



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с
№14 «Звездочка»
О.А. Русскова

Перспективное 10-ти дневное меню

осенне - зимний период
МБДОУ д/с №14 «Звездочка»
с 3 лет до 7 лет

Разработано на основе:
сборника технологических нормативов,
рецептур и кулинарных изделий ОУ
составители: доцент Л.С. Коровка и др.

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности		Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры		углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
1 День											
Завтрак											
56	Каша молочная пшённая жидкая	200	6,04	5,22	33,84						
181	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78		0	0			10,80 0,72
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47		0,066	0,02			9,60 1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05		0	0,005			1 0
	Итого за завтрак		8,55	9,13	62,14						
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13		0,06	0,255		1,05	180,00 0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13		0,06	0,255		1,05	180,00 0,15
Обед											
41	Салат из моркови	60	1,14	6,07	3,75		0,036	0,042		2,88	15,64 0,41
26	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	9,30	7,30	17,90						
97	Котлета рыбная	70	10,13	8,62	14,60		0,1	0,1		1,08	57,59 0,92
132	Рис отварной	150	3,88	3,58	40,27						
25	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57						
168	Компот из сухофруктов	180	0,50	0	26,00		0	0		0,36	28,64 1,12
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20		0,04	0,014		0	5,44 0,73
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55		0,032	0,016		0	5,60 0,80
	Итого за обед		28,12	27,14	120,84						
Полдник											
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28		0,026	0,20		0	28,8 1,12
16	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,92	6,25	6,53						
399	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20		0,04	0,014		0	5,44 0,73
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18		0,018	0,018		3,60	12,60 0,18
	Кондитерские изделия	30	0,16	0	28,00		0,132	0,262		19,22	68,79 2,56
	Итого за полдник		9,42	11,20	61,19		0,264	0,524		38,44	137,58 5,12
	Итого за день		50,29	52,25	250,30						

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
94	Суп молочный рисовый	200	6,19	5,63	19,74	194,13	0,06	0,20	0,92	158,82	0,24
176	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	0,018	0,018	0,045	30,60	0
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Сыр	10	2,32	2,96	0	36,40	0,004	0,03	0,08	88	0,10
	Итого за завтрак		13,47	15,36	52,00	441,15	0,148	0,273	1,045	288,02	1,63
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
Обед											
19	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,50	3,05	1,51	36,65	0,012	0,012	3,28	13,87	0,36
22	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,16	0,08	0,15	7,00	50,00	1,00
105	Гуляш из говядины в томатном соусе	220/70	18,00	9,50	5,60	178,00	0,10	0,17	2,34	15,98	1,65
134	Макаронные изделия отварные	150	2,79	11,16	16,92	224,22	0,07	0,07	12,00	57,00	1,20
168	Компот из сухофруктов	180	0,50	0	26,00	102,41	0	0	0,36	28,64	1,12
	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,34	16,40	80,24	0,07	0,03	0	10,88	1,46
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за обед		28,08	30,68	85,03	770,93	0,364	0,295	24,98	181,97	7,59
Полдник											
237	Пудинг творожный запечённый со стучённым молоком	150/25	24,26	8,31	39,75	330,81	0,09	0,33	0,30	195,00	1,35
181	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	45,78	0	0	0	10,80	0,72
115	Фрукты	120	0,48	0,18	11,76	57,60	0,022	0,015	7,5	12	1,65
	Итого за полдник		24,85	8,49	62,35	434,19	0,112	0,345	7,80	217,80	3,72
	Итого за день		70,60	59,31	205,51	1730,66					

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
3 день											
Завтрак											
68	Каша молочная ячневая жидкая	200	6,04	5,22	33,84	240,66					
184	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	45,78	0	0	0	10,8	0,72
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Сыр	10	2,32	2,96	0	36,40	0,004	0,03	0,08	88	0,10
	Итого за завтрак		10,92	12,08	59,20	426,64					
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
Обед											
15	Салат из свеклы с чесноком	60	0,57	2,81	8,97	89,97					
25	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,80	2,86	21,70	124,08	0,11	0,08	13,30	28,23	1
114	Голубцы с мясом, рисом томатно- сметанном соусе	220/70	15,53	13,94	41,93	399,98	0,11	0,04	27,54	16,33	0,43
128	Компот из яблок	180	0,14	0	13,50	54,57	14,95	0,11	0,01	0	9
	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,34	16,40	80,24	0,07	0,03	0	10,88	1,46
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за обед		23,41	20,25	111,05	794,09					
Полдник											
187	Блины с повидлом	80/25	6,32	5,71	53,51	291,63	0,75	76,24	0,69	0,09	0,12
395	Кофейный напиток	180	0,27	0,07	1,91	54,62	0,088	0,03	0	12,80	1,72
115	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	57,60	0,022	0,015	7,5	12	1,65
	Итого за полдник		7,07	6,26	67,18	403,85					
	Итого за день		45,60	43,37	243,56	1708,97					

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			жир				В1	B2	C	Ca	Fe	
			белки	жиры	углеводы							
4 ДЕНЬ												
Завтрак												
94	Суп молочный из «Геркулеса	200	6,19	5,63	19,74	194,13	28,00	1,40	0,15	0,02	0,52	
171	Какао на молоке	180	3,39	3,54	23,35	138,53	0	0	1,98	14,4	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0	
	Итого за завтрак		12,03	13,07	57,61	436,46						
Второй завтрак												
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15	
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15	
Обед												
19	Салат Капуста квашенная с луком	60	0,92	2,99	5,74	53,36	0,008	0,016	3,80	14,06	0,53	
24	Суп картофельный с горохом	250	2,33	4,00	13,60	98,80	0,15	0,08	1,00	82,00	2,20	
301	Куры отварные	70	12,20	8,60	0,70	169,00	0,147	0,056	0,007	21,75	0,637	
149	Пюре из свеклы	150	4,33	4,92	17,42	126,17						
128	Компот из апельсин	180	0,12	0,03	19,06	73,62	0,01	0	8,10	13,45	0,10	
	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,34	16,40	80,24	0,07	0,03	0	10,88	1,46	
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80	
	Итого за обед		24,27	21,18	81,47	646,44						
Полдник												
483	Булочка домашняя	80	5,83	9,43	49,07	265,33						
184	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	42,78	0	0	0	10,80	0,72	
115	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	57,60	0,022	0,015	7,5	12	1,65	
	Итого за полдник		6,42	9,91	71,67	365,71						
	Итого за день		46,92	48,94	216,88	1533,00						

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
5 День											
Завтрак											
63	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,04	0,144	0,64	116,00	0,24
176	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,60	80,39	0,018	0,018	0,045	30,60	0
147	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
149	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Сыр	10	2,32	2,96	0	36,40	0,004	0,03	0,08	0,80	0,10
	Итого за завтрак		13,47	16,37	65,4	464,51					
Второй завтрак											
401	10,00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
Обед											
116	Порционные овощи	60	0,48	0,06	1,80	12,00					
87	Суп картофельный с рыбой	250	3,96	1,66	11,81	75,83					
106	Жаркое по- домашнему	220/70	21,88	19,98	28,28	392,02	33,67	2,95	0,16	0,21	9,68
128	Компот из яблок	180	0,14	0	13,5	84,42	14,95	0,11	0,01	0	9
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за полдник		29,47	22,17	72,14	649,64					
Полдник											
75	Омлет натуральный	80	7,16	11,10	1,87	136,00	0,026	0,2	0	28,8	1,12
	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	58,20	0,001	0,022	3,15	18,45	0,315
147	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73
395	Кофейный напиток	180	0,27	0,07	1,91	54,62	0,088	0,03	0	12,80	1,72
	Кондитерские изделия	30	0,16	0	28,00	108,40					
	Итого за полдник		9,55	15,54	44,18	397,34					
	Итого за день		56,69	58,86	187,85	1595,88					

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины мг		Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca	Fe	
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
94	Суп молочный из «Геркулеса»	200	6,19	5,63	19,74	194,13	28,00	1,40	0,15	0,02	0,52
171	Какао на молоке	180	3,39	3,54	23,35	138,53	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Итого за завтрак		14,35	16,03	57,61	472,86					
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
Обед											
35	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,14	6,07	3,75	74,25					
36	Щи со сметаной	250	1,93	5,86	6,84	85,74	12,30	39,00	0,48	0,03	0,03
113	Котлета из говядины в томатном соусе	70/30	12,88	12,50	6,14	188,58	0,049	0,07	0	1,35	0,67
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,87	4,83	20,00	131,00	0,045	0,045	25,50	87,00	1,20
168	Компот из сухофруктов	180	0,50	0	26,00	102,41	0	0	0,36	28,64	1,12
	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,34	16,40	80,24	0,07	0,03	0	10,88	1,46
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за обед		24,69	29,90	87,68	707,47					
Полдник											
85	Пудинг из риса с творогом	150	18,34	13,02	27,40	312,40					
181	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	45,78	0	0	0	10,80	0,72
115	Фрукты	120	0,48	0,18	11,76	57,60	0,022	0,015	7,5	12	1,65
	Итого за полдник		18,93	13,20	50,00	415,78					
	Итого за день		62,17	63,91	201,42	1680,50					

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетич еская ценность(к кал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			белки		жиры		углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
			белки	жиры								
8 ДЕНЬ												
Завтрак												
62	Каша молочная манная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,04	0,144	0,64	116,00	0,24	
181	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,46	0	0	0	10,80	0,72	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0	
	Итого за завтрак		9,95	11,98	63,58	403,18	0,106	0,169	0,64	137,40	2,25	
Второй завтрак												
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15	
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15	
Обед												
19	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,92	2,99	5,74	53,36	0,008	0,016	3,80	14,06	0,53	
80	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250	2,30	7,73	15,42	140,60	8,20	32,00	1,00	0,10	0,08	
118	Печень по страгоновски	180/220	17,63	16,45	42,36	359,21						
270	Каша ячневая	150	5,2	10,47	38,27	271,26			2,43			
128	Компот из яблок	180	0,14	0	13,50	54,57	0,018	0	4,86	10,8	0,72	
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73	
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80	
	Итого за обед		24,00	27,64	93,77	693,11						
Полдник												
137	Рагу овощное	150	4,33	4,92	17,42	126,17	0,06	0,06	7,44	27,43	0,75	
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73	
399	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	0,018	3,60	12,60	0,18	
	Кондитерские изделия	40	0,16	0	28,00	128,06	0,04	0,025	0	14,50	1,05	
	Итого за полдник		12,85	9,89	79,64	352,69						
	Итого за день		51,00	54,29	243,12	1533,37						

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			жир				B1	B2	C	Ca	Fe	
			белки	жиры	углеводы							
9 ДЕНЬ												
Завтрак												
94	Суп молочный гречневый	200	6,19	5,63	19,74	174,13						
176	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	0,018	0,018	0,045	30,60	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0	
	Сыр	10	2,32	2,96	0	36,40	0,004	0,03	0,08	88,00	0,10	
	Итого за завтрак		13,47	15,36	52,00	421,15						
Второй завтрак												
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15	
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15	
Обед												
12	Помидоры соленные	60	1,08	3,04	1,04	26,8				6,9	0,21	
17	Борщ со сметаной	250	1,90	6,34	10,00	104,00	0,05	0,08	10,80	58,00	1,30	
124	Плов с мясом кур	220/70	16,72	14,30	39,82	363,00	0,12	0,05	0,26	18,88	1,36	
128	Компот из апельсин	180	0,13	0,03	21,18	81,80	0,01	0	8,10	13,45	0,10	
	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,34	16,40	80,24	0,07	0,03	0	10,88	1,46	
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80	
	Итого за обед		23,64	21,32	102,61	702,59						
Полдник												
79	Ленивые вареники с маслом сливочным	150/7	5,30	8,57	44,61	332,70	0,075	0,30	0,30	111,00	0,90	
184	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	45,78	0	0	0	10,80	0,72	
115	Фрукты	120	0,48	0,18	11,76	42,15	0,022	0,015	7,5	12	1,65	
	Итого за полдник		5,89	8,75	67,21	420,63						
	Итого за день		47,20	50,21	227,95	1628,76						

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
10 ДЕНЬ												
Завтрак												
63	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	244,92	0,04	0,144	0,64	116,00	0,24	
176	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	45,78	0	0	0	10,80	0,72	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0	
	Итого за завтрак		10,00	11,97	60,64	394,50						
Второй завтрак												
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15	
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15	
Обед												
118	Зелёный горошек	60	1,60	0,10	3,25	20,0	0,008	0,016	3,80	14,06	0,53	
35	Суп картофельный с клецками	250	3,68	4,24	22,32	145,10	0,05	0,08	10,80	58,00	1,30	
287	Тефтели из говядины	70	12,84	14,60	8,73	217,20	0,028	0,042	0,63	15,40	0,56	
138	Капуста тушеная	150	3,87	4,83	20,00	131,00	0,045	0,045	25,50	87,00	1,20	
128	Компот из яблок	180	0,14	0	13,50	54,57	0,018	0	4,86	10,80	0,72	
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73	
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80	
	Итого за обед		26,50	24,41	92,75	693,36	0,243	0,229	48,83	204,39	5,95	
Полдник												
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0	22,00	1,00	
47	Салат из картофеля с морской капустой и свеклы	60	1,40	1,60	17,33	99,32	0,048	0,03	15,62	21,95	0,53	
399	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73	
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	0,018	3,60	12,60	0,18	
	Кондитерские изделия	30	0,16	0	28,00	108,40	0,04	0,025	0	14,5	1,05	
	Итого за полдник		8,90	6,55	71,99	393,44						
	Итого за день		49,60	47,71	231,51	1565,69						