

«Утверждаю»
Заведующая МБДОУ д/с
№33 «Колокольчик»
Н. А. Гончарова.



Примерное 10-дневное меню

для питания в детском саду

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак : День №1								
	Каша молочная геркулесовая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	№ 65
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,8	№ 181
	Батон с маслом сливочным, сыром	40/10/12	6,114	10,09	19,81	194,48	0,084	№ 0
2 – завтрак:								
	Свежие плоды, фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10	№ 0
			1,5	0,5	21	96	10	
			1,5	0,5	21	96	10	
Обед :	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	-	№ 24
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	12,63	13,54	9,61	208,6		№ 120/2
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	17	№ 138
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,5	№ 168
	Хлеб пшеничный – станичный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	№ 0
	Хлеб ржаной – бородинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	№ 0
Полдник :								
	Кефир 2,5%	200	22,5	20,64	88,38	622,58	17,5	
	Кондитерские изделия	40	3	3,92	29,76	166,8	1,4	№ 174
			8,8	8,92	37,76	272,8	1,4	
Ужин :	Вареники ленивые	210	32,49	9,82	33,22	351,22	0,4	№ 79
	Кофейный напиток с молоком (1.в)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	№ 176
	Хлеб пшеничный – станичный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	№ 0
			36,8	13,17	62,77	516,91	1,7	
Итого за 1 – День:			75,78	62,73	273,83	1722,99	35,024	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
День №2			Б	Ж	У			
Завтрак :	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146,0	0,92	№30
	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	№171
	Батон с маслом	40/10	3,33	6,55	19,81	151,8	0,084	№04
2 – завтрак:			2,8	15,74	64,74	451,72	2,304	
	Свежие плоды, фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10	№0
			1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
Обед :	Щи с капустой с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	-	№ 36
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	1,3	№ 124/2
	Салат из квашенной капусты	50	0,80	5,00	1,79	55,30	-	№6
	Сок фруктовый и ягодный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№01
	Хлеб пшеничный – с биойодом	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
	Хлеб ржаной – бородинский	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 0
Полдник :			6,6	5,96	48,53	281,3	4,0	
	Простокваша	200	5,8	5,0	8,2	106,0	1,6	№ 174
	Булочка домашняя	80	6,0	10,4	48,3	310,7	-	№194/2
Ужин :			11,8	15,4	56,5	416,7	1,6	
	Рыба тушёная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	4,7	№98
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0	5,1	№142
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,8	№ 181
Итого за 2 – день:	Хлеб пшеничный – с биойодом	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
			19,26	14,8	49,01	406,91	12,6	
			41,96	52,4	239,78	1652,63	30,504	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День №3			Б	Ж	У			
Завтрак :	Каша молочная пшённая жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	1,54	№66
	Чай с молоком (2 – вариант)	200	2,79	2,55	13,27	87,52	1,3	№183
	Батон с маслом сливочным , сыром	40/10/12	6,114	10,09	19,81	194,48	0,084	№ 0
			14,94	19,91	67,37	509,16	2,924	
2 – завтрак:	Свежие плоды, фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10	№0
			1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	№
Обед :	Суп лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,50	-	№31
	Птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68	3,3	№125/2
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	100	5,23	11,4	22,97	215,4	0,71	№244 - н
	Салат из свеклы с солёными огурцами	50	0,70	0,63	5,04	3,88	2,75	№14
	Кисель из сухофруктов	200	0,27	0	30,82	124,17	0,1	№164
Полдник:	Хлеб пшеничный – станичный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	№0
	Хлеб ржаной – бородинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	№ 0
			31,2	34,92	97,47	807,63	6,86	
	Молоко кипячёное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,6	№178
	Кондитерские изделия	40	1,12	1,32	30,92	140,0	-	№ 02
Ужин :			6,71	7,7	40,3	257,1	2,6	
	Сосиска отварная	70	7,28	13,09	0,14	147,7	-	№0
	Капуста тушёная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	17	№ 138
	Кофейный напиток с молоком (1.в)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	№ 176
Итого за 3 – день:	Хлеб пшеничный – станичный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	№0
			14,21	19,67	43,14	400,55	18,3	
			68,56	82,7	269,28	2070,44	0,684	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
День №4			Б	Ж	У			
Завтрак :	Каша манная молочная жидкая с изюмом.	205	6,42	11,66	44,2	307,4	1,38	№59
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,8	№ 181
	Батон с маслом	40/10	3,33	6,55	19,81	151,8	0,084	№04
			9,82	18,22	79,32	520,82	4,264	
2 – завтрак:	Свежие плоды, фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10	№0
			1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
Обед :	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	№22
	Жаркое по домашнему	220	23,6	21,1	15,1	344,5	6,9	№106/2
	Сок фруктовый и ягодный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№01
	Помидор солёный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	№0
	Хлеб пшеничный – с биойодом	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
	Хлеб ржаной – бородинский	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 0
			31,56	25,67	72,31	654,6	20,74	
Полдник:	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	106,0	1,4	№ 174
	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,30	193,0	-	№200/2
			10,51	8,67	43,3	299,0	1,4	
Ужин :	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212,0	0,4	№75/2
	Икра кабачковая (промыш)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	№0
	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	№171
	Хлеб пшеничный – станичный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
	<i>с пылу</i>		17,44	25,94	85,28	472,42	5,2	
Итого за 4 –			70,83	79,0	301,21	2042,84	41,604	
День:								

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День №5								
Завтрак :	Сельдь слабосоленая с луком	50	5,08	7,4	2,0	94,74	2,2	№38
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0	5,1	№142
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	1,3	№184
	Батон с маслом сливочным, сыром	40/10/12	6,114	10,09	19,81	194,48	0,084	№ 0
2 – завтрак:			14,46	24,09	50,2	475,86	8,684	
	Свежие плоды, фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10	№0
			1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
Обед :	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	6,6	№25
	Голубцы ленивые	100	6,56	6,69	4,93	106,21		№103/2
	Компот из свежих плодов и ягод	167	0,16	-	14,99	60,64	2,15	№167
	Хлеб пшеничный – станичный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
Полдник:	Хлеб ржаной – бородинский	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 0
			13,8	9,74	63,87	400,12	8,75	
	Молоко кипячёное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,6	№178
	Кондитерские изделия	40	1,12	1,32	30,92	140,0	-	№ 02
Ужин :			6,17	7,7	40,3	257,31	2,6	
	Пудинг из творога с рисом	200	21,96	3,38	28,83	251,68	0,5	№86
	Молоко кипячёное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,6	№178
Итого за 5 – день:	Хлеб пшеничный – с биойодом	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
			29,07	9,92	48,05	415,99	3,1	
			65,0	51,92	223,42	1645,28	33,134	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
День №6			Б	Ж	У			
Завтрак :	Каша молочная „ Дружба,,	205	6,55	8,33	35,09	241,11	1,32	№56
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	1,3	№184
	Батон с маслом сливочным , сыром	40/10/12	6,114	10,09	19,81	194,48	0,084	№ 0
2 – завтрак:			12,8	18,42	66,94	484,23	2,704	
	Свежие плоды, фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10	№0
			1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
Обед :	Щи с капустой с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	-	№ 36
	Гуляш из говядины	200	21,68	24,21	6,74	331,53	1,3	№105/2
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0	5,1	№142
	Овощи натуральные солёные	50	0,55	0,05	1,75	10,0	7,5	№0
	Сок фруктовый и ягодный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№01
	Хлеб пшеничный – станичный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
	Хлеб ржаной – бородинский	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 0
			32,87	36,88	80,09	791,79	7,9	
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	106,0	1,4	№ 174
	Булочка веснушка	60	4,61	4,41	35,3	199,3	-	№189/2
Ужин :			10,41	9,41	43,3	305,3	1,4	
	Пудинг творожный запечённый	20	24,26	8,31	39,75	330,81	0,2	№87
	Кофейный напиток с молоком (1.в)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	№ 176
Итого за 6 – День:			1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
	Хлеб пшеничный – станичный	20	28,57	11,66	69,3	496,5	1,5	
			86,15	76,87	280,63	2173,82	23,504	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
День №7			Б	Ж	У			
Завтрак :	Яйцо варёное	60	7,65	6,9	0,45	94,56	-	№010
	Горошек зелёный консервированный отварной	100	2,98	3,81	6,99	74,17	-	№136
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	5,04	24,61	66,64	2,75	№15
	Чай с молоком (2 – вариант)	200	2,79	2,55	13,27	87,52	1,3	№183
	Батон с маслом	40/10	3,33	6,55	19,81	151,8	0,084	№04
2 – завтрак:	Свежие плоды, фрукты	100	17,45	24,85	65,13	474,69	4,134	
			1,5	0,5	21,0	96,0	10	№0
Обед :	Рассольник	200	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
	Курица в соусе с томатом	120	4,02	9,04	25,9	119,68	6,14	№21
	Макаронные изделия отварные	180	34,5	41,62	5,44	534,29	2,3	№123/2
	Салат из квашенной капусты	50	6,786	0,81	34,848	173,88	0,018	№134
	Кисель из сухофруктов	200	0,80	5,00	1,79	55,30	-	№6
	Хлеб пшеничный с биойодом	20	0,27	0	30,82	124,17	0,1	№164
	Хлеб ржаной – бородинский	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
		50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№0
	Постокваша		51,196	57,23	125,338	1141,32	8,558	
	Кондитерские изделия	200	5,8	5,0	8,2	106,0	1,6	№174
Ужин :		40	1,12	1,32	30,92	140,0	-	№02
	Котлеты или биточки рыбные.	80	6,92	6,32	39,12	246,0	1,6	
			11,12	1,68	7,68	90,4	0,32	№93
	Капуста тушёная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	17	№138
Итого за 7 – день:	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	№171
	Хлеб пшеничный с биойодом	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
			19,03	9,0	56,92	378,48	18,62	
			96,096	97,9	307,508	2336,49	42,912	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
День №8			Б	Ж	У			
Завтрак :	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	1,36	№58
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,8	№ 181
	Батон с маслом сливочным , сыром	40/10/12	6,114	10,09	19,81	194,48	0,084	№ 0
			14,124	18,31	70,25	502,27	4,244	
2 – завтрак:	Свежие плоды, фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10	№0
			1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
Обед :	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	№22
	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69		№101
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	13,9	№141
	Икра кабачковая (промыш)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	№0
	Сок фруктовый и ягодный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№01
	Хлеб пшеничный станичный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
	Хлеб ржаной бородинский	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 0
			32,32	38,77	82,2	810,43	28,74	
Полдник:	Молоко кипячёное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,6	№178
Ужин :			5,59	6,38	9,38	117,31	2,6	№
	Капустные котлеты	180	10,56	18,2399	23,04	298,8	39,2	№46
	Овощи натуральные солёные	50	0,55	0,05	1,75	10,0	7,5	№0
	Кофейный напиток с молоком (1.в)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	№ 176
	Хлеб пшеничный станичный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
			15,42	21,64	54,34	474,49	48,0	
Итого за 8 день:			68,9	85,6	237,17	2000,5	93,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
День №9			Б	Ж	У			
Завтрак :	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3,0	212,0	0,4	№75/2
	Овощи отварные	100	1,12	3,75	6,22	66,24	21,2	№146
	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	№171
	Батон с маслом	40/10	3,33	6,55	19,81	151,8	0,084	№04
2 – завтрак:			19,42	31,63	54,98	583,96	22,984	
	Свежие плоды, фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10	№0
Обед :			1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	-	№ 24
	Котлеты, биточки, шницель из говядины с соусом	100	10,86	11,72	5,74	176,75		№113/2
	Каша пшенная рассыпчатая	100	4,38	4,28	26,09	160,77		№130
	Овощи натуральные солёные	50	0,55	0,05	1,75	10,0	7,5	№0
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	-	21,15	85,07	29,3	№163
	Хлеб пшеничный с биойодом	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
	Хлеб ржаной – бородинский	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 0
Полдник:			22,6	19,92	90,16	645,62	36,8	
	Молоко кипячёное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,6	№178
Ужин :	Кондитерские изделия	40	1,12	1,32	30,92	140,0	-	№ 02
			6,17	7,7	40,3	257,31	2,6	
	Рыбные фрикадельки	100	10,46	5,41	5,52	80,82	0,3	№
	Макаронные изделия отварные	180	6,786	0,81	34,848	173,88	0,018	№134
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	1,3	№184
	Хлеб пшеничный с биойодом	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
Итого за 9 день:			55,7	6,38	62,25	350,34	1,62	
			105,39	66,13	268,57	1933,23	74,004	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
День №10			Б	Ж	У			
Завтрак :	Плов-вегетарианский с сухофруктами <i>квашеный кабачок не чистили</i>	180	5,04	4,41	64,62	318,6	0,63	№72
	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	№171
	Батон с маслом сливочным, сыром	40/10/12	6,114	10,09	19,81	194,48	0,084	№0
			14,9	18,43	110,38	667,0	2,014	
2 – завтрак:	Свежие плоды, фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10	№0
Обед :	Щи с капустой с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	-	№36
	Жаркое по домашнему	220	23,6	21,1	15,1	344,5	6,9	№106/2
	Помидор солёный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	№0
	Сок фруктовый и ягодный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№01
	Хлеб пшеничный станичный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
	Хлеб ржаной бородинский	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№0
			31,49	27,17	71,2	663,26	13,4	
	Простокваша	200	5,8	5,0	8,2	106,0	1,6	№174
Ужин :			5,8	5,0	8,2	106,0	1,6	
	Сырники с морковью	200	23,55	9,62	37,23	329,66	5,07	№91
	Чай с молоком (2-й вариант)	200	2,79	2,55	13,27	87,52	1,3	№183
Итого за 10 дней:	Хлеб пшеничный станичный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№0
			27,86	12,33	60,34	464,18	6,37	
			81,55	63,43	271,21	1996,44	33,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)	Энергетическая ценность (ккал)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Итого за весь период:				769,84	718,68	2672,6	19574,66	
Среднее значение за период:				76,984	71,867	267,26	1957,466	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

Используемая литература :

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений.
Составители: Доц. Коровка Л.С., доц. Доброседова И. И. 2008 год .
- 2 Программный центр – Помощь образованию, компьютерные программы и материалы (Детский сад питание) П. С. Батишев 2003-2015 (sales@rbrprog.ru).
- 3 Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Азбука питания – г. Москва 2002. Составитель Н. А. Таргонская.
- 4 СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. От 04.04.2014) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ д/с