64		
Полдник	Пудинг творожный запеченный	180	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	113	235**
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	75	248**
Итого за полдник		360	14,98	19,53	42,39	436,64	1,44		
Итого за девятый день:			58,81	65,38	194,21	1637,04	27,36		

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	200	6,64	7,2	39,48	250,52	1,46	114	225**
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	61	253**
	Бутерброд с маслом	40(5)	2,9	5,95	18,8	138,8	-	84	1***
Итого за завтрак		425	10,84	14,45	72,28	481,32	2,46		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	2,8	3,19	4,69	58,65	1,5	57	255**
	Итого за второй завтрак		100	2,8	3,19	4,69	58,65	1,5	
Обед	Суп крестьянский с мясом говядины	200	2,01	4,42	11,11	94,81	8,66	115	769**
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	96	53**
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	64	134**
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,7	39	228,63	-		
	Соус сметано-томатный	50	0,88	2,5	3,51	40,05	2,63	109	733**
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	-	23,8	90	0,9	73	241**
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	12	123**
Итого за обед		680	21,38	16,45	119,08	637,09	12,61		
Полдник	Пирожок с повидлом	70	4,02	1,64	38,88	186,2	0,03	19	454***
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	18,33	100	15	54	256**
Итого за полдник		310	5,24	7,78	63,58	367,16	16,22		
Итого за десятый день:			40,26	41,87	259,63	1544,22	30,79		

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Итого за весь период	459,31	500,05	2078,58	14894,1	328,92
Среднее значение за период	45,93	50	207,86	1489,4	32,89

Соотношение основных пищевых веществ: 1 : 1,1 : 4,5