

Согласованно:

Заведующий МБДОУ № 36

г. Шахты

«09» 01 2024 год

Директор МБДОУ № 36

г. Шахты

«09» 01 2024 год

Директор МБДОУ № 36

г. Шахты

«09» 01 2024 год

Директор МБДОУ № 36

г. Шахты

«09» 01 2024 год

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (12 часов)

День 1

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

Завтрак

210	омлет натуральный	130	10,78	19,2	2,04	224		0,2
3	бутерброд с сыром	40	4,9	18,2	12,46	131,88		0,04
376	чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,5	54		5,4
50	Икра кабачковая	50	1	3,25	4,25	61,67		0,04
	Итого	420	16,74	40,66	32,25	471,546		5,68

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	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	21,132	22,087	76,4	599,65	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	4,41	4,5	28,98	106,74	1,152
	Итого	295	19,24	15,55	53,88	364,79	10,902

Ужин

378	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0
338	плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
183	каша жидкая молочная гречневая	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
	Итого	460	10,99	10,95	56,08	367,72	10,48
	Всего на день	1925,0	68,6	89,2	228,7	1846,1	75,8

День 2

№ 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

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	Плоды и ягоды 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 рубленые 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

223	запеканка из творога	100	12,60	22,49	25,76	323,38	0,78
327	соус молочный сладкий	30	0,60	1,35	3,97	30,45	0,10
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	1,1

Ужин

143	рагу из овощей	200	1,65	14,64	14,36	189,32	10,50
702	хлеб ржаной	50	3,18	0,50	20,50	99,00	0,00
376	чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,5	54	5,4
		450,0	4,9	15,2	48,4	342,3	15,9
	Всего на день	1935,0	47,6	68,9	178,9	1831,5	43,0

День 3

№ рец.	Наименование блюд	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

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
382	какао с молоком	180	4,41	4,5	28,98	106,74	1,152
	Итого	405,0	14,8	16,6	89,9	469,1	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	0,79	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 повидла 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	30,476	68,25	699,68	8,71

Полдник

378	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0
192	биточки или котлеты манные с повидлом	130	3,39	5,27	45,5	240	0,15
	Итого	310	6,06	7,61	59,81	329,00	0,15

Ужин

161	запеканка картофельная с овощами	200	5,52	11,78	25,47	233,6	6
-----	----------------------------------	-----	------	-------	-------	-------	---

330	соус сметанный	30	0,8	1,4	1,76	22,23	0,01
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20	0,00
386	кисломолочный продукт	200	4,66	4,17	6,50	83,33	0,00
	Итого	450	12,25	17,55	41,93	378,36	6,01
	Всего на день	1895,0	59,3	72,3	269,9	1918,5	57,0

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 и ягоды 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	олады 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	0,12
	Итого	305	14,00	13,19	61,27	419,54	0,12

Ужин

229	рыба ,тушенная с овощами	80	7,62	3,72	3,04	84,00	2,98
128	картофельное пюре	130	3,26	9,61	19,00	181,50	16,19
101	горошек зеленый консервированный	40	1,48	0,06	2,00	16,50	6,75
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
377	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	450	13,75	13,61	42,44	362,60	28,75
	Всего на день	1940,0	55,0	77,1	233,0	1812,4	64,2

День 5

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

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшениная	180	5,06	5,99	15,48	244,30	0,48
1	бутерброд с маслом	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	21,70	17,25	97,35	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	10,36	9,07	102,00	2,96
	Итого	295	20,31	21,41	33,97	360,05	3,15

Ужин							
321	капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	14,19
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
338	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	450	4,83	5,47	45,64	250,25	29,59
	Всего на день	1940,0	58,9	64,7	240,1	1861,84	95,24

День 6							
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	Витамины (мг)	

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

Завтрак

207	макаронник	160	6,35	9,42	41,64	275,7	0
2	бутерброд с повидлом	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	405,00	8,92	13,38	85,54	463,30	0,78

2-ой Завтрак

338	плоды и ягоды 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 с витамином С	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	0,00

Ужин

182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50	0,48
386	кисломолочный продукт	200	4,66	4,17	6,50	83,33	0,00

209	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	450	17,99	20,66	34,87	449,24	0,48
	Всего на день	1875	58,12	67,27	246,98	1863,38	32,08

День 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
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							
223	запеканка из творога	100	12,60	22,49	25,76	323,38	0,78
327	соус молочный сладкий	30	0,60	1,35	3,97	30,45	0,10
386	кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19
	Итого	310	16,55	26,83	34,41	413,82	0,29

ужин

204	макароны отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209	0,14
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	450	8,93	10,37	46,12	313,00	10,30
	Всего на день	1925	56	87	228	1794	79

День 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	Б	У	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	50,52	424,64	0,65

2-ой Завтрак

338	Фрукты и ягоды 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	0,79	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	20,68
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	21,33	95,58	647,44	28,88

Полдник

406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201,00	0,03
385	Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102,00	2,96
	Итого	255	9,8	12,115	50,74	303	2,99

Ужин

229/2017м	рыба ,тушенная с овощами	80	7,62	3,72	3,04	84,00	2,98
128	картофельное пюре	130	3,26	9,61	19,00	181,50	16,19
101	горошек зеленый консервированный	40	1,48	0,06	2,00	16,50	6,75
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
377	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	450	13,75	13,61	42,44	362,60	28,75
	Всего на день	1900	54,04	60,34	249,08	1781,68	71,27

День 9

№ 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 повидла 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

Ужин

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

143	рагу из овощей	150	3,00	12,00	15,60	182,65	14,19
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
338	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	450	4,73	12,61	47,10	319,85	29,59
		1					
	Всего на день	855,00	48,79	67,33	221,34	1 673,13	88,73

День 10

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

Завтрак

120	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
382	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 и ягоды 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
382/2017м	какао с молоком	180	4,41	4,50	28,98	106,74	0,72
	Итого	255	8,92	6,80	55,64	266,74	1,11

Ужин

274	голубцы с мясом (ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,20	0,00
330	соус сметанный	50	0,8	1,4	1,76	22,23	0,01
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
376	чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	450	21,81	28,39	39,90	512,03	5,41
	всего на день	1885	66,38	68,30	253,73	1901,44	34,6
	Всего за 10 дней	19 075	572,25	722,74	2 349,76	18 284,22	641
	Средний суточный рацион	1907,5	57,23	72,27	234,98	1828,42	64,12

Нормы по СанПин 90% - 100% +-5%	45,9-55	51-60	221,8-260	1530-1800
---------------------------------	---------	-------	-----------	-----------

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