

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
МДОБУ «Медведевский детский сад 4 «Ромашка»

Утверждаю

Заведующий МДОБУ «Медведевский
детский сад 4 «Ромашка»

Н.А.Найденевич



Перспективное десятидневное меню
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
МДОБУ «Медведевский детский сад 4 «Ромашка»
(возраст 1,5-3 лет)

I, III неделя

Прием тащи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	365	6,58	9,84	37,81	265,05	
	Каша вязкая пшеничная молочная	160	5,25	6,06	21,2	159,75	96/2004
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	0,9	0	22,86	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,9	0	22,86	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	550	17,2	15,77	66,83	497,14	
	Суп "Волна" на курином бульоне, с мясом птицы	150/15	5,76	6,5	12,33	147,5	39/2004
	Гуляш из отварного мяса	25/25	6,42	5,17	1,65	78,75	277/2012
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,96	100,65	321/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	210	9,5	5,6	41	251,9	
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,8	7	79,3	400/2012
УЖИН	норма не менее 400	340	4,91	4,15	32,67	188,2	
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,3	3,9	14	109,2	93/2012
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398/2012
Итого за первый день		1565	39,09	35,36	201,17	1297,29	

18,93

6,79

35,51

17,99

13,44

I, III неделя

Прием тащи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3 лет	Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350	8,2	10,75	33,55	272,15	
	Каша вязкая ячневая молочная	160	3,9	4,5	14,6	122,4	99/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	23,5	54-2гн-2020
	Бутерброд с сыром	20/10	4,3	6,25	13,25	126,25	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	59	
	Йогурт фруктовый	100	2,9	3,2	4	59	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	555	16,66	14,59	74,42	482,87	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с мясом	150/15	2,46	3,3	8,57	74,07	57,107/2012
	Тефтели мясные (1 вариант)	60	7,57	6,03	6,96	112,5	286/2012
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	3,6	4,8	17,5	112,2	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	170	4,5	3,55	57,86	193	
	Сок в ассортименте	150	0,9	0	22,86	95	399/2012
	Сушка малютка	20	3,6	3,55	35	98	ТН
УЖИН	норма не менее 400	370	10	12,2	41,3	345,9	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	110/10	7,2	9,8	13,9	200,7	245/1988
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
Итого за второй день		1545	42,26	44,29	211,13	1352,92	

19,44

4,21

34,49

13,79

24,71

I, III недели

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3 лет	Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	370	9,65	9,83	51	306,7	
	Каша вязкая манная молочная	160	4,65	5,53	18,8	112	88/2004
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	16,5	106,9	397/2012
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	59	
	Йогурт фруктовый	100	2,9	3,2	4	59	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	555	15,11	11,42	111,01	477,72	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом	150/15	2,42	3,22	6,01	62,92	67,107/2012
	Рыба тушеная с овощами	60	6,75	3,46	34,6	63	144/2004
	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	168	315/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	24,7	101,4	376/2012
	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,35	2,3	22,8	54-13з-2020
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	170	4,05	4,75	17,75	131,5	
	Чай с молоком	150	2,2	1,9	11,9	74	391,394/2012
	Печенье весовое	20	1,85	2,85	5,85	57,5	Тги
УЖИН	норма не менее 400	400	15,6	5,3	32,3	242,2	
	Манник со сгущ. Молоком	110/10	15,6	5,3	13,1	162,9	54-27м-2020
	Чай с сахаром	180	0	0	6,1	25,3	54-10гн-2020
	Плоды свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
Итого за третий день		1595	47,31	34,50	216,06	1217,12	

21,91

4,21

34,12

9,39

17,30

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3 лет	Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	340	9,32	8,18	43,8	257,39	
	Каша вязкая пшеничная молочная	160	5,2	6	21,3	124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,1	12,7	81,1	395/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Тги
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	0,9	0	0,44	95	
	Сок в ассортименте	100	0,9	0	22,86	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	565	15,55	13,7	74,65	487,17	
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом	150/15	2,64	3,36	10,93	84,47	76,107/2012
	Рулет с луком и яйцом	60	7,48	6,08	6,03	108,8	295/2011
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,3	109,8	321/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	170	1,41	0,95	38,97	164,5	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	398/2012
	Кондитерское изделие (конфета)	20	0,8	0,7	20,3	85,5	Тги
УЖИН	норма не менее 400	445,00	10,72	4,40	28,9	202,45	
	Каша вязкая рисовая молочная	160	9	4,2	10,6	116,6	54-7г-2020
	Чай с лимоном	150/10/5	0,1	0,016	8,5	34,16	391,393/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Тги
Итого за четвертый день		1620	37,9	27,326	186,76	1206,51	

18,39

6,79

34,80

11,75

14,46

I, III неделя

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	340	8,08	11,42	34,2	269,36	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	160	3,8	5	13,1	112,2	93/2004
	Кисель с молоком	150	3,06	2,65	13,8	89,16	397/2012
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	59	
	Йогурт фруктовый	100	2,9	3,2	4	59	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	550	17,73	15,6	81,18	519,81	251/2004
	Суп-Уха	150	3,2	3,9	15,2	90,2	41/2004
	Котлета рубленая из мяса	50	7,54	7,89	7,87	132,5	305/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	4,21	3,23	20,22	126,87	204,205/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	100	0	0	13,1	54	
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
УЖИН	норма не менее 400	360	14,5	13,14	53,42	318,9	
	Плов с мясом	160	11,5	12,78	28,32	202,2	258/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	23,5	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	3	0,36	19,4	93,2	Тгн
Итого за пятый день		1450	43,21	43,36	185,91	1221,07	

19,24

4,21

37,13

3,86

22,78

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	365,00	9,22	12,17	42,91	283,80	
	Каша вязкая пшеничная молочная	160	5,2	6	21,3	124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	0,9	0	22,86	95	
	Сок в ассортименте	100	0,9	0	22,86	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	560	14,12	15,47	69,71	461,52	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом	150/15	2,42	3,22	6,01	62,92	67,107/2012
	Тефтели мясные (2 вариант)	40/20	5,81	7,1	8,91	122,9	287,348/2012
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	3,6	4,8	17,5	112,2	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	230	7,80	4,10	48,30	261,40	
	Чай с молоком	150	2,6	2,3	14,3	88,8	391,394/2012
	Плошка сахарная	80	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020
УЖИН	норма не менее 400	330,00	6,70	4,20	33,50	206,30	
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,3	3,9	14	109,2	93/2012
	Чай с сахаром	150	0	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
Итого за шестой день		1585	38,74	35,94	217,28	1308,02	

20,27

6,79

32,97

18,67

14,74

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350	6,01	6,05	47	261,7	
	Каша вязкая ячневая молочная	160	3,9	4,5	14,6	122,4	99/2004
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с повидлом	20/10	2	1,54	23,1	102	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	59	
	Йогурт фруктовый	100	2,9	3,2	4	59	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	535	14,52	13,603	79,02	499,34	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с мясом птицы	150/10	1,58	3,003	8,2	66,3	57,108/2012
	Рулет с луком и яйцом	60	7,48	6,08	6,03	108,8	295/2011
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,9	154	315/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	6,76	8,35	25,50	204,16	
	Печенье весовое	20	3,7	5,7	11,7	115	ТН
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,8	89,16	397/2012
УЖИН	норма не менее 400	370	16,1	5,5	41,7	282,7	
	Манник со сгущ. Молоком	110/10	15,6	5,3	13,1	162,9	54-27м-2020
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	398/2012
				0			
Итого за седьмой день		1555	46,29	36,70	197,22	1306,90	

18,69

4,21

35,67

14,58

20,19

II, IV недели

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350	9,1	11	40,2	311,5	
	Каша вязкая манная молочная	160	3,9	5	18	147	91/2004
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,8	391,394/2012
	Бутерброд с сыром	20/10	2,6	3,7	7,9	75,7	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	59	
	Йогурт фруктовый	100	2,9	3,2	4	59	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	540	16,93	12,75	70,69	467,27	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне с мясом	150/10	2,99	2	11,23	74,22	82,108/2012
	Тефтели рыбные	60	9,4	6,9	7,5	129,2	54-9p-2020/ 54-2соус-2020
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,96	100,65	321/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	24,7	101,4	376/2012
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	170	9,1	8,45	44	200	
	Сушка малютка	20	3,6	3,55	35	98	ТН
	Молоко кипяченое	150	5,5	4,9	9	102	400/2012
УЖИН	норма не менее 400	330,00	5,52	5,18	32,6	218,29	
	Каша вязкая рисовая молочная	160	3,9	5	18	147	91/2004
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	ТН
	Чай с сахаром	150	0	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
Итого за восьмой день		1490,00	43,55	40,58	191,49	1256,06	

22,25

4,21

33,38

14,29

15,59

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3 лет	Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	365,00	8,77	12,53	38,01	299,45	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	160	4,75	6,36	16,4	140,25	93/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	0	0	22,86	95	
	Йогурт фруктовый	100	0	0	22,86	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	535	17,83	14,633	77,8	508,02	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, с мясом птицы	150/10	3,79	3,163	12,42	85,15	81,108/2012
	Котлета рубленая из птицы	50	7,54	7,89	7,87	132,5	305/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	4,21	3,23	20,22	126,87	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	170	8,05	10,5	17,7	205,5	
	Сок фруктовый	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
	Печенье весовое	20	3,7	5,7	11,7	115	ТН
УЖИН	норма не менее 400	412	7,7	10	42,5	320,5	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	110/10	7,2	9,8	13,9	200,7	245/1988
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	398/2012
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
Итого за девятый день		1582,00	42,35	47,663	198,87	1428,47	

21,39

6,79

36,29

14,68

22,89

II, IV недели

Пример паци	Наименование блюда	Выход блюда г/Заяв	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	370	8,22	7,48	42,1	276,09	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160	4	5	18	135,6	91/2004
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,8	391,394/2012
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,62	0,18	9,8	51,69	Ттп
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	59	
	Йогурт фруктовый	100	2,9	3,2	4	59	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	520	19,64	19,04	69,4	497,2	
	Суп-Уха	150	3,2	3,9	15,2	90,2	41/2004
	Гуляш из мяса	60	10,1	9,8	2,4	139,2	54-2м-2020
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	3,6	4,8	17,5	112,2	186/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	17,9	73,2	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	Ттп
ПОЛДНИК	норма не менее 200	100	0	0	13,1	54	
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012 --
УЖИН	норма не менее 400	432	16,62	14,08	22,5	290,09	
	Жаркое по-домашнему	160	15	13,9	12,7	238,4	153/2004
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Ттп
	Чай с лимоном	150/7/5	0,1	0,02	8,5	34,16	391,393/2012
Итого за десятиый день		1522	47,38	43,8	151,1	1176,38	
	Итого за 10 дней	15509,00	428,08	389,52	1956,99	12770,74	
	Среднее значение за период	1550,90	42,81	38,95	195,70	1277,07	

19,72

4,21

35,51

3,86

20,72

Об. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
 Об. рец. бл. и кул. изд. для питания детей ДО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
 Об. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц Коровки Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
 Об. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц Коровки Л.С., Под общей ред. профессора Перевалова А.Я. Пермь - 2011
 Л.Е. Куряшова Организация питания детей в дош. Обр. учр. (Рецептура из справочника МФСЗБН/Центр "Школьная книга" г. Москва 2006.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет),
 утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора в 2020 году.
 Об. рецептов блюд детского питания, под ред. под общей ред. профессора Шарманова Т.Ш., 1988 год