

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №43

Н.Н. Хворостова

Утверждаю:

ИП Чернов К.А.

К.А. Чернов

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет(10 часов)

День 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
210	омлет натуральный	130	10,78	19,2	2,04	224	0,2
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
50	Икра кабачковая	50	1	3,25	4,25	61,67	0,04
3	бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	15	60	0,3
	Итого	420	18,01	40,86	41,95	516,75	0,58
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40
Обед							
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,9	106,74	5,12
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
128	Пюре картофельное	130	3,26	9,61	19	181,5	0,83
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	16,19
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	660	21,749	22,217	79,67	617,18	8,75
Полдник							
421	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3	188,73	0,15
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	250	8,65	5,56	52,12	29573	1,302
	Всего на день	1430	48,909	68,637	183,84	30749,33	50,632

День 2							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
120	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,04	5,69	17,78	101,52	0
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	395	7,58	8,84	37,78	261,52	2,83
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,2	46,95	4,75
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05
294	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,8	0,7
305	рис припущенный	130	3,12	7,8	30,94	173,29	0
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	675	23,06	32,87	96,87	769,82	13,16
Полдник							
327	соус молочный сладкий	30	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1
223	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,42
386	кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19
	Итого	310	16,6	26,8	34,4	413,8	0,7
	Всего на день	1480	47,64	68,91	178,85	1489,14	26,69

День 3							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,72
	Итого	405	14,09	15,34	76,7	469,3	1,68

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

Обед

136	морковь припущенная	50	0,97	1,79	0,97	33	1,15
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,9	5,94
274	голубцы с мясом (ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,2	0
360	кисель из яблок с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	640	25,615	31,476	68,25	699,68	8,71

Полдник

378	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0
406	Кондитерские изделия	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
	Итого	250	5,01	4,3	35,51	161,9	0,03
	Всего на день	1395	45,215	51,116	190,56	1373,28	50,42

День 4							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,5	0,48
3	бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	15	60	0,3
	Итого	400	11,41	29,36	48,2	448,38	0,82
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
136	капуста припущенная	50	0,7	2,55	4,45	44	2,76
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4
310	Картофель отварной	130	2,73	5,85	18,98	141,7	12,3
229	Рыба тушеная с овощами	70	5,85	2,1	5,69	64,75	0,7
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0
701	хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0
	Итого	675	14,72	15,79	81,21	533,06	22,97
Полдник							
401	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0
386	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	0
	Итого	305	14	13,19	61,27	419,54	0
	Всего на день	1480	40,53	58,74	200,48	1444,98	33,79

День 5							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшенная	180	5,06	5,99	15,48	244,3	0,48
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
	Итого	495	10,32	11,53	39,63	453,8	0,65

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

Обед

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	-0,85	6,5	2,8
101	суп картофельный с крупой	180	1,8	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макароны отварные с маслом	130	4,97	5,27	27,7	178,1	
297	фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,5	4,71
332	соус сметанный	30	0,615	1,57	2,13	25,14	0,105
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	680	21,697	17,251	97,346	640,41	15,287

Полдник

218	вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10	115	14,83	11,05	24,9	258,05	0,19
385	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,96
	ИТОГО	295	20,31	15,93	33,97	360,05	3,15
	Всего на день	1570	52,827	44,711	181,046	1496,66	59,087

День 6							
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
по сбор.							
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
207	макаронник	150	5,95	8,83	39,04	258,47	
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	375	8,57	12,79	78,14	427	3,31
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,2	46,95	4,75
108	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	83,7	2,79
258	мясо духовое	180	15,66	17,01	13,41	239,1	10,49
360	кисель из яблок	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0
701	хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0
	Итого	650	22,04	23,66	70,95	576	19,65
Полдник							
430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177	0
378	чай с молоком	190	2,82	2,47	15,11	93,94	0
	Итого	250	7,04	7,28	44,33	270,94	0
	Всего на день	1375	38,05	44,13	203,22	1317,94	32,96

День 7							
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
по сбор.			4	5	6	7	8
1	2	3					
Завтрак							
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	180	4,49	9,44	29,44	221,12	0,48
3	бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	15	60	0,3
	Итого	405	9,45	27,65	56,9	413	0,82
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40
Обед							
136	капуста припущенная	50	0,7	2,55	4,45	44	2,76
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	10,08	11,2	182,7	0,07
311	картофель в молоке	130	3,51	3,73	19,74	126,6	16,1
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	660	20,31	22,86	86,55	641,41	26,79
Полдник							
327	соус молочный сладкий	30	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1
223	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,42
386	кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19
	Итого	310	16,55	26,83	34,41	413,82	0,7
	Всего на день	1475	46,81	77,34	187,96	1510,63	68,31

День 8							
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
по сбор.		3	4	5	6	7	8
1	2						
Завтрак							
181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,4	7,35	26,37	215,1	0,48
1	бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119	0
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
	Итого	400	10,66	12,89	50,522	424,64	0,65
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
136	морковь припущенная	50	0,97	1,79	0,97	33	1,15
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4
282	Запеканка из печени с рисом	70	8,96	6,33	3,11	115,5	11,87
302	Каша гречневая	130		7,19	7,76	32,38	227,5
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	705	23,33	21,21	99,5	694,91	23,04
Полдник							
406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03
385	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,96
	Итого	255	9,8	6,64	50,74	303	2,99
	Всего на день	1460	44,19	41,14	210,562	1466,55	36,68

День 9						Энергет. ценность	Витамины (мг)
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			ккал	с
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,5	0,48
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	405	9,07	15,1	59,84	425,1	3,79
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40
Обед							
70	овощи по сезону	50	0,55	0,05	0,8	8	5,5
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,5	4,7	13,56	127,3	7,6
291	плов из птицы	180	15,12	27	18,54	376,2	0,54
360	кисель из яблок с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	630	27,71	32,32	66,73	682,08	15,26
Полдник							
406	Лапшевник со сгущенным молоком 100/15	115	7,52	7,4	20,3	168,4	0,03
378	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0
	Итого	295	10,19	9,74	34,61	257,4	0,03
	Всего на день	1 430	47,47	57,16	171,28	1 406,98	59,08

День 10							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамин ы (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
1	бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	400	10,4	11,35	55,27	407,72	0,78
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,2	46,95	4,75
96	рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
203	макароны отварные с маслом	130	4,97	5,27	27,7	178,1	
239	тефтели рыбные	70	7,85	7	10,34	135,74	5,73
331	Соус сметанный с томатом	30	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	680	18	20,69	90,47	628,05	17,3
Полдник							
410	Ватрушка с повидлом	75	4,51	2,3	26,66	160	0,39
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	255	8,18	5,49	42,48	267	1,542
Всего на день		1435	36,98	37,93	198,02	1346,77	29,622
Всего за 10 дней		14 530	448,621	469,81	1 905,82	1446,56	461,2
Средний суточный рацион		1453	44,8	46,9	190,5	144,65	46

Норма по СанПин 75%+- 5%

1260-1440

378-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

35-40

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А.

Тутельяна, - 2017г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340128

Владелец Хворостова Нелли Николаевна

Действителен с 19.11.2025 по 19.11.2026