

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №66

Малышева Е.В.

« 31 » 05 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ОТ 3 ДО 7 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	Количество	БЖУ	Энергетическая ценность	Всего	на 100 г	на 1 порцию
Хлеб пшеничный	40	1,26	0,1	1,3	3,3	
Макароны	120	4,25	0,1	4,35	3,6	47
Сыр твердый	50	3,04	0,54	3,58	7,16	
Молоко обезжиренное	200	27,36	10,5	37,86	18,93	
Сметана 20%	100	5,22	4,24	9,46	9,46	47
Омлет натуральный	50	5,26	10,1	15,36	30,72	219
Молоко цельное	120	5,46	4,38	9,84	8,2	47
Вареники с картофелем	50	6,22	5,48	11,7	23,4	47
Хлеб пшеничный	40	1,26	0,1	1,3	3,3	
Молоко цельное	400,0	15,2	25,4	40,6	10,15	47
Итого за 1 день	170	60,73	32,13	92,86	18,57	
Значение	История					

День:	Понедельник							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	130	3,91	4,06	17,56	122,44		
	Икра кабачковая промышленная	50	0,6	3,5	3,7	48,5		
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	405	7,39	16,06	44,8	364,94		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,09	4,27	12,91	106,6	81	
	Жаркое по - домашнему	160	19,62	5,02	17,45	193,39	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 замор. фрукты	180	0,26	0,1	24,18	81,8	372	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	690	27,96	10,58	73,07	480,97		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,22	4,93	16,73	132,25	94	
	Омлет натуральный	60	5,28	10,19	10,15	117,23	215	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	400	
	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,0	458	
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Итого за полдник	490,0	25,2	25,48	65,17	533,48		
Итого за 1 день		1725	60,77	52,15	198,14	1441,19		
День:	Вторник							

Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,34	4,57	15,16	119,19	94	
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	36,0	213	
	Бутерброд с сыром	40/5/15	7,34	10,32	21,32	198,0	3	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	394	
	Итого за завтрак	440	16,89	19,53	50,93	442,19		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Щи зеленые	200/5	2,15	5,25	7,23	84,8	68	
	Котлета рубленая	50	7,76	5,9	8,03	115,8	282	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,3	109,8	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	180	0,39	0,01	25,0	101,79	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	705	16,73	16,19	75,09	511,37		
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами	50	4,95	2,85	1,28	51,0	247	
	Каша пшеничная с маслом	120	3,15	3,15	19,4	118,0	168	
	Икра кабачковая	120	1,09	5,64	7,11	83,55	53	
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	23,5		
	Итого за полдник	560	11,81	12,16	54,18	386,85		
Итого за 2 день		1805	45,71	47,91	195,3	1402,21		

День:	Среда							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	180	4,68	4,56	14,78	118,98	94	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Вафли	20	1,7	4,4	12,8	98,0		
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	425	9,2	17,46	51,12	410,98		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,87	82	
	Плов из птицы	160	16,0	14,78	26,76	304,0	304	
	Салат из свежей капусты	120	2,21	6,1	11,9	111,4	49	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Компот из свежеморож. фруктов	180	0,26	0,01	24,18	81,08	372	
	Итого за обед	760	24,21	23,8	93,83	672,53		
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	65	5,73	11,04	1,1	127,0	219	
	Котлета рубленая	50	7,45	5,5	7,27	108,12	282	
	Свекла тушеная в сметанном соусе	120	1,94	1,55	12,48	71,66	340	
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Сушка	30	3,33	1,2	21,6	111,0		
	Сок	180	7,7	0,54	27,2	111,35		
	Итого за полдник	485	28,51	20,13	84,15	599,93		
Итого за 3 день		1770	62,32	61,79	238,9	1730,44		

День:	Четверг							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,34	4,57	15,16	119,19	94	
	Омлет с морковью	70	5,32	10,17	2,43	120,61	217	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	475	12,48	23,24	41,13	433,8		
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,9	3,9	6,77	67,68	57	
	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,51	12,43	3,29	187,0	278	
	Макароны отварные с маслом	120	4,61	0,65	24,92	124,8	205	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	398	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	775,0	26,62	18,42	72,18	557,66		
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные	60	8,62	2,67	5,33	80,0	255	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	321	
	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255,0	235	
	Джем	20	0,06	0	13,6	54,6		
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	28,0	392	
	Итого за полдник	550	29,3	18,55	85,15	625,65		
Итого за 4 день		1900	68,68	60,24	213,56	1678,91		

День:	Пятница							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	5,33	5,34	16,15	134,0	94	
	Бутерброд с сыром	40/5\15	2,75	8,49	16,44	198,0	3	
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,0		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	394	
	Итого за завтрак	440	10,91	16,19	62,86	441,0		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп рыбный	200	4,84	2,84	12,53	95,2	84	
	Биточки рубленные	50	7,76	5,9	8,03	115,8	282	
	Каша пшеничная вязкая с маслом	140	3,88	4,66	22,26	147,0	168	
	Овощи тушеные	140	1,19	3,76	9,33	78,4	331	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,01	101,8	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	810	21,65	17,81	94,44	630,38		
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	100	17,54	12,06	6,44	248	237	
	Морковь тушеная	100	1,74	2,39	24,21	125,0	136	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	213	
	Напиток кисломолочн.	180	5,22	4,5	7,56	91,19	401	
	Печенье	20	0,8	0,4	8,1	47,0		
	Итого за полдник	440	30,38	23,95	46,59	574,19		
Итого за 5 день		1790	63,34	58,35	213,69	1692,57		

День:	Понедельник							
Неделя:	2 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая вязкая с яблоками	170	5,2	6,67	45,41	262,93	176	
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,3	9,17	19,41	185,3	3	
	Печенье	20	0,8	0,4	8,1	47,0		
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	430	12,37	16,25	80,02	536,23		
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	76	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	15,28	12,52	10,4	215,09	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	50	3,04	0,54	31,12	80,18		
	Компот из свежеморожен. фруктов	180	0,26	0,01	24,18	81,08	372	
	Итого за обед	695	21,21	17,81	82,12	491,95		
	Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (гречка)	180	5,36	4,93	15,39	127,35	94
Булочка домашняя		50	3,64	6,26	26,96	97,69	469	
Омлет натуральный		60	5,28	10,9	10,15	117,23	215	
Хлеб пшеничный		40	2,36	0,3	14,5	70,8		
Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89,0	394	
Итого за полдник		510	19,31	27,73	81,31	583,38		
Итого за 6 день		1735	53,17	61,82	258,55	1673,36		

День:	Вторник							
Неделя:	2 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,22	4,93	16,73	132,25	94	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Яйцо вареное	40,0	5,08	4,6	0,28	36,0	213	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	393	
	Итого за завтрак	445	13,12	18,06	40,55	362,25		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	200	4,39	4,2	13,05	107,88	81	
	Тефтели мясные	60	4,27	4,77	5,59	82,5	286	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,3	109,8	321	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,01	101,8	376	
	Итого за обед	660	14,93	13,91	76,58	489,16		
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	50	7,18	2,22	4,44	66,6	255	
	Каша пшеничная с маслом	120	7,34	5,95	20,9	121,89	168	
	Рагу из овощей	140	2,66	6,05	12,55	115,26	342	
	Пряники	30	1,71	1,68	12,12	87,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4		
	Сок фруктовый	180	0,54	0,05	27,18	111,24		
	Итого за полдник	540	20,61	16,1	84,44	537,39		
Итого за 7 день		1745	49,06	48,44	211,37	1432,8		

День:	Среда							
Неделя:	2 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с маслом, с тертым сыром	130/5	8,05	8,9	27,54	228,8	206	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Икра кабачковая промышленная	50	0,6	3,5	3,7	48,5		
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	410	11,47	20,9	54,87	471,3		
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Щи из цветной капусты со сметаной	200/5	1,36	3,85	5,35	61,6	66	
	Птица тушеная с овощами в соусе	160	8,08	5,41	14,65	143,0	302	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Помидоры св.	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	73,19	398	
	Итого за обед	695	14,04	10,7	57,2	376,97		
Уплотненный полдник	Биточки рубленые	60	8,93	6,74	8,97	132,0	282	
	Каша гречневая вязкая	120	3,61	3,74	16,2	113,02	168	
	Сырники творожные	100	18,69	112,6	11,4	234,0	231	
	Салат из моркови с яблоками	80	0,96	1,6	16,16	17,6	102	
	Сгущенное молоко	20	1,58	1,74	10,88	64,2		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	28,0	392	
	Итого за полдник	560	38,99	30,92	70,81	635,82		
Итого за 8 день		1765	64,78	62,55	197,98	1545,89		

День:	Четверг							
Неделя:	2 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с морковью	65	6,0	8,86	11,01	148,0	225	
	Сушки	20	2,2	0,2	15,4	72,0		
	Бутерброд с сыром	40/5/15	7,34	10,32	21,32	198,0	3	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	400	
	Итого за завтрак	325	21,02	24,26	56,8	520,0		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	1,2	1,33	8,15	49,56	80	
	Перец фарширован мясом и рисом	140	10,78	6,53	10,83	144,67	299	
	Соус сметанный	50	0,8	6,7	2,48	73,4	367	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,3	109,8	321	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Компот из свежеморож. фруктов	180	0,16	0,07	24,18	81,08	372	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	790	23,07	21,92	63,42	609,13		
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные тушеные	60	7,07	2,04	7,55	77,0	261	
	Каша пшеничная с маслом	120	3,31	3,09	19,05	117,0	168	
	Икра баклажановая	120	1,8	5,47	7,4	86,0	52	
	Пряники	30	1,71	1,68	12,12	87,0		
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,8	53,1		
	Сок фруктовый	180	0,54	0,05	27,18	111,24		
	Итого за полдник	540	16,2	12,55	84,1	531,34		
Итого за 9 день		1755	60,69	59,13	234,12	1707,47		

Неделя:	2 неделя							
День	пятница							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	5,33	5,34	16,15	134,0	94	
	Бутерброд с сыром	40/5/15	7,34	10,32	21,32	198,0	3	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	420	12,74	15,67	44,57	373,0		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,04	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,4	0,44	4,96	69,26	85	
	Тефтели мясные	60	4,27	4,77	5,59	82,5	286	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,3	109,8	321	
	Салат из свеклы и зеленого горошка	120	2,0	5,01	9,84	92,55	34	
	Сок	180	0,54	0,05	27,18	111,21		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	730	13,69	14,65	79,25	545,53		
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченый)	120	18,69	12,91	29,19	306,0	235	
	Омлет натуральный	60	5,28	10,19	10,15	117,23	215	
	Джем	20	0,06	0	13,6	54,6		
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,19	401	
	Сушка	30	3,33	1,2	6,6	111,0		
	Морковь тушеная в сметанном соусе	100	1,5	2,1	23,3	118,0	102	
	Итого за полдник	510	34,02	30,9	76,8	744,23		
Итого за 10 день		1760	60,85	61,62	210,42	1709,76		

