

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

Утверждаю

Заведующий МДОБУ «Медведевский
детский сад 4 «Ромашка»
Н.А.Найденович



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

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3 лет	Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350	6.58	9.84	37.81	265.05	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	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	1.22	3.77	7.31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0.9	0	22.86	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	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	200	9.5	5.6	41	251.9	
	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	54-9в-2020
	Молоко кипяченое	140	4.3	3.8	7	79.3	400/2012
УЖИН	норма не менее 400	430	6.41	4.65	53.67	323.2	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3.9	14	109.2	93/2012
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
	Плоды свежие	100	1.5	0.5	21	135	368/2012
Итого за первый день		1680	40.59	35.86	222.17	1432.29	

18.93

6.79

35.51

17.99

23.09

І, ІІІ неделя

Прием пищи	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	120	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	30/20	4.3	6.25	13.25	126.25	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2.9	3.2	4	59	
	Биоогурт «Славянский» 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	200	4.5	3.55	57.86	193	
	Сок овощной в ассортименте	150	0.9	0	22.86	95	399/2012
	Пряник	50	3.6	3.55	35	98	ТН
УЖИН	норма не менее 400	430	11.5	12.38	50.98	392.5	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	110/20	7.2	9.8	13.9	200.7	245/1988
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
	Плоды свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.18	9.68	46.6	ТН
Итого за второй день		1635	43.76	44.47	220.81	1399.52	

19.44

4.21

34.49

13.79

28.04

I, III неделя

Прием 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	360	9.65	9.83	51	306.7	
	Каша вязкая манная молочная	150	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 Джемом	30	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2.9	3.2	4	59	
	Биопродукт кисломолочный Бифилайф	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 (изюм)	180	0.4	0	24.7	101.4	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	82.4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	210	6.8	6	42.4	251	
	Чай с молоком	150	2.2	1.9	11.9	74	391,394/2012
	Булочка ванильная	60	4.6	4.1	30.5	177	54-10в-2020
УЖИН	норма не менее 400	485	18.05	8.25	41.25	315.4	
	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7	54-21з-2020
	Рагу из курицы	150	15.6	5.3	13.1	162.9	54-27м-2020
	Чай с клюквой и сахаром	180	0	0	6.1	25.3	54-10гн-2020
	Плоды свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
	Печенье весовое	25	1.85	2.85	5.85	57.5	ТН
Итого за третий день		1710	52.51	38.70	249.66	1409.82	

21.91

4.21

34.12

17.93

22.53

І, ІІІ неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		І, 5-3 лет	Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350	11.82	10.58	43.94	288.89	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5.2	6	21.3	124.6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	160	2.5	2.1	12.7	81.1	395/2012
	Яйцо отварное	20	2.5	2.3	0.14	31.5	213/2012
	Хлеб пшеничный/батон	20	1.62	0.18	9.8	51.69	Тгн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0.9	0	0.44	95	
	Сок овощной в ассортименте	150	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 (кураги)	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	205	1.41	0.95	38.97	164.5	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
	Кондитерское изделие (Вафли)	25	0.8	0.7	20.3	85.5	Тгн
УЖИН	норма не менее 400	445.00	12.82	5.90	58.5	344.95	
	Творожно-пшеничная запеканка	120	9	4.2	10.6	116.6	54-7т-2020
	Сгущенное молоко	30	2.1	1.5	16.5	88.5	ТТК № 09004
	Чай с лимоном	150/10/5	0.1	0.02	8.5	34.16	391,393/2012
	Плоды свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.18	9.8	51.69	Тгн
Итого за четвертый день		1715	42.5	31.126	216.5	1380.51	

20.64

6.79

34.80

11.75

24.64

I, III неделя

Прием пищи	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	390	8.08	11.42	34.21	269.36	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	120	3.8	5	13.1	112.2	93/2004
	Какао с молоком	150	3.06	2.65	13.8	89.16	397/2012
	Бутерброд с маслом	20	1.22	3.77	7.31	68	1/2012
	Фрукты свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2.9	3.2	4	59	
	Биокефир «Славянский» фруктовый	100	2.9	3.2	4	59	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	550	20.03	13.71	75.63	508.21	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	5.5	2.01	9.65	78.6	*84,124/2012
	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	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	200	8.38	6.4	33.58	225.5	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	50	3.8	2.3	26	140.5	462,453/2012
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.1	7.58	85	400/2012
УЖИН	норма не менее 400	400	16.35	15.99	59.27	376.4	
	Плов с мясом	150	11.5	12.78	28.32	202.2	258/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	5.7	23.5	54-2ГН-2020
	Печенье весовое	25	1.85	2.85	5.85	57.5	ТН
	Хлеб пшеничный	45	3	0.36	19.4	93.2	ТН
Итого за пятый день		1640	55.74	50.72	206.69	1438.47	

19.24

4.21

36.30

16.11

26.89

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	350.00	9.62	8.58	45.40	267.49	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5.2	6	21.3	124.6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
	Хлеб пшеничный/батон	20	1.62	0.18	9.8	51.69	Тгн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0.9	0	22.86	95	
	Сок овощной в ассортименте	150	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	30	1.9	0.33	12.3	61.8	Тн
ПОЛДНИК	норма не менее 200	230	6.20	5.85	49.30	186.80	
	Чай с молоком	180	2.6	2.3	14.3	88.8	391,394/2012
	Пряник	50	3.6	3.55	35	98	Тгн
УЖИН	норма не менее 400	430.00	6.80	9.80	59.70	362.90	
	Котлеты картофельные	130	4.1	7.9	26.5	193.2	139/2012
	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.6	18.6	54-1соус-2020
	Чай с сахаром	150	0	0	4.8	19.6	54-2гн-2020
	Фрукты свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	77.5	Тгн
Итого за шестой день		1720	37.64	39.70	246.97	1373.71	

19.11

6.79

32.97

13.34

25.92

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	120	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 Джемом	30/20	2	1.54	23.1	102	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2.9	3.2	4	59	
	Биоогурт «Славянский» 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	50	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	420	13.22	6.08	65.5	376.59	
	Творожно-пшеничная запеканка	120	9	4.2	10.6	116.6	54-7т-2020
	Сгущенное молоко	30	2.1	1.5	16.5	88.5	ТН
	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
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.18	9.8	51.69	ТН
Итого за седьмой день		1605	43.41	37.28	221.02	1400.79	

18.69

4.21

35.67

14.58

26.90

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3 лет	Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350	9.1	11	40.2	311.5	
	Каша вязкая кукурузная молочная	140	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	
	Биопродукт кисломолочный Бифилайф	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 (горбуша)	60	9.4	6.9	7.5	129.2	54-9р-2020/ 54-2соус-2020
	Пюре картофельное	110	2.24	3.52	14.96	100.65	321/2012
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0.4	0	24.7	101.4	376/2012
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.33	12.3	61.8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	230	9.3	7.2	35	242.5	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	50	3.8	2.3	26	140.5	462,453/2012
	Молоко кипяченое	180	5.5	4.9	9	102	400/2012
УЖИН	норма не менее 400	420.00	12.61	9.28	43.8	317.59	
	Голубцы ленивые	120	10.5	6.7	15.1	164.3	298/2012
	Соус сметанный	30	0.49	2.4	1	28	54-1соус-2020
	Чай с сахаром	150	0	0	4.8	19.6	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.18	9.8	51.69	ТН
	Фрукты свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
Итого за восьмой день		1640.00	50.84	43.43	193.69	1397.86	

22.25

4.21

33.38

17.32

22.69

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	350.00	8.77	12.53	38.01	299.45	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	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	1.22	3.77	7.31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0	0	22.86	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	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 (кураги)	180	0.39	0.02	24.99	101.7	376/2012
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.33	12.3	61.8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	7.95	8.35	41	188.5	
	Биопродукт кисломолочный Бифилайф	150	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
	Пряник	50	3.6	3.55	35	98	ТН
УЖИН	норма не менее 400	412	9.32	10.18	52.3	372.19	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	110/20	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
	Плоды свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.18	9.8	51.69	ТН
Итого за девятый день		1647.00	43.87	45.693	231.97	1463.16	

21.39

6.79

36.29

13.46

26.59

Ц, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3лет	Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350	8.22	7.48	42.1	276.09	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4	5	18	135.6	91/2004
	Чай с молоком	180	2.6	2.3	14.3	88.8	391,394/2012
	Хлеб пшеничный/батон	20	1.62	0.18	9.8	51.69	Тгн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2.9	3.2	4	59	
	Биоюгurt «Славянский»	100	2.9	3.2	4	59	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	550	20.04	20.39	71.7	520	
	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.35	2.3	22.8	54-13з-2020
	Суп-Уха	150	3.2	3.9	15.2	90.2	41/2004
	Гуляш из говядины	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	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	6.86	5.05	40	230.16	
	Сдоба обыкновенная	50	3.8	2.4	26.2	141	466/2012
	Какао с молоком	150	3.06	2.65	13.8	89.16	397/2012
УЖИН	норма не менее 400	432	16.62	14.08	35.6	344.09	
	Жаркое по-домашнему	150	15	13.9	12.7	238.4	153/2004
	Плоды свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
	Чай с лимоном	150/7/5	0.1	0.02	8.5	34.16	391,393/2012
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.18	9.8	51.69	Тгн
Итого за десятый день		1632	54.64	50.2	193.4	1429.34	
Итого за 10 дней		16624.00	465.50	417.18	2202.88	14125.47	
Среднее значение за период		1662.40	46.55	41.72	220.29	1412.55	

19.72

4.21

37.14

16.44

24.58

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей ДОО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОО в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОО в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Под общей ред. профессора Перевалова А.Я. Пермь - 2011

Л.Е. Курнешова Организация питания детей в дош. Обр. учр.(Рецептура из справочника МФССЭБН/ 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.

Сб. рецептов блюд диетического питания, под ред. под общей ред. профессора Шарманова Т.Ш., 1988 год