

«Согласовано»

Заведующий МБДОУ

Утверждаю
ИП Галицын И.В.

Баскакова С.В.

Галицын И.В.

01.05.2022

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет с 10 часовым пребыванием в
МБДОУ Жирновский д/с «Росинка»

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	
Первый день											
Завтрак											
Запеканка из макарон с творогом	150/5	180/5	17,54	20,84	12,05	16,68	17,15	19,6	247	268	225
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	12,5	46	69	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Какао	150	180	3,06	3,19	2,65	3,19	13,2	15,8	89	105	416
Второй завтрак											
Фрукты	95	100	0,40	0,45	0,39	0,44	9,6	9,8	47	49	338
Итого:	425	500	22,63	26,9	20,89	24,21	49,61	57,76	462	524	
Обед											
Суп-лапша по-домашнему	150	180	1,52	1,74	5,94	6,45	7,16	9,08	61	74	94
Курица тушёная с овощами	30/120	40/150	12,09	13,94	8,5	10,64	19,49	23,88	173	225	319
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр

Кисель пл/ягодный	150	180	0,7	0,89	0,09	0,1	27,1	30,6	128	159	
Итого:	485	600	16,73	20,28	14,89	17,71	70,75	87,96	449	561	
Полдник											
Бутерброд с повидлом (джемом)	30/20	40/30	2,48	3,19	3,99	4,27	21,06	25,13	109	135	2
Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	9,56	75	100	386
Итого:	200	250	6,83	8,41	7,74	8,77	27,36	34,69	184	225	
Всего:	1110	1350	45,88	55,17	43,43	50,59	128,02	158,71	997	1208	
Второй день											
Завтрак:											
Каша молочная пшеничная	130	150	7,77	8,81	7,30	8,43	38,11	43,98	244	282	171
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	411
2-й завтрак											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	77	389
Итого:	455	535	10,54	11,81	11,11	12,24	70,17	80,54	418	475	
Обед:											
Суп картофельный с вермишелью	150	180	1,73	2,05	1,70	2,54	10,28	12,34	63	78	112
Фрикадельки мясные	50	70	4,92	6,98	6,89	9,98	3,5	4,9	65	92	325 (2016)
Гарнир сложный: Каша ячневая с маслом и икрой кабачковой	100/5/10	110/5/20	3,99	4,58	5,34	5,91	18,9	22,0	115	136	171, Пр
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Компот из с/х фруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85	103	349
Итого:	530	635	12,49	17,91	14,41	18,98	71,51	89,34	415	532	
Полдник											
Булочка домашняя	50	70	3,64	5,09	6,26	8,76	16,96	27,7	179	256	452
Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	7,2	8,64	80	96	
Итого:	200	250	7,99	10,31	10,01	1326	24,16	36,34	259	352	
Всего:	1190	1420	31,02	40,03	35,53	44,48	165,84	206,22	1092	1359	

Третий день											
Завтрак											
Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	130	150	3,96	6,57	4,6	6,0	20,48	28,7	185	226	173
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	411
Второй завтрак											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	77	389
Итого:	455	535	6,73	9,57	8,41	9,81	52,54	65,26	359	419	
Обед											
Суп картофельный с клецками	150	180	1,26	1,51	3,82	5,42	7,28	10,74	52	67	91,128
Рыба припущенная	50	70	7,29	10,81	5,03	7,65	4,87	8,81	91	133	259
Капуста тушеная	110	130	2,20	2,59	4,09	4,81	10,44	12,35	98	103	143
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Кисель пл/ягодный	150	180	0,7	0,89	0,09	0,1	27,1	30,6	128	139	Пр
Итого:	495	610	13,87	19,51	13,39	18,5	66,69	86,9	456	565	
Полдник											
Оладьи с повидлом	50/5	70/5	4,35	5,22	8,67	12,14	14,35	18,69	144	196	431, 432
Кефир	150	180	9,15	10,54	12,42	16,64	20,65	28,29	229	296	
Итого:	205	255	5,19	5,79	8,67	12,14	21,75	27,59	174	233	
Всего:	1155	1400	25,19	34,87	30,47	40,45	140,98	179,75	989	1217	
Четвертый день											
Завтрак:											
Каша пшенная молочная	130	150	5,42	7,56	4,85	5,80	40,58	54,1	214	286	173
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Сыр твердых сортов	8	10	1,86	2,32	2,36	2,95	-	-	28	36	15
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	411
Второй завтрак											
Фрукты	95	100	0,40	0,45	0,39	0,44	9,60	9,80	47	49	338
Итого:	408	465	9,75	12,48	11,76	16,59	67,30	82,52	431	520	
Обед											
Борщ с картофелем	150	180	1,47	1,63	3,6	4,0	10,29	11,3	68	80	64

«Свекольник»											
Тефтели мясные	50	70	6,13	8,14	6,78	9,04	7,73	10,3	117	155	304
Гарнир сложный: Макароны с маслом + икра свекольная	60/5/50	70/5/60	3,88	3,92	5,83	7,05	19,0	20,2	131	142	219,34
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	77	389
Итого:	500	655	16,48	20,5	19,23	23,80	69,69	85,0	521	641	
Полдник											
Вареники ленивые с сахаром + масло сл.	50/5/5	70/5/5	5,43	7,4	4,52	5,93	8,8	12,32	106	148	218
Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	80	96	385
Итого:	205	255	9,78	12,62	7,27	10,43	16,0	20,96	186	244	
Всего:	1163	1445	36,01	45,6	38,26	50,82	152,99	188,48	1138	1405	
Пятый день											
Завтрак											
Каша манная молочная	130	150	2,52	4,02	3,04	4,95	23,03	33,37	146	194	181
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	411
Второй завтрак											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	77	389
Итого:	455	535	4,29	7,02	6,85	8,76	55,09	69,93	320	387	
Обед											
Суп гороховый + гренки	150/15	180/20	2,29	2,95	3,16	3,79	9,92	11,9	89	107	87,123
Жаркое по-домашнему	150	180	11,2	12,9	16,8	22,74	40,64	49,91	311	413	292
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Компот из с/фруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85	103	349
Итого:	480	580	18,98	21,69	23,07	30,93	71,97	85,54	464	606	
Полдник											
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	50	1,25	1,75	6,1	8,5	15,4	25,6	158	230	Пр
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	90	414
ИТОГО:	180	230	3,59	4,6	8,1	10,91	26,03	39,96	228	320	
Всего:	1125	1345	26,86	33,31	38,02	50,6	153,09	195,43	1012	1313	

Шестой день												
Завтрак												
Лапшевник с творогом	130	150	11,60	13,31	10,17	11,68	27,18	31,2	247	283	226	
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	219	
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33		
Чай с молоком	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	413	
Второй завтрак												
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	87	389	
Итого:	455	535	14,37	16,31	13,98	15,49	59,24	67,76	421	486		
Обед												
Суп картофельный с пшеничной крупой	150	180	1,42	1,58	1,68	2,01	16,28	21,55	85	102	86	
Гуляш из отварного мяса	60/60	60/60	15,45	15,45	12,40	12,40	3,96	3,96	189	189	293	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/3	120/5	6,12	7,03	3,28	4,01	25,04	29,0	169	182	179	
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр	
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр	
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376	
Итого:	558	655	25,8	28,24	17,72	18,94	69,68	87,81	560	633		
Полдник												
Бутерброд с повидлом и сливочным маслом	30/20/5	40/30/5	2,48	3,19	3,99	4,27	25,06	35,08	129	180	2	
Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	9,56	75	100	386	
Итого:	205	255	6,83	8,41	7,74	8,77	31,36	44,64	204	280		
Всего:	1218	1445	47,0	52,96	39,44	43,20	160,28	200,21	1185	1399		
Седьмой день												
Завтрак												
Каша рисовая молочная	130	150	2,91	3,06	5,43	6,27	20,9	24,08	138	161	174	
Хлеб пшеничный + слив. масло	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр	
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376	
Второй завтрак												
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	91	389	
Итого:	447	525	5,68	6,06	9,24	10,08	52,96	60,64	312	368		

Обед											
Борщ с капустой и картофелем	150	180	1,02	1,65	2,89	3,47	4,01	5,82	67	81	63
Котлета рубленая из птицы	50	70	4,45	6,23	5,85	8,13	16,01	21,72	198	277	322
Картофельное пюре + огурец консервир.	100/20	100/30	2,04	2,04	3,2	3,2	1,36	1,36	91,5	91,5	339
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85	103	349
Итого:	500	615	12,2	16,19	15,49	19,66	77,95	99,54	571	736	
Полдник											
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	50	2,25	3,25	5,1	7,34	20,4	34,0	138	230	Пр
Какао с молоком	150	180	3,06	3,19	2,65	3,19	13,2	15,8	89	105	416
Итого:	180	230	5,31	6,44	7,75	10,53	33,6	49,8	227	335	
Всего:	1127	1370	23,19	28,69	32,48	40,27	164,51	209,98	1110	1439	
Восьмой день											
Завтрак											
Каша ячневая молочная	130	150	5,32	6,38	7,49	8,48	25,06	30,53	195	227	174
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Второй завтрак											
Фрукты	95	100	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	77	389
Итого:	455	535	8,09	8,98	11,3	12,29	58,12	63,09	369	467	
Обед											
Рассольник «Ленинградский»	150	180	1,43	1,59	3,67	4,08	12,18	13,54	88	98	82
Рыба тушеная с овощами	50	70	5,94	6,93	3,42	3,99	1,54	1,79	61	72	261
Капуста тушеная	110	130	2,20	2,59	4,09	4,81	10,44	12,35	98	103	143
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Кисель пл/ягодный	150	180	0,7	0,89	0,09	0,1	27,1	30,6	128	139	
Итого:	495	610	14,57	17,92	14,2	16,59	56,83	70,88	452	537	
Полдник											
Блины с повидлом	50/5	70/5	2,25	3,38	3,32	4,80	17,25	27,52	95	135	430
Молоко	150	180	2,74	3,29	1,62	1,94	20,4	24,4	121	145	402

Итого:	205	255	4,99	6,67	4,94	6,74	34,65	51,92	216	280	
Всего:	1155	1400	27,65	33,57	30,44	35,62	149,6	185,89	1037	1284	
Девятый день:											
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	4,42	5,66	8,01	9,74	14,49	17,13	122	147	100
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	90	414
Второй завтрак											
Фрукты	95	100	0,4	0,45	0,39	0,44	9,60	9,80	47	49	338
Итого:	400	455	6,84	8,21	12,2	13,98	41,15	45,49	318	365	
Обед											
Суп картофельный с пшеном	150	180	4,29	5,95	6,16	7,39	9,92	11,9	109	137	
Голубцы ленивые	50	70	5,49	8,69	7,6	10,68	7,7	15,8	103	144	
Картофель отварной с маслом сл.	110/3	130/5	2,09	2,48	3,96	4,68	16,88	19,94	127	156	336
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Компот из с/х фруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,04	21,83	25,7	85	103	349
Итого:	495	610	14,72	21,51	18,11	23,31	73,33	97,74	521	678	
Полдник											
Яйцо варёное	1 шт. (40)	1 шт. (40)	5,08	5,08	5,60	5,60	0,28	0,28	63	63	227
Икра кабачковая	25	40	0,50	0,88	2,18	3,58	1,93	3,08	29	58	Пр
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,5	18,1	69	92	Пр
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Итого:	245	300	8,34	9,59	8,08	9,58	24,11	30,36	191	350	
Всего:	1140	1365	29,9	39,31	38,39	46,87	138,59	173,59	970	1325	
Десятый день											
Завтрак											
Каша кукурузная молочная	130	150	5,66	8,55	8,89	10,45	25,47	34,63	231	308	174
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Сыр твердых сортов	8	10	1,86	2,32	2,36	2,95	-	-	28	36	15

Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Чай	180	200	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Второй завтрак											
Фрукты	95	100	0,4	0,45	0,39	0,44	9,60	9,80	47	49	338
Итого:	438	485	9,94	13,42	15,44	17,64	52,13	62,99	415	509	
Обед											
Бульон с гречками	150/20	180/25	4,68	5,26	3,80	4,89	12,78	15,82	93	105	117,123
Плов из мяса птицы	150	180	13,71	15,75	10,85	14,92	19,8	24,76	229	275	321
Зеленый горошек (бланш.)	10	20	0,45	0,90	0,04	0,08	1,30	2,60	8	15	Пр
			1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Кисель плодово-ягодный	150	180	0,7	0,89	0,09	0,1	27,1	30,6	128	139	Пр
Итого:	495	605	21,96	26,51	15,23	20,51	77,98	98,18	545	657	
Полдник											
Булочка	50	70	3,64	5,09	10,86	16,20	26,96	37,7	179	250	437
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Итого:	200	250	4,03	5,56	10,86	16,20	34,36	46,6	209	287	
Всего:	1133	1340	36,2	45,59	41,43	54,35	164,47	207,77	1169	1453	
За 10 дней:	11531	13880	331,76	414,79	355,28	450,49	1526,03	1992,5	10654	13508	
Средн.:	1153	1388	33,1	41,4	35,5	45,0	152,6	199,2	1065	1351	

Овощи для поджаривания даются сезонно:

Лето-осень – свежие,

Зима-весна – консервированные.

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОУ. Могильный М.П., 2016 г.