

«Согласовано»
МКОУ «Червлёновская СШ» (детский сад)



С.В. Калмыкова /

М.П.

«Утверждаю»

ИП Чернецкая С.Д.



С.Д. Чернецкая /

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования

Светлоярского муниципального района Волгоградской области

На 2024-2025 учебный год

Сборник рецептур на продукцию общественного питания
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2002г
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /
под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.
Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
(Рецептура из справочника МФССЭБН). / Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. – 183 с.
Н.В. Злобина, Н.А. Киселёва. Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания
детей в дошкольных образовательных учреждениях. / РИЦ «Мир Кубани», г. Краснодар, 2007 г. – 182 с.

День 1 Неделя 1

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						№ рецептуры
			Б		Ж		У		
	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
ЗАВТРАК 1-ый									
Каша жидкая молочная (манная)	150	200	7,50	8,00	5,00	5,70	33,00	34,00	226/18
Какао с молоком	180	180	6,41	6,41	9,14	9,14	16,46	16,46	508/13
Бутерброд с маслом 30/10	30	30	3,10	3,10	0,20	0,20	20,10	20,10	67/18
Итого завтрак	360	410	17,01	17,51	14,34	15,04	69,56	70,56	
ЗАВТРАК 2-ой									
Сок фруктовый	100	100	0,45	0,45	0	0	9,09	9,09	399
Итого	100	100							
ОБЕД									
Щи из свежей капусты с картофелем	180	180	3,98	4,11	8,90	9,70	10,40	11,56	100/18
Макаронник с мясом	180	200	29,50	23,10	24,10	25,30	38,50	41,70	292
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	30	30	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	70
Компот из сухофруктов	180	180	1,30	1,30	0,00	0,00	19,70	19,70	492/18
Хлеб пшеничный/ржаной	30	40	11,80	12,64	4,70	5,28	93,20	95,68	114/13 115/13
Итого обед	600	630	47,24	41,81	37,82	40,40	164,08	170,92	
Полдник									
Пирожок печеный с повидлом	50	50	2,82	2,82	2,32	2,32	21,35	21,35	451
Компот из плодов или ягод (шиповник)	180	200	0	0	0	0	24,61	24,61	477/13
Итого полдник	230	250	2,82	2,82	2,32	2,32	45,96	45,96	
Итого за день:	1290	1390	67,07	62,14	54,48	57,76	279,60	287,44	

**Десятидневное меню
приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования
День 2 Неделя 1**

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						№ рецептуры
			Б		Ж		У		
	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
ЗАВТРАК 1-ый									
Каша жидкая (рисовая)	150	200	4,8	5,10	9,20	10,80	28,00	30,00	189
Чай с сахаром	180	180	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	503/13
Бутерброд с сыром 30/15	40	40	8,45	8,45	17,90	17,90	3,60	3,60	67/18
Итого	370	420	13,32	13,62	27,12	28,72	46,6	48,6	
ЗАВТРАК 2-ой									
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	118
Итого	100	100							
ОБЕД									
Суп картофельный с бобовыми	180	180	6,3	7,60	6,70	7,40	24,00	24,00	144/13
Рыба запеченая	60	80	10,3	11,50	4,60	5,20	4,30	4,30	244
Капуста тушеная	120	150	1,7	2,30	3,20	4,60	10,70	10,70	377/18
Хлеб пшеничный/ржаной	30	40	11,80	12,64	4,70	5,28	93,20	95,68	114/13 115/13
Компот из смородины	180	180	1,30	1,30	0,00	0,00	19,70	19,70	492/18
Итого обед	570	630	31,40	35,34	19,20	22,48	151,90	154,38	
Поддник									
Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	213
Чай с сахаром	180	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	503/13
Кондитерское изделие (Печенье)	20	20	3	3,00	16,00	16,00	60,00	60,00	607/13
Итого полдник	240	260	8,17	8,17	20,62	20,62	75,3	75,3	
Итого за день:	1280	1410	52,89	57,13	66,94	71,82	273,80	278,28	

Д

Десятидневное меню
приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования
День 3 Неделя 1

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						№ рецептуры
			Б		Ж		У		
	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
ЗАВТРАК 1-й									
Каша молочная пшениная	150	200	3,1	3,70	1,90	2,20	14,30	15,90	229/18
Какао с молоком	180	180	6,41	6,41	9,14	9,14	16,46	16,46	508/13
Бутерброд с маслом 30/10	30	30	3,10	3,10	0,20	0,20	20,10	20,10	67/18
Итого	360	410	12,61	13,21	11,24	11,54	50,86	52,46	
ЗАВТРАК 2-й									
Сок фруктовый	100	100	0,45	0,45	0	0	9,09	9,09	399
Итого	100	100							
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	180	2,1	2,90	2,10	2,50	19,80	21,00	113/18
Плов из птицы	180	220	16,3	17,00	15,30	16,00	35,20	36,40	304
Салат из квашенной капусты	30	30	1,02	1,02	3,00	3,00	5,07	5,07	47
Хлеб пшеничный/ржаной	30	40	11,80	12,64	4,70	5,28	93,20	95,68	114/13 115/13
Компот из сухофруктов	180	180	1,30	1,30	0,00	0,00	19,70	19,70	492/18
Итого обед	600	650	32,52	34,86	25,10	26,78	172,97	177,85	
Полдник									
Булочка Плюшка	60	60	2,82	2,82	2,32	2,32	21,35	21,35	451
Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	503/13
Итого полдник	240	260	2,89	2,89	2,34	2,34	36,35	36,35	
Итого за день:	1300	1420	48,02	50,96	38,68	40,66	260,18	266,66	

Десятидневное меню
приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования
День 4 Неделя 1

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						№ рецептуры
			Б		Ж		У		
	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
ЗАВТРАК 1-й									
Суп молочный с вермишелью	150	200	6,3	7,00	6,50	7,90	23,20	24,70	137/18
Чай с молоком	180	180	2,6	2,60	2,80	2,80	14,00	14,00	507/13
Бутерброд с сыром 30/15	40	40	8,45	8,45	17,90	17,90	3,60	3,60	67/18
Итого	370	420	17,35	18,05	27,2	28,6	40,8	42,3	
ЗАВТРАК 2-й									
Фрукты свежие (Груша)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	118
Итого	100	100							
ОБЕД									
Суп картофельный с рисом	180	200	1,6	1,80	3,90	5,20	14,90	16,50	80
Птица тушенная в соусе с овощами	200	200	29,1	30,60	22,50	24,00	0,31	0,40	364/18
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	30	30	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	70
Компот из яблок	180	180	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	492/18
Хлеб пшеничный/ржаной	30	40	11,80	12,64	4,70	5,28	93,20	95,68	114/13 -----115/1Л-----
Итого обед	620	650	43,32	45,86	31,38	34,76	134,57	138,74	
Полдник									
Сдоба "Обыкновенная"	60	60	5,26	5,26	6,49	6,49	34	34	583/18
Компот из смородины	180	200	1,30	1,30	0,00	0,00	19,70	19,70	492/18
Итого полдник	240	260	6,56	6,56	6,49	6,49	53,7	53,7	
Итого за день:	1330	1430	67,23	70,47	65,07	69,85	229,07	234,74	

Десятидневное меню
приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования
День 5 Неделя 1

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						№ рецептуры
			Б		Ж		У		
	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
ЗАВТРАК 1-й									
Макароны отварные с сахаром	150	200	2,6	3,80	6,30	6,50	21,00	23,00	204
Какао с молоком	180	180	6,41	6,41	9,14	9,14	16,46	16,46	508/13
Бутерброд с маслом 30/10	30	30	3,1	3,10	0,20	0,20	20,10	20,10	67/18
Итого	360	410	12,11	13,31	15,64	15,84	57,56	59,56	
ЗАВТРАК 2-й									
Сок фруктовый	100	100	0,45	0,45	0	0	9,09	9,09	399
Итого	100	100							
ОБЕД									
Борщ с капустой и картофелем	180	200	1,6	2,00	4,90	5,20	12,40	13,10	133/13
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	4,1	4,40	1,90	2,40	16,20	17,40	204/18
Котлеты рубленные из птицы в томатном соусе	90	90	14,2	14,60	18,70	19,20	9,50	10,80	369/18
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	30	30	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	70
Хлеб пшеничный/ржаной	30	40	11,80	12,64	4,70	5,28	93,20	95,68	114/13 115/13
Компот из сухофруктов	180	180	1,30	1,30	0,00	0,00	19,70	19,70	492/18
Итого обед	630	690	33,66	35,60	30,32	32,20	153,28	158,96	
Полдник									
Ватрушка с повидлом	60	60	2,82	2,82	2,32	2,32	21,35	21,35	451
Чай с сахаром	180	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	503/13
Итого полдник	240	260	2,89	2,89	2,34	2,34	36,35	36,35	
Итого за день:	1330	1460	48,66	51,80	48,30	50,38	247,19	254,87	

Десятидневное меню
приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования
День 6 Неделя 2

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						№ рецептуры
			Б		Ж		У		
	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
ЗАВТРАК 1-й									
Каша жидкая молочная (манная)	150	200	7,50	8,00	5,00	5,70	33,00	34,00	226/18
Бутерброд с сыром 30/15	40	40	8,45	8,45	17,90	17,90	3,60	3,60	67/18
Чай с сахаром	180	180	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	503/13
Итого	370	420	16,02	16,52	22,92	23,62	51,60	52,60	
ЗАВТРАК 2-й									
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	118
Итого	100	100							
ОБЕД									
Суп картофельный с клецками	180	180	2,1	2,90	2,10	2,50	19,80	21,00	113/18
Голубцы ленивые	180	220	1,1	1,50	0,00	0,00	1,30	1,50	331/18
Хлеб пшеничный/ржаной	30	40	11,80	12,64	4,70	5,28	93,20	95,68	114/13 115/13
Компот из сухофруктов	180	180	1,30	1,30	0,00	0,00	19,70	19,70	492/18
Итого обед	570	620	16,30	18,34	6,80	7,78	134,00	137,88	
Полдник									
Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	213
Чай с сахаром	180	180	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	503/13
Кондитерское изделие (Вафля)	40	40	3	3,00	16,00	16,00	60,00	60,00	607/13
Итого полдник	260	260	8,17	8,17	20,62	20,62	75,3	75,3	
Итого за день:	1300	1400	40,49	43,03	50,34	52,02	260,90	265,78	

Десятидневное меню
приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования
День 7 Неделя 2

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						№ рецептуры
			Б		Ж		У		
	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
ЗАВТРАК 1-й									
Каша молочная пшенная	150	200	3,1	3,70	1,90	2,20	14,30	15,90	229/18
Бутерброд с маслом 30/10	30	30	3,1	3,10	0,20	0,20	20,10	20,10	67/18
Чай с молоком	180	180	2,6	2,60	2,80	2,80	14,00	14,00	507/13
Итого	360	410	8,8	9,4	4,9	5,2	48,4	50	
ЗАВТРАК 2-й									
Сок фруктовый	100	100	0,45	0,45	0	0	9,09	9,09	399
Итого	100	100							
ОБЕД									
Борщ с капустой и картофелем	180	200	1,6	2,00	4,90	5,20	12,40	13,10	133/13
Котлета мясная	90	100	6,3	6,50	4,30	4,40	7,50	7,60	306/18
Пюре картофельное	120	150	4	4,20	10,20	11,00	28,20	29,00	374/18
Салат из свеклы отварной	30	30	0,8	0,80	2,70	2,70	4,60	4,60	54-13з-2020
Компот из плодов или ягод (шиповник)	180	200	0	0	0	0	24,61	24,61	477/13
Хлеб пшеничный/ржаной	30	40	11,80	12,64	4,70	5,28	93,20	95,68	114/13 115/13
Итого обед	630	720	24,50	26,14	26,80	28,58	170,51	174,59	
Полдник									
Пирожок печеный с яблоком	50	50	2,82	2,82	2,32	2,32	21,35	21,35	451
Чай с сахаром	180	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	503/13
Итого полдник	230	250	2,89	2,89	2,34	2,34	36,35	36,35	
Итого за день:	1320	1480	36,19	38,43	34,04	36,12	255,26	260,94	

Десятидневное меню
приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования
День 8 Неделя 2

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						№ рецептуры
			Б		Ж		У		
	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
ЗАВТРАК 1-й									
Каша жидкая (рисовая)	150	200	4,8	5,10	9,20	10,80	28,00	30,00	189
Какао с молоком	180	180	6,41	6,41	9,14	9,14	16,46	16,46	508/13
Бутерброд с сыром 30/15	40	40	8,45	8,45	17,90	17,90	3,60	3,60	67/18
Итого	370	420	19,66	19,96	36,24	37,84	48,06	50,06	
ЗАВТРАК 2-й									
Фрукты свежие (Апельсин)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	118
Итого	100	100							
ОБЕД									
Суп пшенный	180	180	2,25	2,60	4,60	5,30	13,60	14,30	80
Гуляш	60	80	16,3	16,30	19,40	19,40	33,70	33,70	302
Макароны отварные	120	150	3,71	3,80	6,11	6,50	22,00	23,00	255/18
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	30	30	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	70
Компот из сухофруктов	180	180	1,30	1,30	0,00	0,00	19,70	19,70	492/18
Хлеб пшеничный/ржаной	30	40	11,80	12,64	4,70	5,28	93,20	95,68	114/13 115/13
Итого обед	600	660	36,02	37,30	34,93	36,60	184,48	188,66	
Полдник									
Оладьи со сгущенкой	50	50	6,13	6,13	6,4	6,4	31,06	31,06	278/18
Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	503/13
Итого полдник	230	250	6,2	6,2	6,42	6,42	46,06	46,06	
Итого за день:	1300	1430	61,88	63,46	77,59	80,86	278,60	284,78	

Десятидневное меню
приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования
День 9 Неделя 2

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						№ рецептуры
			Б		Ж		У		
	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
ЗАВТРАК 1-й									
Суп молочный с вермишелью	150	200	6,3	7,00	6,50	7,90	23,20	24,70	137/18
Бутерброд с маслом 30/10	30	30	3,10	3,10	0,20	0,20	20,10	20,10	67/18
Чай с молоком	180	180	2,6	2,60	2,80	2,80	14,00	14,00	507/13
Итого	360	410	12,00	12,70	9,50	10,90	57,30	58,80	
ЗАВТРАК 2-й									
Сок фруктовый	100	100	0,45	0,45	0	0	9,09	9,09	399
Итого	100	100							
ОБЕД									
Щи из свежей капусты с картофелем	180	180	3,98	4,11	8,90	9,70	10,40	11,56	100/18
Плов из птицы	180	220	16,3	17,00	15,30	16,00	35,20	36,40	304
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	30	30	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	70
Компот из смородины	180	180	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	492/18
Хлеб пшеничный/ржаной	30	40	11,80	12,64	4,70	5,28	93,20	95,68	114/13 115/13
Итого обед	600	650	33,04	34,71	29,12	31,20	149,48	154,32	
Полдник									
Сдоба "Обыкновенная"	60	60	5,26	5,26	6,49	6,49	34	34	583/18
Компот из плодов или ягод (шиповник)	180	200	0	0	0	0	24,61	24,61	477/13
Итого полдник	240	260	5,26	5,26	6,49	6,49	58,61	58,61	
Итого за день:	1300	1420	50,30	52,67	45,11	48,59	265,39	271,73	

Десятидневное меню
приготавливаемых блюд для питания детей дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом функционирования
День 10 Неделя 2

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						№ рецептуры
			Б		Ж		У		
	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
ЗАВТРАК 1-й									
Макароны отварные с сахаром	150	200	2,6	3,80	6,30	6,50	21,00	23,00	204
Какао с молоком	180	180	6,41	6,41	9,14	9,14	16,46	16,46	508/13
Бутерброд с сыром 30/15	40	40	8,45	8,45	17,90	17,90	3,60	3,60	67/18
Итого	370	420	17,46	18,66	33,34	33,54	41,06	43,06	
ЗАВТРАК 2-й									
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	118
Итого	100	100							
ОБЕД									
Суп картофельный с рисом	180	200	1,6	1,80	3,90	5,20	14,90	16,50	80
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	4,1	4,40	1,90	2,40	16,20	17,40	204/18
Котлеты рубленные из птицы в томатном соусе	90	100	14,2	14,60	18,70	19,20	9,50	10,80	369/18
Салат из белокочанной капусты с морковью	30	30	1	1,00	6,00	6,00	6,10	6,10	54-8з-2020
Хлеб пшеничный/ржаной	30	40	11,80	12,64	4,70	5,28	93,20	95,68	114/13 115/13
Компот из сухофруктов	180	180	1,30	1,30	0,00	0,00	19,70	19,70	492/18
Итого обед	630	700	34,00	35,74	35,20	38,08	159,60	166,18	
Полдник									
Булочка Плюшка	50	50	2,82	2,82	2,32	2,32	21,35	21,35	451
Чай с сахаром	180	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	503/13
Итого полдник	230	250	2,89	2,89	2,34	2,34	36,35	36,35	
Итого за день:	1330	1470	54,35	57,29	70,88	73,96	237,01	245,59	