

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ №66

Малышева Е.В.

« 31 » 05 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ (12 ЧАСОВ) В ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД

(На основании Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2014)

Наименование	Единица	Блюда	С	Ж	Б	Э
Блюдо вегетарианское	100	2,31	1,44	4,22	10,20	
Пюре овощное	40	0,48	2,5	2,98	2,5	
Булочка	400	2,7	8,01	1,38	15,0	
Чай с лимоном	100	0,29	0,81			
Несладкий напиток	20	0,55	2,5			
Сок фруктовый	100	0,29	0,81			
Суп						
Углеводы						
Жиры						
Белки						
Энергетическая ценность						
Итого за 1 день		15,25	58,76	27,33	276,54	2206,2

День:	Понедельник						
Неделя:	1 неделя						
Возрастная категория:	ясли 12 ч						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	110	3,31	3,44	14,86	103,61	168
	Икра кабачковая промышленная	40	0,48	2,8	2,96	38,8	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393
	Итого за завтрак	345	6,61	14,74	41,36	324,41	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	3,68	3,84	11,62	95,94	81
	Жаркое по домашнему	140	17,19	4,4	15,28	169,82	276
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0	
	Компот из заморож.фрукты	150	0,22	0,09	20,14	68,16	372
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед	610	24,47	9,41	62,49	417,08	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (пшено)	160	4,63	4,38	14,85	117,44	94
	Омлет натуральный	60	5,28	10,19	10,15	117,23	215
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	400
	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173,14	458
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8	
	Итого за полдник	430	22,39	23,35	57,59	492,81	
Итого за 1 день		1525	53,75	47,53	176,54	1296,1	

День:	Вторник							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	160	3,85	4,06	13,46	105,95	94	
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	36,0	213	
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,73	9,46	19,54	165,0	3	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	394	
	Итого за завтрак	385	15,77	18,15	44,45	383,95		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Щи зеленые	180/5	1,94	7,73	6,51	76,4	68	
	Котлета рубленая	50	7,76	5,9	8,03	115,8	282	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	321	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,84	84,83	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	24,9	64,16		
	Итого за обед	625	15,37	14,84	77,03	451,69		
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами	50	4,95	2,85	1,28	51,0	247	
	Каша пшеничная с маслом	100	2,75	3,13	15,76	102,58	168	
	Икра кабачковая	100	0,9	4,7	5,93	69,7	53	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4		
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,0	391	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,0		
Итого за полдник	470	10,02	11,04	42,11	308,68			
Итого за 2 День		1580	41,44	44,06	178,69	1206,12		

День:	Среда							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	160	4,16	4,06	13,14	105,76	94	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Вафли	10	0,85	2,2	6,4	49,0		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393	
	Итого за завтрак	365	7,83	14,76	43,08	336,76		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,33	75,49	82	
	Плов из птицы	140	14,0	12,9	23,41	266,0	304	
	Салат из свежей капусты	100	1,84	5,08	9,92	92,83	49	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	24,9	64,16		
	Компот из свежзамор. фруктов	150	0,22	0,09	20,14	68,16	372	
	Итого за обед	660	20,89	20,56	92,6	578,64		
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	60	5,28	10,19	1,01	117,23	219	
	Котлета рубленая	50	7,45	5,5	7,27	108,12	282	
	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	1,61	1,29	10,4	59,72	340	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4		
	Сушка	20	2,22	0,8	0,8	74,0		
	Сок	150	6,42	0,45	22,67	92,79		
	Итого за полдник	400	24,16	18,38	49,4	487,26		

День:	Четверг							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	160	3,85	4,06	13,46	105,95	94	
	Омлет с морковью	60	4,2	8,71	2,08	103,38	217	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393	
	Итого за завтрак	415	10,87	21,27	39,08	391,33		
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Борщ с капустой картофелем со сметаной	180/5		3,52	6,11	61,08	57	
			1,71					
	Бефстроганов из отварного мяса	100	12,92	10,36	2,74	155,83	278	
	Макароньы отварные с маслом	100	3,84	0,54	20,76	103,4	205	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	398	
	Итого за обед	625	21,73	15,53	69,97	452,3		
Уплотнённый полдник	Котлеты рыбные	50	7,18	2,22	4,44	66,66	255	
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,95	321	
	Пудинг из творога (запеченый)	80	12,11	8,61	19,46	204,0	235	
	Джем	10	0,03	0	6,8	27,3		
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,87	53,1		
	Итого за полдник	450	23,78	15,22	66,24	498,01	391	

День :	Пятница							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энер. ценность	№ рецептуры	
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	4,73	4,74	14,34	119,04		94
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,73	9,46	19,54	165,0		3
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,5		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0		394
	Итого за завтрак	375	14,19	16,54	53,17	393,54		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Суп рыбный	180	4,35	2,55	11,28	85,68		84
	Биточки рубленые	50	7,76	5,9	8,03	115,8		282
	Каша пшенная с маслом	100	2,78	3,33	15,9	105,0		168
	Овощи припущенные в сливочном масле	120	1,02	3,22	8,0	67,2		331
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Компот из сухофрукт	150	0,33	0,01	20,84	84,83		376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,5	24,9	64,16		
	Итого за обед	690	19,14	15,61	90,85	534,67		
	Уплотненный полдник	Запеканка творожная	80	14,03	9,65	5,15	198,4	
Морковь тушеная		80	14,03	9,65	5,15	198,4		136
Яйцо вареное		40	5,08	4,6	0,28	63,0		213
Напиток кисломолочн		150	4,35	3,75	6,3	76,0		401
Печенье		20	0,8	0,4	8,1	47,0		
Итого за полдник		370	25,66	20,31	39,19	484,4		
Итого за 5 день		1535	59,27	52,49	198,31	1474,41		

День:	Понедельник							
Неделя:	2 неделя							
Возрастная категория:	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур ы	
			Б	ж	У			
Завтрак	Каша рисовая вязкая с яблоками	150	4,59	5,19	40,07	232,0	176	
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,73	9,46	19,54	165,0	3	
	Печенье	10	0,4	0,2	4,05	23,5		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393	
	Итого за завтрак	365	11,79	14,86	70,76	449,5		
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180/5	1,5	3,7	11,94	87,0	76	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	140	13,38	10,97	9,11	188,43	274	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,5	24,9	64,16		
	Компот из свежемороженых фруктов	150	0,22	0,09	20,14	68,16	372	
	Итого за обед	615	18,4	15,91	69,24	426,75		
Уплотнённый полдник	Суп молочный с крупой (гречка)	160	4,77	4,38	13,66	113,2	94	
	Булочка домашняя	50	4,4	9,08	8,45	97,69	469	
	Омлет натуральный	60	5,28	10,9	10,15	117,23	215	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	394	
	Итого за полдник	440	17,52	24,02	69,33	521,83		
Итого за 6 день		1510	47,11	53,0	222,73	1441,34		

День:	Вторник							
Неделя:	2 неделя							
Возрастная категория	ясли 12 ч							
Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
	Суп молочный с крупой (пшено)	160	4,63	4,38	14,85	117,44	94	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	36,0	213	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393	
	Итого за завтрак	375	9,99	15,18	38,53	335,44		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	47,0		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	180	3,95	3,8	11,76	97,1	81	
	Тефтели мясные	50	3,55	3,98	4,65	68,75	286	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	321	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,5	24,9	64,16		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,84	84,83	376	
	Итого за обед	570	12,62	12,04	77	413,34		
Уплотнённый полдник	Биточки рыбные	50	7,18	2,22	4,44	66,6	255	
	Каша пшеничная с маслом	100	6,1	4,95	17,4	101,6	168	
	Рагу из овощей	120	2,28	5,18	10,75	98,8	342	
	Пряники	20	1,14	1,12	8,08	58,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4		
	Сок фруктовый	150	0,45	0,45	22,67	92,79		
Итого за полдник	460	18,33	14,07	70,59	453,19			
Итого за 7 день		1505	42,44	41,79	207,12	1296,97		

День:	Среда						
Неделя:	2 неделя						
Возрастная категория:	ясли 12 ч						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	ж	У		
Завтрак	Макаронотварные с тертым сыром	110/5	6,81	7,53	23,3	188,52	206
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1
	Икра кабачковая промышленн.	50	0,6	3,5	3,7	48,5	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393
	Итого за завтрак	360	10,23	19,53	50,54	419,02	
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8	
Обед	Щи из цветной капусты со сметаной	180/5	1,22	3,46	4,81	55,44	66
	Птица тушеная с овощами в соусе	140	7,07	4,73	12,81	125,12	302
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35		24,9	64,16	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	398
	Итого за обед	615	12,1	9,55	59,9	324,72	
Уплотнённый полдник	Биточки рубленые	50	7,44	5,61	7,47	110,0	282
	Каша гречневая	100	3,0	3,11	13,5	94,18	168
	Сырники творожные	80	14,95	10,08	9,12	187,2	231
	Салат из моркови с яблоками	60	0,72	1,2	12,12	13,2	102
	Сгущённое молоко	10	0,79	0,87	5,44	32,1	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,0	62,5	401
	Итого за полдник	450	31,25	24,62	53,65	499,18	
Итого за 8 день		1525	53,86	53,73	179,19	1304,72	

День:	Четверг							
Неделя :	2 неделя							
Возрастная категория:	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с морковью	60	4,2	8,71	2,08	103,38	225	
	Сушка	10	1,1	0,1	7,7	36,0		
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,73	9,46	19,54	165,0	3	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	400	
	Итого за завтрак	275	16,61	22,35	36,9	389,38		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	1,08	1,2	7,34	44,61	80	
	Перец фаршированный с рисом и мясом	120	9,24	5,6	9,28	124,0	299	
	Соус сметанный	50	0,8		2,48	73,4	367	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	321	
	Компот из свежзаморож. фруктов	150	0,22	0,09	20,14	68,6	372	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,5	24,9	64,16		
	Итого за обед	640	19,42	19,81	81,51	518,86		
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные тушеные	50	5,9	1,7	6,29	64,17	261	
	Каша пшенная с маслом	100	2,75	2,57	15,87	97,5		
	Икра баклажановая	100	1,5	4,55	6,16	71,66	52	
	Пряники	20	1,4	1,2	8,08	58,0	467	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4	394	
	Сок	150	6,42	0,45	22,67	92,79		
Итого за полдник	440	19,15	10,62	66,05	419,52			
Итого за 9 день		1455	55,58	53,18	194,26	1374,76		

Неделя:	2 неделя							
День недели:	Пятница							
Возрастная категория:	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценнос (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	4,73	4,74	34,0	119,04	94	
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,73	9,46	19,54	165,0	3	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393	
	Итого за завтрак	365	11,53	14,21	60,64	313,04		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,48	2,23	9,06	62,34	85	
	Тефтели мясные	50	3,55	3,97	4,66	68,75	286	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	321	
	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,67	4,17	8,2	77,12	34	
	Сок	150	0,42	0,45	22,67	92,79		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,5	24,9	64,16		
	Итого за обед	620	11,51	14,52	83,09	456,66		
Уплотненный полдник	Пудинг из творога запечённый	100	15,57	10,76	24,33	255,0	235	
	Омлет натуральный	60	5,28	10,19	10,15	117,23	215	
	Джем	10	0,03	0	6,8	27,3		
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	79,66	400	
	Сушка	20	2,22	0,8	4,4	74,0		
	Морковь тушеная в сметанном соусе	80	1,2	1,68	18,64	94,4	136	
	Итого за полдник	420	28,65	27,18	70,62	644,59		
Итого за 10 день		1505	52,0	56,3	224,15	1461,29		

