

Утверждено:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 32 «Берёзка»

В.В. Давыденко

Приказ № 69-6 от 14.10.2020



Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей 3-7 лет, посещающих
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 32 «Берёзка»
с 12-ти часовым пребыванием

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
1	Бульон с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
395	Кфейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	400	13,18	20,22	45,22	418	11,32
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Обед						
31	Салат из свежы с сыром	80	3,76	7,6	5,7	106	6,56
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	730	30,23	20,84	79,41	628	42,17
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92	0
	Итого	340	15,51	19,01	84,21	570	10,8
	ВСЕГО	1650	63,78	64,57	228,28	1758	65,91

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Высота блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молотая жидкая манная с маслом	200/5	3,18	3,89	21,44	134	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	440	9,36	11,01	71,14	422	1,91
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Обед						
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
99/2015	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	76	8,3
276/2015	Рулет мясной с яйцом	80	6,8	5,3	6,4	101	-
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
ТПК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	-	24,2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	760	17,99	19,63	107,8	689	20,5
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	12,09	8,15	2,05	130	0,21
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	560	19,72	13,27	78,73	515	34,81
	ВСЕГО	1940	51,87	48,01	273,97	1752	58,38

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Питательная ценность				Выход по С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
237	Запеканка из творога со стучённым молоком	100/30	26,65	14,94	31,67	382	0,39
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	350	31,77	24,83	63,6	619	1,59
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
ГТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	770	26,94	29,52	116,44	837	30,34
	Уплотнённый полдник						
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
213	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79	-
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	507	17,74	16,38	55,72	444	12,97
	ВСЕГО	1807	81,25	77,33	252,36	2044	46,1

Четвергый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Итоговые ценности				Выход в Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	Каша молочная овсяная («Гаркулес») жидкая с маслом	200/5	3,75	1,89	23,91	128	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого	445	13,28	12,75	57,66	399	1,28
401	2-й завтрак						
	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
45	Обед						
	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
ТТК 274	Ежики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,45
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,96	52	18
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	725	21,67	23,14	86,17	647	34,35
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	540	18,66	9,52	79,19	479	29,64
	ВСЕГО	1890	58,92	51,71	243,36	1683	66,35

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры по Справочнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С
			белок	жиры	углеводы	клетчатка	пектин		
	Завтрак								
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62		136		
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	3,38	4,4	24,41		151		
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82		127	1,43	
	Итого	425	9,5	15,14	59,85		414	1,43	
401	2-й завтрак								
	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3		126	1,16	
	Итого	180	4,8	4,1	16,3		126	1,16	
	Обед								
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1		84	14,8	
305	Котлета рубленая из шпиката (цыплат)	80	12,92	11,85	13,46		212	0,73	
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1		102	8,27	
376	Овощ свеж. \ солен (огурцы свежле)	60	0,48	0,06	1,5		8	6	
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99		102	0,36	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		87		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		47		
	Итого	750	22,13	23,77	84,51		642	30,16	
235	Уплотнённый полдник								
454	Пудинг из творога со стужённым молоком	100/30	17,34	10,8	41,33		272	0,49	
400	Пирожок печёный с капустой яйцом	60	4,17	5,83	21,55		156		
368	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07		102	2,46	
	Фрукты свежле (груши)	100	0,4	0,3	10,3		47	5	
	Итого	470	27,39	21,81	82,25		577	7,95	
	ВСЕГО	1825	63,82	64,82	242,91		1759	40,7	

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блока 2010 года	Наименование блюда	Весовые нормы	Получено (количество)					Витамин С
			блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
	Завтрак							
3	Бульброд с сыром	15/5/40	6,68		8,45	19,39	180	0,11
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9		9,4	35	262	1,8
397	Какао с молоком	180	3,67		3,19	20,82	127	1,43
	Итого	445	19,35		21,04	75,21	569	3,34
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8		4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8		4,1	16,3	126	1,16
	Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28		4,08	6,16	66	21,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,58		5,83	7,99	99	7,92
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	160	12,13		9,5	25,7	237	3,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58		0,2	9,66	47	-
	Итого	700	20,27		20,23	91,2	638	33,68
	Уплотнённый полдник							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,83		10,86	15,31	218	0,19
454	Пирожок печёный с мясом луком	60	8,54		6,22	20,35	172	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5		0,5	21	96	10
393	Чай с лимоном	180/7	0,12		0,02	13,2	53	2,83
	Итого	452	24,99		17,6	69,86	539	13,02
	ВСЕГО	1777	69,41		62,97	252,57	1872	51,2

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд и напитков 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Выпален С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	
	Завтрак							
I	Бутерброд с маслом	10/30						
ТТК	Вермишель молочная	200	2,45	7,55	14,62	136	-	
394	Чай с молоком	180	2,4	0,3	19,5	90		
	Итого	450	2,67	2,34	17,31	101	1,2	
	2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08	
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08	
	Обед							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5	
109	Бульон куриный с грибами	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2	
304	Плов из птицы (цыпленка)	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	765	34,41	13,36	115,13	721	34,71	
	Уплотнённый полдник							
261	Тертая рыбные тушёные (филе трески)	80/30	10,3	5	12,5	135	0,39	
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2	
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Итого	570	17,03	10,4	75,91	466	27,19	
	ВСЕГО	1965	64,27	40,25	262,81	1672	64,18	

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур базиса 2010 года	Наименование блюда	Валовая стоимость	Пищевые вещества					
			белок	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	
	Завтрак							
237	Запеканка из творога с джемом	100/50	17,74	12,05	39,05	332		
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	19,36	111		12,24
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96		1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		10
	Итого	430	23,67	15,16	89,07	586		23,41
401	2-й завтрак							
	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144		1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144		1,2
80	Обед							
	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками	20/200	4,6	4,6	11,8	107		6,68
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,75	14,92	266		5,1
376	Овощ свеж. \ солен (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8		6
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102		0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		-
	Итого	730	26,46	21,23	79,57	617		18,14
275	Уплотненный полдник							
	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130		0
132	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113		25,74
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144		0,03
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53		2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		-
	Итого	467	17,69	21,03	62,87	511		28,6
	ВСЕГО	1807	72,62	64,02	248,11	1858		71,35

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		
	Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48	
185	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0	
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2	
	Итого	440	9,77	11,17	72,51	430	1,68	
401	2-й завтрак							
	Бифидок с сахарным сиропом	165/15	5,6	4,1	18,8	139	1,16	
	Итого	180	5,6	4,1	18,8	139	1,16	
45	Обед							
	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2	
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8	
286	Тертельи мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,85	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0	
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	810	26,11	30,27	115,14	826	26,4	
249	Уплотнённый полдник							
	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16,5	5,4	2,8	126	0,28	
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Итого	560	23,23	10,9	65,71	457	32,08	
	ВСЕГО	1990	64,71	56,44	272,16	1852	61,32	
	Общее		641,66	587,89	2530,44	18045	574,84	
	среднее в день		64,17	58,79	253,04	1805	57,48	