

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

МДОБУ «Медведевский детский сад 4 «Ромашка»



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		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	380	8.56	13.92	48.4	361.7	
	Каша вязкая пшеничная молочная	160	6.3	7.3	25.4	191.7	96/2004
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
	Бутерброд с маслом	20/5	2.14	6.6	12.8	129	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	0	0	27.4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	100	0	0	27.4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	545	20.21	19.2	81.1	620.46	
	Суп "Волна"на курином бульоне , с мясом птицы	150/15	4.77	6.48	16.4	182.07	39/2004
	Гуляш из отварного мяса	25/25	9	7.23	2.31	110.25	277/2012
	Рис отв.с м.сл.	110	3	4.8	20.4	137.3	321/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372/2012
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.55	20.5	103	TH
ПОЛДНИК	норма не менее 200	210	11.3	7.2	44.1	285.9	
	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	54-9в-2020
	Чай с сах.	150	6.1	5.4	10.1	113.3	400/2012
УЖИН	норма не менее 400	370	6.41	4.33	42.47	299	
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4.3	3.9	14.1	173.4	93/2012
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.18	9.7	46.6	TH
Итого за первый день		1605	46.48	44.65	243.47	1662.06	

20.09

5.28

34.47

15.88

16.61

I, III 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	370	10.8	13.55	44.05	357.05	
	Каша вязкая ячневая молочная	160	6.5	7.3	24.3	204	99/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	6.5	26.8	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	4.35	4.8	6	90.5	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	575	21.26	18.49	87.06	584.45	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с мясом	150/15	3.07	3.92	10.37	89.45	57,107/2012
	Тефтели мясные (1 вариант)	60	10	8	9.3	150	286/2012
	Макароны отв.с маслом сливочным	120	4.5	6	21.9	140.3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0.39	0.02	24.99	101.7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.55	20.5	103	TH
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	7.2	7.1	97.4	291	
	плоды свежие	200	0	0	27.4	95	399/2012
			7.2	7.1	70	196	TH
УЖИН	норма не менее 400	370	11.6	14.5	44.6	392.2	
	Гречка рассыпчатая на молоке	160	3	4.8	20.4	137.2	321/2012
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.18	9.7	46.6	TH
	Чай с сахаром	180	0	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
Итого за второй день		1615	55.21	58.44	279.11	1715.20	

19.84

5.03

32.47

16.17

21.79

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			1,5-3 лет	Б	Ж		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 50	370	12.8	12.76	76.15	358.2	
	Каша вязкая манная молочная	160	6.2	7.3	25	149.3	88/2004
	Какао с молоком	180	3.6	3.15	16.5	106.9	397/2012
	Бутерброд с повидлом	20/10	3	2.31	34.65	102	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	4.35	4.8	6	90.5	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	575	20.12	16.46	133.93	616.79	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом	150/15	3.02	3.81	7.03	73.09	67,107/2012
	Рыба тушенная с овощами	60	9	4	40.4	84	144/2004
	Пюре картофельное	120	3.6	5.4	36.7	209.7	315/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0	24.7	101.4	376/2012
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.55	20.5	103	Тн
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	6.5	8.2	27.5	213.6	
	Чай с молоком	180	2.8	2.5	15.8	98.6	391,394/2012
	Печенье весовое	20	3.7	5.7	11.7	115	Тн
УЖИН	норма не менее 400	300	21.31	7.25	36.17	296.1	
	Макароны отв. с м.сл./яйцо отв.	120/20	20.7	7	17.5	217.1	54-27м-2020
	Напиток из плодов шиповника	160	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
Итого за третий день		1545	65.08	49.47	279.75	1575.19	

19.90

5.03

34.27

11.87

16.45

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 135-3лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	360	10.5	8.7	50.3	293.3	
	Каша вязкая пшеничная молочная	160	5.3	6	21.3	124.6	91/2004
	Кофеинный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
	Хлеб пшеничный	20	2.4	0.3	14.7	77.5	Ттн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	0	0	27.4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	100	0	0	27.4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	575	20.75	20.18	91.46	631.57	
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне,с мясом	150/15	3.28	4	12.93	99.07	76,107/2012
	Рулет с луком и яйцом	60	9.98	8.11	8.04	145	295/2011
	Гречка рассыпчатая	120	3	4.8	20.4	137.2	321/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.02	24.99	101.7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.55	20.5	103	Ттн
	Салат из свеклы отварной	30	0.8	2.7	4.6	45.6	54-133-2020
ПОЛДНИК	норма не менее 200	170	2.21	1.65	59.27	250	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
	Кондитерское изделие (конфета)	20	1.6	1.4	40.6	171	Ттн
УЖИН	норма не менее 400	330.00	7.82	6.32	46.2	243.1	
	Каша вязкая рисовая молочная	160	5.3	6	21.3	124.6	
	Чай с лимоном	150	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
	Хлеб пшеничный	20	2.4	0.3	14.7	77.5	Ттн
Итого за четвертый день		1535	41.28	36.85	274.63	1512.97	

16.29

5.28

35.09

13.89

13.51

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			1,5-3 лет	Б	Ж		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	345	10.49	16.11	45.7	376.15	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	160	4.75	6.36	16.4	140.25	93/2004
	Какао с молоком	160	3.6	3.15	16.5	106.9	397/2012
	Бутерброд с маслом	20/5	2.14	6.6	12.8	129	1/2012
			0				
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	4.35	4.8	6	90.5	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	575	20.68	17.024	87.5	674.71	251/2004
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, с мясом	150/15	4.55	3.804	12.31	101.32	81,108/2012
	Котлета рубленая из мяса	50	7.54	7.89	7.87	132.5	305/2012
	Соус томатный	20	0.2	0.84	1.6	14.9	348/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.95	3.8	23.73	235.15	205,204/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372/2012
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.55	20.5	103	TH
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	0	0	13.1	54	
	Плоды свежие	200	0	0	13.1	54	368/2012
УЖИН	норма не менее 400	300	116	14.5	31.5	338.2	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	110/10	8.8	12.1	17.2	247	245/1988
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012

20.90

5.03

37.48

3.00

18.79

Итого за пятый день	1520	151.52	52.434	183.8	1533.56	
------------------------	------	--------	--------	-------	---------	--

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	340	10.5	8.7	50.3	293.3	
	Каша вязкая пшеничная молочная	160	5.3	6	21.3	124.6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
	Бутерброд с маслом	20//5	2.4	0.3	14.7	77.5	Ттн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	0	0	27.4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	100	0	0	27.4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	575	19.83	20.61	89.7	606.29	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом	150/15	3.02	3.81	7.03	73.09	67,107/2012
	Тефтели мясные (2 вариант)	50/20	8.61	10.23	12.57	176.9	287,348/2012
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	4.5	6	21.9	140.3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0.4	0.02	27.7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	210	8.00	4.30	49.80	271.20	
	Чай с молоком	150	2.8	2.5	15.8	98.6	391,394/2012
	Плюшка сахарная	60	5.2	1.8	34	172.6	54-9в-2020
УЖИН	норма не менее 400	370	7.3	4.26	40	293.4	
	Суп молочный с крупой	160	4.3	3.9	14.10	173.4	93/2012
	Чай с сахаром	180	0	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	19.4	93.2	ТН
Итого за шестой день		1595	45.63	37.87	257.20	1559.19	

16.29

5.28

33.68

15.07

16.30

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			1,5-3 лет	Б	Ж		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	385	7.92	8.16	55.1	326.6	
	Каша вязкая ячневая молочная	160	5.8	6.6	21.8	183.6	99/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
	Бутерброд с повидлом	20/10	2	1.54	23.1	102	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	4.35	4.8	6	90.5	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	565	16.43	19.894	82.98	576.2	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с мясом птицы	150/15	1.9	3.534	9.84	78.3	57,108/2012
	Рулет с луком и яйцом	60	9.98	8.11	8.04	145	295/2011
	Рис отварной	120	3.6	5.4	36.7	209.7	315/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.15	0.15	23.8	97.6	372/2012
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
	Салат из свеклы отварной	30	0.8	2.7	4.6	45.6	54-133-2020
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	9.50	12.00	35.90	291.30	
	сушка Малютка	20	5.5	8.5	17.5	172.5	ТН
	Какао с молоком	180	4	3.5	18.4	118.8	397/2012
УЖИН	норма не менее 400	300	21.31	7.25	36.17	296.1	
	Макароны отв. с м.сл./яйцо отв.	120/20	20.7	7	17.5	217.1	54-27м-2020
	Напиток из плодов шиповника	160	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
Итого за седьмой день		1550	59.51	52.10	216.15	1580.70	

18.14

5.03

32.01

16.18

16.45

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			1,5-3 лет	Б	Ж		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	370	12	14.95	50.65	404.05	
	Каша вязкая манная молочная	160	5.1	6.4	23.1	189	91/2004
	Чай с молоком	180	2.6	2.3	14.3	88.8	391,394/2012
	Бутерброд с сыром	20/10	4.3	6.25	13.25	126.25	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	4.35	4.8	6	90.5	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	575	21.77	16.594	91.41	605.78	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне с мясом	160/15	2.53	2.044	13.01	80.58	82,108/2012
	Тефтели рыбные	60	12.5	9.2	10	172.3	54-9р-2020/54-
	Пюре картофельное	120	3	4.8	20.4	137.2	321/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0.44	0	27.5	112.7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.55	20.5	103	TH
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	0	0	13.1	54	
	Плоды свежие	200	0	0	13.1	54	368/2012
УЖИН	норма не менее 400	370.00	8.3	6.36	47.2	244.6	
	Каша вязкая рисовая молочная	160	5.3	6	21.3	124.6	
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	19.4	93.2	TH
	Чай с сахаром	180	0	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
Итого за восьмой день		1615.00	46.42	42.704	208.36	1398.93	

22.45

5.03

33.65

3.00

13.59

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 15-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	365.00	10.95	17.55	48.62	395.5	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	160	5.7	7.6	19.7	168.3	93/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
	Бутерброд с маслом	20/5	2.45	7.55	14.62	136	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	4.35	4.8	6	90.5	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	585	20.73	16.064	89.4	673.67	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, с мясом птицы	160/15	4.55	3.804	12.31	101.32	81,108/2012
	Котлета рубленая из птицы	50	7.54	7.89	7.87	132.5	305/2012
	Соус томатный	20	0.34	1.26	2.4	22.35	348/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.95	3.8	23.73	235.15	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.02	24.99	101.7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	170	3.7	5.7	39.1	210	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	27.4	95	399/2012
	Печенье весовое	20	3.7	5.7	11.7	115	Ттн
УЖИН	норма не менее 400	340	21.12	17.18	45	420.3	
	Жаркое по-домашнему	160	18	16.8	15.4	286.1	153/2004
	Хлеб пшеничный	20	3	0.36	19.4	93.2	ТН
	Чай с лимоном	160	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
Итого за девятый день		1560.00	60.85	61.294	228.12	1789.97	

21.97

5.03

37.43

11.67

23.35

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			1,5-3 лет	Б	Ж		
День 10 ЗАВТРАК	норма не менее 350	370	8.64	8.85	55.4	326.45	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160	4.04	5.01	18	135.65	91/2004
	Чай с молоком	180	2.6	2.3	14.3	88.8	391.394/2012
	Бутерброд с повидлом	20/10	2	1.54	23.1	102	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	4.35	4.8	6	90.5	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	555	26.21	26.27	83.49	698.81	
	Суп "Волна"на курином бульоне , с мясом птицы	150/15	4.77	6.48	16.4	182.07	39/2004
	Гуляш из мяса	60	13.5	13.1	3.2	185.6	54-2м-2020
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	4.5	6	21.9	140.3	186/2004
	Компот из свежих плодов	150	0.14	0.14	21.49	87.84	372/2012
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	4	0	13.1	54	
	Плоды свежие	200	0	0	13.1	54	368/2012
			4				
УЖИН	норма не менее 400	280	21.12	17.18	45	420.3	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	110/10	8.8	12.1	17.2	247	245/1988
	Напиток из плодов шиповника	160	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
Итого за десятый день		1505	64.32	57.1	202.99	1590.06	
	Итого за 10 дней	15645.00	534.36	492.78	2494.87	16135.24	
	Среднее значение за период	1564.50	53.44	49.28	249.49	1613.52	

18.14

5.03

38.82

3.00

23.35

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

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

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

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ 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 рецептур 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. рецептур блюд диетического питания, под ред. под общей ред. профессора Шарманова Т.Ш., 1988 год