

Согласованно:

Заведующий МБДОУ № 36 "Мирный"

«09» 01 2022 год

Утверждено:

Директор ИП Плаченова

В.А. Плаченова

«09» 01 2022 год

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

День 1

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

Завтрак

210	омлет натуральный	130	10,78	19,2	2,04	224	0,2
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	200	0,06	0,01	15	60	0,3
	Итого	420	16,74	40,66	33,75	477,55	0,58

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	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	11,90	106,74	5,12
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07

311	картофель в молоке	130	3,042	3,237	17,108	109,72	1
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00	0,00
701	хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67	0,00
	Итого	660	21,749	22,217	79,67	617,18	8,75

Полдник

218	вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10	115	14,83	11,05	24,90	258,05	0,19
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	295	18,5	14,24	40,72	365,05	1,342
	Всего на день	1475,0	57,5	77,1	164,2	1502,2	50,7

День 2

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

Завтрак

120	суп молочный с макаронными изделиями	185	5,04	5,69	17,78	101,52	0,00
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	400	7,58	8,84	37,78	261,52	2,83

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
----	---------------------------------------	----	------	------	------	-------	------

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,70	9,70	97,30	7,05
294	котлеты рубленные из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,80	0,70
305	рис припущенный	130	3,12	7,80	30,94	173,29	0,00
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94	0,00
	Итого	675	23,06	32,87	96,87	769,82	13,16

Полдник

327	соус молочный сладкий	30	0,60	1,35	3,97	30,45	0,10
223	запеканка из творога	100	12,60	22,49	25,76	323,38	0,42
386	кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19
	Итого	310,0	16,6	26,8	34,4	413,8	0,7
	Всего на день	1485,0	47,6	68,9	178,9	1489,2	26,7

День 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			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
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	405,0	14,1	15,3	76,7	469,3	2,1

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

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	99,90	5,94
274	голубцы с мясом (ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,20	0,00
360	кисель из яблоч с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94	0,00
	Итого	630	25,615	31,476	68,25	699,68	8,71

Полдник

378	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0
192	биточки или котлеты маные с повидлом	130	3,39	5,27	45,5	240	0,15
	Итого	310	6,06	7,61	59,81	329	0,15
	Всего на день	1445,0	46,3	54,4	214,9	1540,4	51,0

День 4

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50	0,48
3	бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	400	11,47	29,36	43,40	429,38	3,35

2-ой Завтрак

--	--	--	--	--	--	--	--

338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0

Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,65	2,50	4,00	42,00	1,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
143	рагу из овощей	130	2,60	10,40	13,50	158,30	12,30
240	фрикадельки рыбные	80	6,68	2,40	6,51	74,00	0,70
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	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	685	15,37	20,59	76,10	556,91	22,01

Полдник

401	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0,00
386	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,00
	Итого	305	14	13,19	61,27	419,54	0
	Всего на день	1490,0	41,2	63,5	190,6	1449,8	35,4

День 5

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшеничная	180	5,06	5,99	15,48	244,30	0,48
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0

379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,22
	Итого	415,0	10,7	11,8	41,2	463,9	0,7

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	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	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макароны отварные с маслом	130	4,97	5,27	27,70	178,10	
297	фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,50	4,71
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00	0,00
701	хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67	0,00
	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	24,90	258,05	0,19
385	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,96
	Итого	295	20,31	15,93	33,97	360,05	3,15
	Всего на день	1490,0	53,2	45,0	182,6	1506,8	59,1

День 6

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

Завтрак

207	макаронник	160	6,35	9,42	41,64	275,7	
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	405	8,92	13,38	85,54	463,30	0,78

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
108	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	83,70	2,79
258	мясо духовое	200	17,40	18,90	14,90	299,00	11,66
360	кисель из яблок	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	670	23,77	25,546	72,44	635,9	20,82

Полдник

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
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	1425	40,13	46,61	212,11	1414,14	31,60

День 7

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

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	185	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
377	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	405	9,51	27,66	52,1	394	3,35

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,52	2,00	3,20	33,60	1,44
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,70	9,70	97,30	7,05
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	10,08	11,20	182,70	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	25	1,59	0,25	10,25	49,00	0,00
701	хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67	0,00
	Итого	660	20,13	22,31	85,30	631,01	25,5

Полдник

327	соус молочный сладкий	30	0,60	1,35	3,97	30,45	0,10
223	запеканка из творога	100	12,60	22,49	25,76	323,38	0,42
386	кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19
	Итого	310,0	16,55	26,83	34,41	413,82	0,7
	Всего на день	1475,0	46,69	76,80	181,91	1481,23	70

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г/	Энергет. ценность	Витамины (мг)
--------	--------------------	-------------	---------------------	-------------------	---------------

по сбор.			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,40	7,35	26,37	215,10	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	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	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	4,10	7,35	73,66	6,40
261	печень тушенная в соусе	70	8,97	6,31	3,11	115,50	14,77
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	695	19,44	22,33	95,58	647,44	22,97

Полдник

406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201,00	0,03
385	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,96
	Итого	255	9,8	6,64	50,74	303	2,99
	Всего на день	1450	40,30	42,25	206,64	1419,08	36,61

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50	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	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	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	9,50	4,70	13,56	127,30	7,60
291	плов из птицы	200	16,80	30,00	20,60	418,00	0,60
360	кисель из яблок с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94	0,00
	Итого	650	29,385	35,316	68,79	723,88	15,32

Полдник

406	Кондитерское изделие	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
378	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0

Итого		250	5,10	4,30	35,51	161,90	0,03
Всего на день		1 405,00	44,06	54,72	174,24	1 353,28	59,14

День 10

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			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	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
96	рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
199	пюре из гороха	130	11,82	5,94	30,35	221,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	100	8,26	8,05	11,76	152,50	5,80
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94	0,00
	Итого	680	24,85	21,36	93,12	670,95	17,3

Полдник

--	--	--	--	--	--	--	--

406	пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00	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	43,83	38,60	200,67	1389,67	29,622
	Всего за 10 дней	14 575	460,73	567,97	1906,75	14545,73	449,33
	Средний суточный рацион	1457,5	46,07	56,80	190,68	1454,57	44,93

37,8- 43,2	42-48	182,7- 208,8	1260- 1440
---------------	-------	-----------------	---------------

Норма по СанПин 75%+- 5%

54 60 261 1800

Сборник рецептов М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г