



Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

Повечерова М.В.



Утверждаю:

ИП Косолапов М.А.

М.А. Косолапов

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	5,04	5,2	29,39	162,32	0,2
121	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39	0,04
7	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
114	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
411ТУ	чай с сахаром	180	0,23	0	13,5	54	0,3
	Итого	400	9,99	10,89	54,09	337,73	0,58
2-ой Завтрак							
537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
	Обед						
107	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
149	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	6,01	4,14	14,65	119,82	5,12
277	гуляш	70	2,56	10,4	21,8	188,96	11,66
181	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,3	8,95	37,7	262,5	0
1	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	16,19
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	660	20,5	24,34	116,412	767,09	34,72
Полдник							
431	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	295,73	1,302
	Всего на день	1410	39,64	40,79	232,722	1446,55	76,602

День 2												
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамин ы (мг)				
			Б	Ж	У	ккал						
по сбор.		3	4	5	6	7	8					
1	2											
Завтрак												
171	суп молочный с макаронными изделиями	185	5,04	5,69	17,78	101,52	0					
100	бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119	0					
412ТУ	чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0,02	10,2	41	2,83					
	Итого	400	7,35	12,27	41,01	261,52	2,83					
2-ой Завтрак												
118	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10					
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10					
		Обед										
136	морковь припущенная салат	50	0,89	1,76	4,71	33,75	1,15					
133/4	Борщ с капустой и картофелем	185	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05					
417	котлеты рубленные из птицы	70	14,14	14,73	21,51	211,34	0,7					
419	рис припущенный	130	3,12	7,8	30,94	173,29	0					
451	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01					
394ТУ	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65					
115	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0					
114	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0					
	Итого	685	23,88	31,69	114,03	739,76	9,56					
Полдник												
449	соус молочный сладкий	20	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1					
319	запеканка из творога	100	17,1	12,2	15,5	244	0,42					
507	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0					
	Итого	300	20,37	15,89	33,78	363,45	0,52					
	Всего на день	1485	52	60,25	198,62	1408,73	22,91					
День 3												

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	ккал		
							3	4
1	2							
Завтрак								
199ТУ	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48	
102	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	
379	кофейный напиток с молоком	180	3,86	2,93	11,33	86	0,17	
	Итого	405	14,28	15,08	72,2	448,32	1,13	
2-ой Завтрак								
537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40	
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40	
Обед								
43	салат карт.с луком	50	1,7	5,3	10,5	96	4,75	
140	суп картофельный с макаронными изд	180	4,64	2,49	16,65	107,64	5,94	
377	голубцы с мясом (ленивые)	180	23,68	33,78	78,42	681,54	0	
520	кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0,04	22,59	107,28	1,62	
115	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0	
114	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0	
	Итого	640	33,22	42,24	145,36	1082,2	12,31	
Полдник								
535	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,04	5,76	7,38	105,3	0	
457ТУ	булочка "Российская"	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	
	Итого	250	7,47	7,72	28,58	178,2	0,03	
	Всего на день	1395	55,47	65,04	256,24	1754,72	53,47	

	День 4											
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамин ы (мг)				
по сбор.			Б	Ж	У	ккал						
1	2	3	4	5	6	7	8					
Завтрак												
272	каша жидкая молочная овсяная	180	5,66	7,55	33,74	203,04	0,48					
7	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04					
114	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0					
411 ТУ	чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	54	0,3					
	Итого	400	9,96	10,89	54,59	339,45	0,82					
2-ой Завтрак												
118	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10					
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10					
		Обед										
78	Икра свекольная	50	0,7	1,99	3,94	36,65	2,8					
88	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	185	1,27	3,56	5,68	90,06	6,4					
310	Картофель отварной	130	3,9	4,85	23,06	151,45	12,3					
248	Котлеты рыбные	70	9,24	4,55	7,42	104,86						
331	Соус сметанный с томатом	30	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07					
1	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81					
115	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0					
114	хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0					
	Итого	705	19,37	16,83	86,26	608,13	22,38					
Полдник												
401	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0					
534	молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,6	96,3	2,96					
	Итого	305	14	13,19	62,67	425,84	0					
	Всего на день	1510	43,73	41,31	213,32	1420,42	33,2					

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

Завтрак

189	каша жидкая молочная пшеничная	185	7,43	5,82	33,86		217,54	0,48
100	бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03		119	0
416 ТУ	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82		107	1,152
	Итого	400	13,17	15,57	62,71		443,54	1,632

2-ой Завтрак

537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1		46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1		46	40

Обед

17	салат из квашеной капусты	50	0,7	1,99	3,94		36,65	2,8
138	суп картофельный с крупой	180	6,85	4,03	43,03		105,26	7,06
297	макароны отварные с маслом	130	7,9	10,04	10,23		162,96	
	тефтели мясные	70	10,43	7,98	9,03		150,5	4,71
394	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8		119,52	0,65
115	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3		58,8	0
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12		38,67	0
	Итого	665	21,697	17,251	97,346		640,41	15,287

Полдник

331/451	вареники ленивые с смет.соусом 100/15	115	14,83	11,05	24,9		258,05	0,19
411 ТУ	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5		54	0,3
	ИТОГО	295	14,89	11,06	38,4		312,05	0,49
	Всего на день	1460	50,257	43,881	208,556		1442	57,409

	День 6											
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамин ы (мг)				
по сбор.			Б	Ж	У	ккал						
1	2	3	4	5	6	7	8					
Завтрак												
	макароны отварные с маслом ,сахаром	160	8,58	8,83	22,93	205,66						
102	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48					
412	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,022	11,33	45,6	3,14					
	Итого	405	11,34	12,792	63,16	378,86	3,62					
2-ой Завтрак												
537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40					
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40					
		Обед										
422	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,2	46,95	4,75					
146	суп картофельный с клецками	180	4,15	2,95	10,26	85,38	2,79					
411	плов из птицы	180	16,68	9,4	22,68	242,64	0,54					
520	кисель из яблок	180	0,094	0,108	26,16	105,02	1,62					
115	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0					
114	хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0					
	Итого	650	25,344	16,548	82,95	585,2	9,7					
Полдник												
452 ТУ	булочка "Домашняя"	60	4,22	4,81	29,22	177	0					
507	чай с молоком	190	3	2,47	15,11	93,94	0					
	Итого	250	7,22	7,28	44,33	270,94	0					
	Всего на день	1405	44,404	36,62	200,54	1281	53,32					

	День 7								
№ рец.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамин ы (мг)	
			Б	Ж	У	ккал			
по сбор.			4	5	6	7	8		
1	2	3							
Завтрак									
248	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	180	5,66	7,55	33,74	203,04	0,48		
7	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,03		
114	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0		
411 ТУ	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3		
	Итого	405	9,84	10,90	54,59	339,45	0,82		
2-ой Завтрак									
118	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
		Обед							
136	моковь припущенная салат	50	0,66	1,7	3,42	31,62	4,75		
133/4	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05		
299	котлеты биточки, шницели	70	11,56	8,28	25,35	220,62	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	0,81		
115	хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	58,8	0		
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0		
	Итого	665	20,77	26,14	100,982	731,65	13,51		
Полдник									
449	соус молочный сладкий	20	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1		
319	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,42		
535	кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	0		
	Итого	300	18,42	28,34	36,93	443,83	0,52		
	Всего на день	1470	49,43	65,78	202,302	1561,93	24,85		

	День 8									
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамин ы (мг)		
			Б	Ж	У	с				
			4	5	6	7				
1	2	3	4	5	6	7	8			
Завтрак										
199 ТУ	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,4	7,35	26,37	215,1	0,48			
100	бутерброд с маслом 30/10	40	3,12	7,57	19,81	160,1	0			
379	кофейный напиток с молоком	180	3,86	2,93	11,33	86	0,17			
	Итого	400	12,38	17,85	57,51	461,2	0,65			
2-ой Завтрак										
537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40			
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40			
		Обед								
43	салат с картоф.луком	50	1,7	5,3	10,5	96	32,9			
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4			
262	Запеканка из пчени и риса	70	8,37	4,58	7,22	101,8	14,77			
330	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07			
394 ТУ	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65			
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0			
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0			
	Итого	550	15,76	15,77	71,66	495,41	54,79			
Полдник										
440 ТУ	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03			
411 ТУ	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3			
	Итого	255	4,38	1,77	55,17	255	0,33			
	Всего на день	1305	33,02	35,39	194,44	1257,61	95,77			

День 9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				</
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

№ рец. по сбор.	День 10	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамин ы (мг)
				Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								
199 ТУ		каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
100		бутерброд с маслом 30/10	40	3,12	7,57	19,81	160,1	0
376		чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
		Итого	400	11,1	15,79	65,28	448,82	0,78
2-ой Завтрак								
537		соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
		Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
		Обед						
221		Капуста тушенная	50	0,66	1,7	3,42	31,62	4,75
138		суп картофельный с крупой	180	6,85	4,03	43,03	105,26	7,06
297		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
390 ТУ		компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
115		хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
114		хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
		Итого	690	23,97	19,85	127,372	658,29	18,42
Полдник								
15/609		Кондитерские изделия	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
416 ТУ		какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
		Итого	250	6,1	5,15	37,02	179,9	1,182
		Всего на день	1440	41,67	40,79	239,772	1333,01	60,382
		Всего за 10 дней	14 340	450	480	2 167	14 335	507
		Средний суточный рацион	1454	44	47	216	1417	47

Норма по СанПин 75%+-5%

1260-1440	35-40
-----------	-------

182,7-208,8

42-48

378-43,2

1260-1440

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

Тутельяна, - 2017г