

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с «Василек»

/Е.В. Акимова



Приказ от 30.01.2024 г. № 15-од

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МАДОУ ДЕТСКИЙ САД «ВАСИЛЕК»

Составлено на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

от 3 до 7 лет

с. Тоцкое

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Макароны отварные с сыром	206	150	7,1	7,01	29,63	210	170	9,56	8,58	39,24	272
	Чай с молоком	393	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	2,1	7,5	14,6	103,24	40/8	2,48	8,55	16,8	146,48
Итого				11,85	16,84	55,54	390,24		16,84	19,53	70,4	509,48
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	70	0,3	0	6,8	30	100	0,4	0	9,8	44
Обед	Салат из кукурузы	20	30	0,865	1,855	2,41	29,78	30	0,865	1,855	2,41	29,78
	Суп картофельный с горохом	81	150	3,3	3,2	9,8	80,9	200	4,4	4,2	13,1	108
	Картофельное пюре	321	120	2,72	4,26	16,4	122	150	3,4	5,33	20,52	152,5
	Котлета рубленая мясная с томатным соусом	282 228	50 15	7,77 0,186	5,89 0,45	8,03 1,464	115,83 8,9	60 25	8,32 0,31	7,07 0,75	9,64 2,44	139,0 17,8
	Компот из яблок	370	150	0,33	0,02	20,83	61,2	200	0,44	0,02	27,8	82,3
	Хлеб пшеничный	4	20	1,66	0,38	11,2	52,4	30	2,49	0,57	16,8	78,6
	Хлеб ржаной	5	20	0,74	-	6,58	36,2	30	1,12	0,22	9,88	54,3
Итого				17,571	16,055	76,714	507,21		21,345	20,0	102,59	659,28
Полдник	Каша гречневая молочная жидкая	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	5,21	5,28	27,9	184
	Чай с сахаром	392	150	0,9	-	1,24	20,604	200	1,2	-	12,4	28,86
	Печенье	609	20	1,5	2,56	8,6	83,6	30	2,13	3,54	12,7	125,4
Итого				7,07	7,42	30,78	250,2	-	8,71	8,82	52,7	338,26
Всего				36,79	40,63	169,83	1177,65	-	47,29	48,35	235,49	1551,02

2-й день	Наименование блюд	№ рецептур ы	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	185	155	2,85	5,04	14,29	114	205	3,79	5,48	19,03	141
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	91,6	200	3,17	2,68	15,96	110,0
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				9,92	13,89	39,48	350,6		13,64	16,61	54,38	431
2-й завтрак	Сок абрикосовый	19	150	0,75		19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Салат из зеленого горошка	10	35	0,93	0	1,62	26,12	35	0,93	0	1,62	26,12
	Рассольник ленинградский	76	150	1,76	2	7,7	70,8	200	2,2	2,6	10,3	94,4
	Плов из отварной птицы	304	160	12,12	5,81	26,76	226	200	15,18	7,73	35,69	301
	Напиток «Витошка»	10.86	150	0,	0,	14,25	60	200	0	0	19,0	80,0
	Хлеб пшеничный	4	20	1,66	0,38	11,2	52,4	30	2,49	0,57	16,8	78,6
	Хлеб ржаной	5	20	0,74	-	6,58	36,2	30	1,12	0,22	9,88	54,3
Итого				17,34	9,83	68,8	471,52		21,84	12,74	93,29	634,42
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	237	85/15	9,03	8,0	13,72	197,6	120/20	11,87	13,05	17,15	247
	Чай с сахаром	392	150	0,9	-	12,04	20,604	200	1,2	-	12,4	28,86
Итого				9,83	8,0	25,76	218,204		14,07	13,05	29,55	275,86
Всего				37,84	29,955	153,52	1121,324		50,41	42,4	200,46	1436,32

3-й день	Наименование блюд	№ рецептур ы	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	168	155	4,23	1,24	29,26	145	205	5,64	1,65	37,38	187
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	2	45	2,45	7,55	14,62	136	60	3,2	10,0	19,49	181,3
Итого				6,73	8,8	50,98	310		8,96	11,67	67,07	409,3
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	22	40	0,544	2,08	3,424	34,640	50	0,68	2,6	4,28	43,3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	86	150	2,61	3,405	10,89	61,35	200	3,48	4,54	14,52	81,8
	Ленивые голубцы с отварным мясом	298	160	10,61	8,11	15,04	164	200	12,12	9,04	20,26	219
	Кисель фруктовый	376	150	0,3	0,012	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72
	Хлеб пшеничный	4	20	1,66	0,38	11,2	52,4	30	2,49	0,57	16,8	78,6
	Хлеб ржаной	5	20	0,74	-	6,58	36,2	30	1,12	0,22	9,88	54,3
Итого				16,464	13,987	68,164	434,19		20,29	16,988	90,98	579,72
Полдник	Ватрушка с творогом	458	70	7,3	6,06	49,58	318	70	7,3	6,06	49,58	318
	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	83,36	180	5,48	4,88	9,07	102
Итого				11,88	10,14	57,16	401,36		12,78	10,94	58,65	396,91
Всего				35,474	33,327	186,104	1189,55		42,34	39,998	226,65	1429,93

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	185	155	2,4	3,82	16,1	108	205	3,4	5,05	26,31	121
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	100	200	3,67	3,19	15,82	120,46
	Хлеб пшеничный	4	30	2,49	0,57	16,8	78,6	40	3,32	0,76	22,4	104,8
Итого				8,04	7,14	45,86	286,6		10,39	9,0	64,53	346,26
2-й завтрак	Сок яблочный	19	150	0,75	-	15,5	64	180	0,9	-	18,18	76,0
Обед	Суп картофельный со сметаной	77	150	1,4	2268	9,96	60,75	200	1,874	3,264	8,45	81
	Суфле из рыбы	190	60	6,3	2,4	1,3	59	70	8,82	3,4	1,8	82,6
	Пюре из гороха с маслом	108	100	6,2	1,6	16	97	120	7,44	1,72	19,2	116,4
	Компот из свежих плодов	370	150	0,33	0,02	18,06	74	200	0,44	0,02	27,8	82,3
	Хлеб пшеничный		20	1,66	0,38	11,2	52,4	30	2,49	0,57	16,8	78,6
	Хлеб ржаной			0,74	-	6,58	36,2	30	1,12	0,22	9,88	54,3
Итого				16,63	7,108	75,34	379,35		22,05	9,174	83,93	492,9
Полдник	Булочка домашняя	9	50	3,64	6,26	26,96	178	50	3,64	6,26	26,96	178
	Ряженка	251	150	4,2	4,78	6,13	84,32	180	5,6	6,38	8,18	112,52
Итого				7,84	11,04	33,09	262,39		9,24	12,64	35,14	290,52
Всего				32,51	25,288	169,979	992,34		42,58	30,814	201,78	1205,98

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	185	155	4,98	5,62	21,10	153	205	6,64	5,69	28,13	204
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	91,6	200	3,17	2,68	15,98	110
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	2,1	7,5	14,6	103,24	40/8	2,48	8,55	16,8	146,48
Итого				9,42	15,12	48,32	347,84	-	12,29	18,63	60,89	459,88
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	70	0,3	0	6,8	30	100	0,4	0	9,8	44
Обед	Салат из вареной свеклы	33	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Щи из свежей капусты со сметаной	67	150	1,44	2,9	5,1	51	200	1,92	3,9	6,8	67,8
	Макароны отварные	204	130	2,76	2,64	17,66	123,165	150	3,68	3,53	23,55	140,73
	Гуляш из отварного мяса с томатным соусом	277	40/20	7,825	9,145	2,175	124,95	50/30	10,1	12,86	3,49	166,66
	Компот из с/ф	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб пшеничный	4	20	1,66	0,38	11,2	52,4	30	2,49	0,57	16,8	78,8
	Хлеб ржаной	5	20	0,74	-	6,38	36,2	30	1,12	0,22	9,88	54,3
Итого				15,185	16,915	65,855	509,725		20,32	25,73	91,66	658,85
Полдник	Омлет	216	65	5,73	11,04	1,10	127	85	7,52	13,46	1,51	157
	Батон с сыром	7	45	4,73	6,68	14,56	139	60	6,58	8,45	19,39	180
	Чай с сахаром	392	150	0,9	-	12,04	20,604	200	1,2	-	12,4	28,86
Итого				11,36	17,92	27,7	286,604		15,4	21,91	33,3	395,86
Всего				36,265	49,955	148,675	1165,07		48,41	64,27	195,56	1558,59

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	95	150	4,3	3,9	10,1	109	200	5,8	5,2	11,8	145,2
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	100	200	3,67	3,19	15,82	120,46
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	2	45	2,45	7,55	14,62	136	60	3,2	10,0	19,49	184,3
Итого				9,9	14,2	37,68	345		12,57	18,39	47,11	446,96
2-й завтрак	Сок яблочный	19	150	0,52	0	13,5	64	180	0,69	0	18	76
Обед	Суп картофельный с крупой	80	150	1,63	3,13	10,72	68,625	200	2,18	4,84	14,29	91,5
	Котлета рыбная	255	50	7,61	2,45	5,33	74	70	9,9	3,26	6,79	97
	Капуста тушеная	132	100	1,24	1,8	9,45	80	150	2,37	2,72	10,88	120
	Кисель фруктовый	376	150	0,3	0,012	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72
	Хлеб пшеничный	4	20	1,66	0,38	11,2	52,4	30	2,49	0,57	16,8	78,6
	Хлеб ржаной	5	20	0,74	-	6,58	36,2	30	1,12	0,22	9,38	54,3
Итого		5		13,92	7,772	64,35	396,825		18,41	11,628	83,38	544,12
Полдник	Пирожок печеный с яблоком	294	50	3,48	2,9	21,67	126,97	60	4,64	3,48	28,9	169,3
	Чай с молоком	393	150	2,63	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
Итого				6,1	5,23	32,98	203,97		7,49	6,3	43,26	260,3
Всего				29,7	27,202	148,51	1004,0		39,26	36,318	191,75	1329,38

7-й день	Наименование блюд	№ рецеп- туры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	168	155	4,23	1,24	29,26	145	205	5,64	1,65	37,38	187
	Чай с молоком	393	150	2,63	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	3	45	4,73	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	19,39	180
Итого				11,59	10,45	55,13	361,0		15,17	12,51	71,13	458
2-завтрак	Сок абрикосовый	19	150	0,75	0	19,5	81	180	0,9	0	22,86	95,04
Обед	Салат из кукурузы	20	30	0,865	1,855	2,41	29,78	30	0,865	1,855	2,41	29,78
	Щи из свежей капусты со сметаной	67	150	1,44	2,9	5,1	51	200	1,92	3,9	6,8	67,8
	Домашнее жаркое	276	160	6,53	13,8	15,86	230	200	7,68	15,7	18,6	270,3
	Напиток «Витошка»	10.86	150	0,	0,	14,25	60	200	0	0	19	80
	Хлеб пшеничный		20	1,66	0,38	11,2	52,4	30	2,49	0,57	16,8	78,6
	Хлеб ржаной		20	0,74	-	6,58	36,2	30	1,12	0,22	9,88	54,3
Итого				11,235	15,955	55,4	459,38		14,515	19,265	73,79	580,78
Полдник	Вареники ленивые с творогом	235	100	11,854	7,88	19,22	157,786	120	12,73	9,562	23,59	191,92
	Соус сметанный	359	15	0,246	0,72	0,44	11,544	25	0,41	1,2	0,74	19,24
	Чай с сахаром	392	150	0,9	-	12,4	20,604	200	1,2	-	12,04	28,86
Итого				13,34	8,846	32,37	190,509		15,02	13,253	38,47	241,17
Всего				36,915	38,251	162,4	1091,889		45,165	46,0	205,95	1374,9

8-й ден	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	185	155	2,85	5,01	14,29	114	205	3,79	5,48	19,03	141
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	100	200	3,67	3,19	15,82	120,46
	Бутерброд с маслом и повидлом	2	45	2,45	7,55	14,62	136	60	3,2	10,0	19,49	181,3
Итого				9,9	14,2	37,68	345		12,67	18,39	47,11	446,96
2-й завтрак	Яблоко	368	100	0,4	0	9,8	44	100	0,4	0	9,8	44
Обед	Винегрет овощной	45	40	0,55	2,48	3,38	37,92	60	0,82	3,37	5,07	56,88
	Суп с клецками	62	150	2,75	1,97	10,1	67,16	200	3,0	2,63	13,47	89,55
	Куры отварные	181	60	12,8	8,5	0,42	150,8	80	17,1	11,3	0,72	217,8
	Рис отварной с овощами	58	120	2,7	4,3	20,32	163,4	150	3,3	5,4	25,4	188,55
	Хлеб пшеничный	4	20	1,66	0,38	11,2	52,4	30	2,49	0,57	16,8	78,6
	Хлеб ржаной	5	20	0,74	-	6,58	36,2	30	1,12	0,22	9,88	54,3
	Кисель фруктовый	376	150	0,3	0,012	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72
Итого				21,55	17,642	73,01	593,48		28,23	23,508	96,58	788,4
Полдник	Оладьи из творога со сгущенным молоком	239	80/15	11,18	9,47	17,93	186,448	100/20	13,98	12,84	22,42	233,06
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого				11,25	9,48	25,03	215,448		13,1	11,86	32,62	274,06
Всего				43,1	41,322	145,52	1197,928		54,4	53,758	186,11	1553,42

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	185	155	4,98	4,26	21,1	153	205	6,64	5,69	28,13	204
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	91,6	200	3,17	2,68	15,96	110
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	2,1	7,5	14,6	103,24	40/8	2,48	8,55	16,8	146,86
Итого				9,42	13,76	46,63	347,84		12,29	16,92	60,89	460,86
2-й завтрак	Сок яблочный	19	150	0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	76
Обед	Салат из вареной свеклы	33	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,57
	Рассольник ленинградский	76	150	1,7	2	7,7	70,8	200	2,2	2,6	10,3	94
	Тефтели мясные с томатным соусом	287	50	4,5	6,02	6,95	99,73	70	6,04	8,27	9,3	135,64
	Макароны отварные	204	130	2,46	2,64	17,66	123,165	150	3,68	3,53	23,55	140,73
	Компот из с/ф	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,33	0,02	27,8	113
	Хлеб пшеничный	4	20	1,66	0,38	11,2	52,4	30	2,49	0,57	16,8	78,6
	Хлеб ржаной	5	20	9,74	-	6,58	36,2	30	1,12	0,22	9,88	54,3
Итого				12,12	12,89	73,43	495,215		16,4	17,66	100,97	654,23
Полдник	Плюшка	474	50	3,9	3,06	26,94	150	50	3,9	3,06	26,94	150
	Йогурт фруктовый	401	150	7,29	6,75	11,07	143,1	180	9,72	9,0	14,76	190,8
Итого				11,19	9,81	38,01	293,1		13,62	12,06	41,7	340,8
Всего				33,48	36,46	172,92	1200,155		43,85	46,62	221,74	1531,89

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	168	155	2,4	3,82	16,1	108	205	3,4	5,05	26,31	121
	Чай с молоком	393	150	2,63	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	4	30	2,49	0,57	16,8	78,6	40	3,32	0,76	22,4	104,8
Итого				7,52	6,72	44,21	263,6		9,57	8,67	63,07	316,8
2-й завтрак	Яблоко	368	70	0,3	0	6,8	30	100	0,4	-0	9,8	44
Обед	Свекольник со сметаной	34	150	1,15	3,8	6,03	62,49	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе	278	60	6,6	6,5	2,5	135,45	80	8,86	8,58	3,4	180,66
	Каша гречневая рассыпчатая	313	130	7,67	5,18	34,502	214,19	150	8,86	5,98	39,81	248
	Кисель фруктовый	376	150	0,3	0,012	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72
	Хлеб пшеничный	4	20	1,66	0,38	11,2	52,4	30	2,49	0,57	16,8	78,6
	Хлеб ржаной	5	20	0,74	-	6,58	36,2	30	1,12	0,22	9,88	54,3
				18,12	15,872	81,842	586,33		23,21	20,358	103,17	747,617
Итого	Яйцо куриное вареное	464	40	6,29	5,3	0,	78	40	6,29	0,53	17,2	78
Полдник	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	3	45	4,73	6,,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
	Чай с сахаром	392	150	0,9	0	12,04	20,604	200	1,2	0	12,4	28,86
				11,92	12,8	27,13	237,604		14,17	13,75	32,32	286,86
Итого				37,86	34,77	159,98	1087,53		46,95	42,778	198,56	1395,27
Всего: За 10 дней				35,80	35,81	162,152	1135,35		46,0	45,38	208,21	1448,243