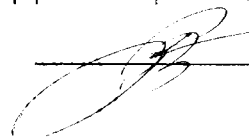


Утверждаю

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребенка-детский сад № 15»



И.В. Данилина

08.01.2024 год

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7
лет с двенадцатичасовым пребыванием в
муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении
«Центр развития ребенка-детский сад №15»

Меню приготавливаемых блюд

Наименование сборника рецептур: сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ
Уральский региональный центр питания, 2013 год.

Возрастная группа: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ ре- цеп- туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый (промышленный)	50	2,50	1,10	4,15	36,49	704
	Омлет натуральный	150	13,80	14,11	8,95	218,8	307
	Какао с молоком (2-й вариант)	180	4,79	4,99	10,17	104,87	509
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	23,62	26,65	38,17	488,16	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
	Рассольник	200	5,40	7,00	15,36	146,9	138
	Бифштексов из отварной говядины	70	11,61	5,82	3,48	113,53	372
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,98	4,63	26,92	173,07	243
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,16	3,07	6,46	58,22	2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	12,56	47,79	527
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	27,49	21,12	81,48	626,51	
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,95	2,35	37,50	183	608
	Молоко кипяченое	180	5,71	6,08	8,93	114,01	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,66	8,43	46,43	297,01	
УЖИН	Оладьи с джемом (повидлом)	140	6,20	7,20	46,73	273,28	556
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,02	0,00	6,98	26,66	502
ИТОГО ЗА УЖИН		320	6,22	7,20	53,71	299,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	66,49	63,50	229,89	1757,62	
День 2							
	Пюре из творога с рисом	120	17,13	13,59	18,04	330,03	324
	Сметана(повидло, джем)	15	0,39	2,25	0,54	24,3	488
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	4,82	5,15	14,40	122,47	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	25,45	29,49	53,98	649,9	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	4,78	6,82	7,60	111,48	133
	Котлеты, биточки, шницели	70	12,07	9,24	5,48	153,38	386
	Картофельное пюре	150	3,66	5,09	19,54	139,12	434
	Овощи натуральные	40	0,40	0,05	1,25	7	112
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,07	13,45	53,68	538
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,39	21,87	64,02	551,66	
ПОЛДНИК	Булочка «Нежная»	70	10,66	9,77	70,00	406,9	579
	Чай с сахаром (1-й вариант)	180	3,94	4,16	9,11	89,71	506
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14,60	13,93	79,11	496,61	
УЖИН	Каша пшеничная вязкая	200	6,40	8,40	20,76	184,4	264

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	4,99	18,97	516
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,6	114
ИТОГО ЗА УЖИН		420	9,48	9,60	45,79	306,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	74,32	75,29	252,70	2052,14	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	7,12	8,04	21,32	183,34	262
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	180	3,17	3,58	22,32	134,68	510
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	13,48	20,14	63,49	487,31	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	12,70	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	55	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	9,34	7,14	20,02	179,36	149
	Суфле из кур	70	9,72	12,26	4,78	168,25	413
	Макаронные изделия отварные	110	4,75	3,58	31,46	180	297
	Овощи натуральные	40	0,30	0,10	2,10	9,95	112
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,22	0,22	12,47	52,85	531
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	27,63	23,90	87,53	677,41	
ПОЛДНИК	Гренки	30	4,41	1,62	20,61	115,05	702
	Молоко кипяченое	180	5,71	6,08	8,93	114,01	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	10,12	7,70	29,54	229,06	
УЖИН	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	9,86	2,39	2,24	69,66	349
	Картофель отварной	110	2,66	3,60	21,28	128,43	179
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,02	0,00	6,98	26,66	502
ИТОГО ЗА УЖИН		380	12,54	5,99	30,50	224,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	64,27	57,73	223,76	1673,53	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	18,16	13,26	12,27	240,78	319
	Сметана (повидло)	15	0,39	2,25	0,54	24,3	488
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	3,20	3,74	22,55	137,12	512
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	24,93	25,76	57,08	561,21	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,64	8,00	15,42	157,14	152
	Голубцы ленивые	200	14,90	10,54	18,38	229,64	377
	Овощи натуральные соленные	30	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,22	0,22	12,47	52,85	531
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	24,46	19,41	63,82	533,13	
ПОЛДНИК	«Крендель сахарный»	70	5,26	4,95	37,58	214,45	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	5,76	12,19	126,16	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,48	10,71	49,77	340,61	
УЖИН	Каша ячневая вязкая	200	6,16	8,08	17,60	168,38	261
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	4,99	18,97	516
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,6	114
ИТОГО ЗА УЖИН		420	9,24	9,28	42,63	290,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1885	69,51	65,46	223,60	1772,9	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	200	6,34	8,14*	25,28	199,60	1
	Какао с молоком (2-й вариант)	180	4,79	4,99	10,17	104,87	509
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	13,66	19,58	50,35	432,53	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,20	30,40	136	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,60	0,20	30,40	136	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	200	8,42	7,24	17,96	172,52	148
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	80	13,65	10,51	5,52	171,26	391
	Рис отварной	130	3,35	3,55	34,87	184,82	419

	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,00	0,00	0,00	0	121
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	12,56	47,79	527
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	28,76	21,90	87,61	663,39	
ПОЛДНИК	Печенье	30	3,70	4,70	36,55	203,5	609
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,23	0,00	11,14	44,95	504
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,93	4,70	47,69	248,45	
УЖИН	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,24	2,14	5,71	47,17	72
	Котлеты или биточки рыбные	70	12,42	3,10	5,42	99,14	351
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,58	0,04	20,11	81,29	521
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,6	114
ИТОГО ЗА УЖИН		350	17,32	6,48	51,28	331,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	64,27	52,86	267,33	1811,57	
День 6							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	25	3,17	2,88	0,17	39,25	306
	Макаронные изделия отварные	110	4,75	3,58	31,46	180	297
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	4,82	5,15	14,40	122,47	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	15,27	18,06	60,93	469,72	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп с крупой	200	5,90	7,04	17,72	158,16	161
	Кнели из говядины	70	12,09	13,14	5,42	188,2	384
	Картофельное пюре	110	3,66	5,09	19,54	139,12	434
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,07	13,45	53,68	538
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Овощи натуральные соленные	40	0,55	0,05	0,80	6,5	113
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,68	25,99	73,63	632,66	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,6	114
	Крем-брюле	200	6,00	6,40	12,40	131,98	715
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	9,08	7,60	32,44	235,58	
УЖИН	Биточки или котлеты манные	150	5,94	8,39	23,61	193,42	296
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,02	0,00	6,98	26,66	502
ИТОГО ЗА УЖИН		330	5,96	8,39	30,59	220,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	56,49	60,14	207,69	1604,04	
День 7							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	120	18,33	14,52	12,55	253,18	325
	Сметана (повидло)	15	0,39	2,25	0,54	24,3	488
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	180	3,17	3,58	22,32	134,68	510
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	25,00	28,85	56,41	585,26	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	7,60	8,96	23,72	206,34	151
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	80	13,25	9,37	12,69	188,02	395
	Капуста тушеная	110	3,04	5,02	8,68	93,99	428
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,22	0,22	12,47	52,85	531
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	27,41	24,17	74,26	628,2	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,6	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	5,76	12,19	126,16	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	8,30	6,96	32,23	229,76	
УЖИН	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	6,54	8,86	17,02	174,62	253
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	15,46	59,85	517
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,6	114
ИТОГО ЗА УЖИН		420	9,62	10,06	52,52	338,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	71,83	70,54	236,42	1877,29	
День 8							

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,38	8,22	21,26	184,4	171
	Кофейный напиток	180	0,32	0,34	11,34	49,82	700
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	9,23	15,01	47,50	362,22	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	12,70	55	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	55	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	5,88	8,76	15,12	163,5	160
	Котлета куриная	80	10,35	13,56	3,74	178,71	713
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,98	4,63	26,92	173,07	243
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,22	0,22	12,47	52,85	531
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,92	31,29	81,28	717,37	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	70	5,94	4,41	38,48	215,93	582
	Молоко кипяченое	180	5,71	6,08	8,93	114,01	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,65	10,49	47,41	329,94	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	60	1,02	3,07	5,98	55,53	51
	Котлеты рыбные любительские	80	21,29	4,84	6,94	156,29	352
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,02	0,00	6,98	26,66	502
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,6	114
ИТОГО ЗА УЖИН		360	15,80	7,59	39,69	289,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	64,10	64,38	228,58	1753,7	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	6,22	8,04	21,42	182,94	256
	Какао с молоком (2-й вариант)	180	4,79	4,99	10,17	104,87	500
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	14,20	21,55	51,44	457,1	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Свекольник	200	5,72	7,56	16,76	157,94	136
	Жаркое по-домашнему	150	13,48	8,80	18,33	206,92	374
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	1,16	3,07	6,46	58,22	2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	12,56	47,79	527
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	23,70	20,03	70,81	557,87	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,6	114
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,20	5,30	0,70	71,12	106
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	3,94	4,16	9,11	89,71	506
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	12,22	10,66	29,85	264,43	
УЖИН	Сырники из творога	150	23,73	17,43	19,46	328,26	326
	Сметана (повидло, джем)	15	0,39	2,25	0,54	24,3	488
	Крем-брюле	200	6,00	6,40	12,40	131,98	715
ИТОГО ЗА УЖИН		365	30,12	26,08	32,40	484,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	80,74	78,42	194,60	1809,94	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы и моркови	50	0,77	2,05	4,43	39,4	52
	Зразы рыбные рубленые	80	18,46	5,04	7,76	150,24	350
	Кофейный напиток	180	0,32	0,34	11,34	49,82	700
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,53	6,45	14,90	128	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	18,62	17,51	42,09	401,49	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,20*	30,40	136	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,60	0,20	30,40	136	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,96	6,86	7,92	113,96	147
	Плов из отварной курицы	200	14,92	9,58	30,26	267,34	375
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,08	2,00	28,19	31
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,07	13,45	53,68	538
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	23,79	19,19	70,33	550,17	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	80	5,99	6,66	31,78	210,28	561
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	4,99	18,97	516

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	5,99	6,66	36,77	229,25	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	200	6,92	5,72	21,54	167,58	716
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,02	0,00	20,04	103,6	502
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,6	114
		240	10,00	6,92	41,58	271,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	59,00	50,48	221,17	1588,09	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18335	671,02	638,80	2285,74	17700,82	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1833,5	67,10	63,88	228,57	1770,082	