

Утверждено:

Заведующий МБДОУ Детский сад №16

Т.О.Носонова

Приказ № 18/А от 15.02.2023

10 дневное меню

Для организации питания детей
В возрасте от 3 до 7 лет
МБДОУ Детский сад №16

Сборник рецептов

блюдов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Москва «Дели Принт» 2010г.2011г. под.ред. Могильный М.П.; Тутельян В.А.

Методические указания города Москвы 2007г Под. Ред. Конь И.А.; Мосов А.В.; Тобис В.И. -Сборник технологических

нормативов рецептов блюд, кулинарных изделий для ДОУ под.ред. Коровка Л.С.; Добросердова И.И.; Уральский

региональный центр питания,2004 г.

Предприятия МАУ СОЦ «Солнечный»

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских

здоровительных учреждений, под.об Ред. Первалова А.Я.Уральский региональный центр питания, Пермь,2012г.

г.о Красноуральск 2023

Заведующий МБДОУ Детский сад № 16

УТВЕРЖДАЮ

Носорова Г.О.

15.02.2023

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети 3-7 лет

Имя лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" крупы (с маслом и сахаром)	180	6,50	5,06	18,83	189,65	173
	Какао с молоком	180	1,40	0,50	16,24	92,3	382
	Бутерброды с сыром	40	2,06	6,73	9,76	78,92	3
	ОГО ЗА ЗАВТРАК	400	9,96	12,29	44,83	360,87	
ЕД	Икра морковная	60	0,82	2,06	2,15	39,2	75
	Суп картофельный с бобовыми	180	6,98	5,24	16,60	166,61	102
	Гуляш из отварной Куриной грудки (Филе)	80	3,98	7,01	2,88	76,49	246
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	5,02	73,35	365,55	309
	Компот из сушеных фруктов	180	0,09	0,00	10,19	38,12	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	Н
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,24	14,76	58,5	114
	ОГО ЗА ОБЕД	710	18,08	19,90	120,65	771,38	
ПОТНЕНН	Рыба, запеченная в омлете	80	10,22	9,61	7,24	74,59	343
	Рагу из овощей	130	1,43	6,25	12,48	105,99	143
	Соус белый основной	30	0,21	1,40	1,16	8,55	347
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	Н
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	37,06	376
ОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	12,43	17,59	27,00	253,1	
ОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	40,47	49,78	192,48	1385,35	
День 2							
ВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	180	3,73	3,40	38,23	186,74	173
	Кофейный напиток с молоком	180	1,17	0,49	19,94	118,42	379

292 KB

Бутерброд с маслом (сливочным)		40	1,95	6,19	12,76	83,48	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	6,85	10,08	70,93	398,64	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,76	3,35	3,97	55,99	75
	Суп-пюре из картофеля	180	6,64	8,51	27,88	157,91	165
	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	H
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	0,54	0,16	8,91	17,48	115
	Плов из птицы или кролика	150	10,07	13,72	27,93	244,98	291
	Компот из сушеных фруктов	180	0,09	0,00	10,19	38,12	376
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	H
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		647	19,63	27,42	80,48	598,84	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые (полуфабрикат)	120	12,28	11,60	14,04	233,04	217
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % жирности	15	1,08	1,27	8,32	49,2	H
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	7,18	52,49	516
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		345	13,84	13,20	30,26	361,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1392	40,32	50,70	181,67	1359,12	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы (с маслом и сахаром)	180	4,03	4,97	20,56	123,82	174
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	37,06	376
	Бутерброды с джемом	40	1,88	6,05	21,53	112,93	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	6,00	11,02	47,49	273,81	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	2,34	2,22	65,4	121
	Борщ с капустой и картофелем	180	12,62	4,32	11,16	106,99	82
	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	H
	Картофельное пюре (с маслом)	130	1,94	2,82	17,93	136,93	128
	Соус томатный	30	0,39	1,54	1,31	14,95	228
	Котлеты рубленные из птицы или кролика (с маслом)	55	5,27	18,35	8,96	140,51	294
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,83	0,18	20,25	99,13	348
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		702	23,72	31,23	63,43	648,27
УПЛОТНЕНН	Макаронник с мясом или субпродуктами	145	9,48	20,58	18,20	261,83	285
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	6,66	90	385
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
	Соус сметанный	30	0,43	1,15	1,82	19,67	330
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		425	20,69	32,42	27,68	461,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	50,41	74,67	138,60	1383,49	
День 4							

49246							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	150	5,73	18,53	37,68	340,04	224
	Какао с молоком	180	1,40	0,50	16,24	92,3	382
	Бутерброд с маслом (сливочным)	40	1,95	6,19	12,76	83,48	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	9,08	25,22	66,68	515,82	
ОБЕД	Свекольник	180	4,95	7,90	35,98	126,2	136
	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	H
	Тефтели 1-й вариант	80	7,18	8,70	14,27	172,14	278
	Картофель в молоке	200	3,58	17,24	28,72	165,02	311
	Компот из сушеных фруктов	180	0,09	0,00	10,19	38,12	376
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		707	17,33	35,52	90,76	585,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты (биточки) рыбные	80	10,73	2,37	5,72	110,24	492
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	130	3,25	1,78	9,35	70,59	321
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
	Напиток из плодов шиповника	180	0,40	0,00	10,78	39,4	388
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	14,86	4,48	26,57	247,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	41,27	65,22	184,01	1348,8	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	2,50	4,52	59,18	244,17	173
	Кофейный напиток с молоком	180	1,17	0,49	19,94	118,42	379
	Бутерброды с сыром	40	2,06	6,73	9,76	78,92	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	5,73	11,74	88,88	441,51	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	7,22	5,54	14,45	95,72	108
	Запеканка картофельная с мясом (с маслом)	150	12,14	11,19	22,62	293,21	284
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,29	1,05	4,51	27,99	326
	Компот из сушеных фруктов	180	0,09	0,00	10,19	38,12	376
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	21,09	18,41	53,12	528,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	145	0,94	5,68	17,33	92,22	204
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	37,06	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	2,34	2,22	65,4	121
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		455	7,73	12,95	25,95	284,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	34,55	43,10	167,95	1254,16	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	5,33	7,02	17,69	183,85	181
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	37,06	376

		6 день					
		Бутерброд с маслом (сливочным)	40	1,95	6,19	12,76	83,48 1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			400	7,37	13,21	35,85	304,39
ОБЕД	Икра морковная	60	0,82	2,06	2,15		39,2 75
	Суп с бобовыми	180	10,13	3,89	17,28		167,09 119
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	55	5,27	18,35	8,96		140,51 294
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	5,02	73,35		365,55 309
	Соус томатный	30	0,39	1,54	1,31		14,95 228
	Напиток из плодов шиповника	180	0,40	0,00	10,78		39,4 388
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63		46,11 Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72		26,91 Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		715	22,41	31,49	115,18	839,72
	УПЛОТНЕННЫ	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,98	9,01	1,77	62 229
ОБЕД	Рис отварной	150	2,46	5,19	13,58		107,92 304
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	7,18		52,49 516
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72		26,91 Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		440	11,92	14,53	23,25	249,32
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			1555	41,70	59,23	174,28	1393,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	180	4,79	3,49	51,89		225,4 174
	Бутерброды с сыром	40	2,06	6,73	9,76		78,92 3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,17	0,49	19,94		118,42 379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,02	10,71	81,59	422,74
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,76	3,35	3,97		55,99 75
	Рассольник ленинградский	180	7,78	4,36	10,67		122,6 96
	Жаркое по-домашнему	180	8,26	12,42	34,65		232,61 259
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,83	0,18	20,25		99,13 348
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63		46,11 Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72		26,91 Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			660	18,98	20,94	70,89	583,35
УПЛОТНЕННЫ	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	130	9,84	11,69	31,99		268,93 222
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	6,66		90 385
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72		26,91 Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47 338
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	15,94	18,18	49,17	432,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1500	42,94	49,83	201,65	1438,93
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,30	5,63	46,03		244,35 120
	Бутерброды с джемом	40	1,88	6,05	21,53		112,93 2
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40		37,06 376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	6,27	11,68	72,96	394,34

29001							
ОБЕД							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	2,34	2,22	65,4	121
	Суп-пюре из картофеля	180	6,64	8,51	27,88	157,91	165
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	0,54	0,16	8,91	17,48	115
	Говядина, тушенная с капустой	180	12,73	12,17	24,98	218,38	371
	Компот из сушеных фруктов	180	0,09	0,00	10,19	38,12	376
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	22,49	23,81	75,53	570,31	
УПЛОТНЕННЫ							
	Суфле рыбное	80	12,43	7,14	7,13	181,72	86
	Рис отварной	150	2,46	5,19	13,58	107,92	304
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,29	1,05	4,51	27,99	326
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	7,18	52,49	516
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	15,66	13,71	33,12	397,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	44,42	49,20	181,61	1361,68	
День 9							
ЗАВТРАК							
	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	130	13,84	23,79	38,79	324,35	188
	Бутерброд с маслом (сливочным)	40	1,95	6,19	12,76	83,48	1
	Какао с молоком	180	1,40	0,50	16,24	92,3	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	17,19	30,48	67,79	500,13	
ОБЕД							
	Уха с крупой	180	3,78	7,15	14,96	105,1	158
	Котлеты рубленные из птицы или кролика (с маслом)	55	5,27	18,35	8,96	140,51	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,09	0,94	31,32	153,9	202
	Соус томатный	30	0,39	1,54	1,31	14,95	228
	Компот из сушеных фруктов	180	0,09	0,00	10,19	38,12	376
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	15,97	28,61	68,09	525,6	
УПЛОТНЕННЫ							
	Морковь, тушенная в сметанном соусе	200	2,92	6,30	16,30	98,6	319
	Соус сметанный	30	0,43	1,15	1,82	19,67	330
	Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром)	130	3,61	3,43	28,50	163,97	171
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,83	0,18	20,25	99,13	348
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		610	13,35	15,99	67,87	471,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	46,51	75,08	203,75	1497,01	
День 10							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая ячневая	180	5,80	3,56	34,33	375,71	168.7a
	Бутерброды с сыром	40	2,06	6,73	9,76	78,92	3
	Какао с молоком	180	1,40	0,50	16,24	92,3	382

18/9-ЕМ 6

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,26	10,79	60,33	546,93	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшено)	180	8,66	9,99	42,80	28,04	98
	Голубцы ленивые (с маслом)	150	10,26	12,97	31,21	212,96	150
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,29	1,05	4,51	27,99	326
	Напиток из плодов шиповника	180	0,40	0,00	10,78	39,4	388
	Хлеб пшеничный	30	0,87	0,30	0,63	46,11	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	20,96	24,64	90,65	381,41	
УПЛОТНЕННЫ	Омлет натуральный	130	13,00	14,86	16,42	211,69	210
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	7,18	52,49	516
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,48	0,33	0,72	26,91	H
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	340	13,48	15,19	24,32	291,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	43,70	50,62	175,30	1219,43	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14981	426,29	567,43	1801,30	13641,4	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1498,1	42,63	56,74	180,13	1364,14	