

Утверждено

Заведующим МАДОУ «Детский сад «Гнездышко»

Р.п. Красный Октябрь Саратовского района

Саратовской области

А.В. Скрипаль



Врио начальника центрального т о

Управления Роспотребнадзора

по Саратовской области

Г.А. Галстян



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 3 ДО 7 ЛЕТ

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях под ред. М.П. Могильный и Гутельян В.А

1 ДЕНЬ	Грамммы	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				№ рецептуры
				Б	Ж	У	ККАЛ	
Завтрак								
1. Каша пшеничная молочная	200			4,59	4,9	26,32	284	155/38
Молоко		145	145					
Пшеничка		25	25					
Масло.сл		5	5					
Сахар		5	5					
2. Чай с молоком	180			2,67	2,34	14,31	99	5/394
Молоко		90	90					
Чай		3	3					
Сахар		8	8					
3. Бутерброд с повидлом(джемом)	40/15			2,7	4,28	30,06	170,17	78/1
Батон		30	30					
Масло.сл		8	8					
Повидло(джем)		15	15					
Завтрак 2								
1. Фруктовый сок	180	180	180	0,75	0,2	15,15	92	399/75
Обед								
1. Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	200			5,49	5,27	16,32	167	26/81
Горох		22	22					
Говядина на кости		25	22					
Картофель		67	50					
Лук		13	10					
Морковь		16	13					
Масло растительное		4	4					
Соль		2	2					
2. Гренки	40			1,13	0,11	6,97	63,42	176/104
Хлеб пшеничный		40	34					
3. Овощное рагу с мясом	200			16	18	15	194	17/136
Картофель		87	61					

2 ДЕНЬ	Грамммы	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				№ рецептуры
				Б	Ж	У	ККАЛ	
Завтрак								
1. Каша рисовая молочная	200			2,17	3,89	22,51	265	185/37
Молоко		164	164					
Рис		25	25					
Масло.сл		4	4					
Сахар		5	5					
2. Какао	180			3,67	3,19	15,82	137	7/397
Молоко		130	130					
Какао		3	3					
Сахар		8	8					
3. Бутерброд с повидлом(джемом)	40/15			2,7	4,28	30,06	170,17	78/1
Батон		30	30					
Масло.сл		8	8					
Повидло(джем)		15	15					
Завтрак 2								
1. Фруктовый сок	180	180	180	0,75	0,2	15,15	92	399/75
Обед								
1. Борщ с капустой и картофелем.	200			9,89	7,27	13,73	229	21/62
Говядина на кости		25	22					
Свекла		50	40					
Капуста свежая		31	25					
Лук репчатый		10	8					
Морковь		20	16					
Картофель		64	45					
Сметана		7	7					
Томатное пюре		4	4					
Масло растительное		7	7					
Соль		2	2					
2. Каша гречневая	150			9,0	7,23	42	303	39/165
Крупа гречневая		54	54					

2

ЗДЕНЬ	Грамммы	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				№ рецептуры
				Б	Ж	У	ККАЛ	
Завтрак								
1. Суп молочный с вермишелью	200			5,85	5,81	20	187	41/93
Молоко		154	154					
Макаронные изделия		15	16					
Масло.сл		8	8					
Сахар		5	5					
2. Чай с сахаром	180			0,06	0,02	10	53	4/392
Чай		3	3					
Сахар		10	10					
3. Бутерброд с маслом	38			2,81	3,97	17	145,6	1/1
Батон		30	30					
Масло.сл		8	8					
Завтрак 2								
1. Фруктовый сок	180	180	180	0,75	0,2	15,15	92	399/75
Обед								
1. Суп крестьянский на к/б со сметаной	200			3,025	2,025	16,5	235,4	31/134
Куры охлаждённые		40	33					
Картофель		93	70					
Морковь		20	16					
Лук		12,5	10,5					
Пшено		10	10					
Сметана		11	11					
Соль		2	2					
2. Плов из мяса кур	180			17,01	14,35	30,10	317,25	59/304
Курица охлажденная		61	55					
Масло сливочное		5,5	5,5					
Крупа рисовая		53	53					
Лук		13	10					
Морковь		23	18					
Томат		6	6					

4 ДЕНЬ	Граммы	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				№ рецептуры
				Б	Ж	У	ККАЛ	
Завтрак								
1. Каша манная молочная	200			3,18	3,89	21,44	134	39/151
Молоко	164		164					
Крупа манная	25		25					
Масло.сл	4		4					
Сахар	5		5					
2. Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	137	7/397
Какао	3		3					
Молоко	130		130					
Сахар	8		8					
3. Бутерброд с маслом, сыром	50			6,29	8,4	16,96	180	2/3
Батон	30		30					
Масло.сл	8		8					
Сыр	12		12					
Завтрак 2								
1. Фрукт в ассортименте	100		100	0,3/0,4/1,5	0,4/0,3/0,5	9,8/10,3/21	47/47/96	118
Обед								
1. Суп с клецками на к/б	200			7,8	10,7	23,9	217	31/32
Куры охлаждённые	40		33					
Картофель	67		50					
Морковь	13		10					
Лук	13		10					
Масло растительное	1		1					
Мука	8		8					
Масло сливочное	2		2					
Яйцо	1/6		7					
Соль	2		2					
2. Капуста тушёная с мясом кур	180			3,32	5,8	12,94	228	63/336
Куры охлаждённые	100		70					
Масло сливочное	6		6					

5 ДЕНЬ	Грамммы	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				№ рецептуры
				Б	Ж	У	ККАЛ	
Завтрак								
1. Каша пшеничная молочная	200			4,59	4,9	26,32	168	36/185
Молоко		164	164					
Крупа пшеничная		25	25					
Масло.сл		4	4					
Сахар		5	5					
2. Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	137	7/397
Какао		3	3					
Молоко		130	130					
Сахар		8	8					
3. Бутерброд с маслом, сыром	50			6,29	8,4	16,96	180	2/3
Батон		30	30					
Масло.сл		8	8					
Сыр		12	12					
Завтрак 2								
1. Фрукт в ассортименте	100	100	100	0,3/0,4/1,5	0,4/0,3/0,5	9,8/10,3/21	47/47/96	118
Обед								
1. Суп картофельный с рыбой	200			10,1	2,6	16,65	150,85	2/97
Минтай тушка		45	30					
Картофель		94	70					
Морковь		12,5	10,5					
Лук репчатый		10	8					
Крупа рисовая		5	5					
Соль		2	2					
2. Рис отварной	150			3,86	7	25,6	212	23/191
Крупа рисовая		45	45					
Масло сливочное		3	3					
Соль		2	2					
3. Рыба припущенная с овощами	90			6,33	0,19	2,09	154	244
Минтай тушка		100	76					

376

70

00

279

92

6 ДЕНЬ	Граммы	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				№ рецептуры
				Б	Ж	У	ККАЛ	
Завтрак								
1. Каша овсяная молочная	200			3,79	5,48	19,03	191	185/35
Молоко		164	164					
Крупа овсяная «Геркулес»		25	25					
Масло.сл		4	4					
Сахар		5	5					
2. Какао	180			3,67	3,19	15,82	137	7/397
Молоко		130	130					
Какао		3	3					
Сахар		8	8					
3. Кондитерское изделие	30			3,8	4,9	37,2	208,5	609/42
Завтрак 2								
1. Фруктовый сок	180	180	180	0,75	0,2	15,15	92	399/75
Обед								
1. Суп с макаронными изделиями на к/б	200			6,05	7,98	10,92	114,18	48
Куры охлажденные		40	33					
Макаронные изделия		12	12					
Картофель		95	61,25					
Лук репчатый		12	10					
Морковь		13	10					
Масло растительное		2	2					
Соль		2	2					
2. Каша пшеничная рассыпчатая	150			6,5	10,45	50,45	322,24	41/167
Крупа пшеничная		40	40					
Масло сливочное		3	3					
3. Биточки рубленные	80			12,44	9,24	12,56	183	55/282
Куры охлажденные		100	65					
Хлеб пшеничный		14	14					
Молоко		18	18					
Масло сливочное		3	3					

4. Хлеб пшеничный	100	100	100	100	7,1	7,55	14,62	340	76
5. Компот из сухофруктов	180				0,40	0,02	24,99	101,7	11/376
Сухофрукты		15	13	13					
Сахар		13							
Полдник									
1. Бутерброд с повидлом(джемом)	40/15				2,7	4,28	30,06	170,17	78/1
Батон		30		30					
Масло.сл		8		8					
Повидло(джем)		15		15					
2. Кисель фруктовый	180				0,51	0,50	27,18	111,24	12/382
Кисель		20		20					
Сахар		11		11					
3. Витаминный напиток	200						19	75	2
Ужин									
1. Картофельная запеканка с мясом кур	150				12,72	18,44	26,09	319,58	46/49
Куры охлажденные		66		51					
Картофель		110		92					
Лук репчатый		13		11					
Масло сливочное		5		5					
Масло растительное		2		2					
2. Хлеб пшеничный	50				7,1	7,55	14,62	170	76
3. Чай с сахаром	180				0,06	0,02	10	53	4/392
Чай		3		3					
сахар		10		10					
Итого за день:					67,59	79,8	327,69	2513,61	

7 ДЕНЬ	Граммы	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				№ рецептуры
				Б	Ж	У	ККАЛ	
Завтрак								
1. Каша ячневая молочная	200			5,7	9,06	28,9	220	172
Молоко		150	150					
Крупа ячневая		25	25					
Масло.сл		5	5					
Сахар		5	5					
2. Какао	180			3,67	3,19	15,82	137	7/397
Молоко		130	130					
Какао		3	3					
Сахар		8	8					
3. Бутерброд с повидлом(джемом)	40/15			2,7	4,28	30,06	170,17	78/1
Батон		30	30					
Масло.сл		8	8					
Повидло(джем)		15	15					
Завтрак 2								
1. Фруктовый сок	180	180	180	0,75	0,2	15,15	92	399/75
Обед								
1. Щи из свежей капусты со сметаной	200			1,7	4,82	6,69	227,6	23/67
Капуста белокочанная		64	51					
Картофель		53	37					
Морковь		15	12					
Лук репчатый		13	10					
Томатное пюре		3	3					
Масло растительное		4	4					
Сметана		7	7					
Говядина на кости		25	23					
2. Жаркое по домашнему	200			23,6	21,1	15,1	344,5	52/276
Говядина		135	120					
Картофель		175	131					
Лук репчатый		14	11					

8 ДЕНЬ	Граммы	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				№ рецептуры
				Б	Ж	У	ККАЛ	
Завтрак								
1. Каша кукурузная молочная	200			3,71	5,01	28,83	257,5	44/205
Молоко		150	150					
Кукуруза		30	30					
Масло.сл		5	5					
Сахар		5	5					
2. Чай с сахаром, молоком	180			2,67	2,34	14,31	99	5/394
Чай		3	3					
Сахар		8	8					
Молоко		90	90					
3. Бутерброд с маслом, сыром	50			6,29	8,4	16,96	180	2/3
Батон		30	30					
Масло.сл		8	8					
Сыр		12	12					
Завтрак 2								
1. Фрукт в ассортименте	100			0,3/0,4/1,5	0,4/0,3/0,5	9,8/10,3/21	47/47/96	118
Обед								
1. Рассольник Ленинградский на м/б	200			2,1	5,11	16,59	252	24/75
Говядина на кости		25	22					
Картофель		55	41					
Крупа перловая		6	6					
Морковь		13	10					
Лук репчатый		6	5					
Огурцы соленые		30	15					
Масло растительное		4	4					
Сметана		7	7					
2. Пюре гороховое	180			14,3	4,59	34,69	226,9	95/185
Горох		60	60					
Масло сливочное		5	5					
3. Гуляш из отварного мяса	110			9,2	6,5	1,9	189	4/437

9ДЕНЬ	Граммы	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				№ рецептуры
				Б	Ж	У	ККАЛ	
Завтрак								
1. Каша молочная «Дружба»	200							
Молоко		164	164		4,9	26,32	168	38/46
Крупа рисовая		15	15					
Крупа пшеничная		10	10					
Масло.сл		4	4					
Сахар		5	5					
2. Какао с молоком	180							
Какао		3	3		3,19	15,82	137	7/397
Молоко		130	130					
Сахар		8	8					
3. Бутерброд с маслом.	38							
Батон		30	30		2,81	16,96	145,66	1/1
Масло.сл		8	8					
Завтрак 2								
1. Фрукт в ассортименте	100							
Обед								
1. Суп уральский с яйцом на к/б	200				0,3/0,4/1,5	9,8/10,3/21	47/47/96	118
Куры охлаждённые		40	33					
Картофель		80	65					
Морковь		16	12					
Лук		10	8					
Масло растительное		3	3					
Яйцо		1/2	0,5					
Соль		2	2					
2. Пюре картофельное	140							
Картофель		164	122		2,86	10,07	228,1	60/321
Молоко		20	20					
Масло сливочное		4	4					
3. Котлета рыбная	90							
					9,28	9,68	183	56/287

10 ДЕНЬ

Завтрак

Обед

	Граммы	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	ККАЛ
1. Каша гречневая молочная	200			3,71	5,01	28,83	257,5
Молоко		150	150				
Крупа гречневая		30	30				
Масло.сл		5	5				
Сахар		5	5				
2. Чай с сахаром, молоком	180			2,67	2,34	14,31	99
Чай		3	3				
Сахар		8	8				
Молоко		90	90				
3. Бутерброд с маслом, сыром	50			6,29	8,4	16,96	180
Батон		30	30				
Масло.сл		8	8				
Сыр		12	12				
1. Фрукт в ассортименте	100			0,3/0,4/1,5	0,4/0,3/0,5	9,8/10,3/21	47/47/96
Обед							
1. Свекольник на к/б со сметаной	200			4,6	2,1	12,7	270
Куры охлажденные		40	33				
Картофель		43	28				
Морковь		20	18				
Лук репчатый		12	10				
Свекла		40	32				
Томат		3	3				
Сметана		11	11				
2. Голубцы ленивые	200			17,68	11,35	25,06	273,33
Капуста свежая белокочанная		152	122				
Куры охлажденные		97	88				
Крупа рисовая		8	8				
Лук репчатый		23	18				

340	76						
101,7	11/376						
32,04	68/355						
80	9/401						
208,5	609/42						
75	2						
242,24	42/206						
46,8	146						
170	76						
53	4/392						
2542,04							

Всего прошнуровано и
пронумеровано
листов

Скрипаль А.В.

