

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

Утверждаю

Заведующий МДОБУ «Медведевский
детский сад 4 «Ромашка»



И.А. Найденович

Перспективное десятидневное меню
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
МДОБУ «Медведевский детский сад 4 «Ромашка»
(возраст 3-7 лет)

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	410	8.56	13.92	48.4	361.7	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	6.3	7.3	25.4	191.7	96/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
	Бутерброд с маслом	30/5	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 600	645	20.21	19.2	81.1	620.46	
	Суп "Волна" на курином бульоне, с мясом птицы	180/15	4.77	6.48	16.4	182.07	39/2004
	Гуляш из отварного мяса	35/35	9	7.23	2.31	110.25	277/2012
	Рис отв. с м.сл.	150	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	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	240	11.3	7.2	44.1	285.9	
	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	54-9в-2020
	Чай с сах.	180	6.1	5.4	10.1	113.3	400/2012
УЖИН	норма не менее 450	400	6.41	4.33	42.47	299	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	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	ТН
Итого за первый день		1795	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
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	10.8	13.55	44.05	357.05	
	Каша вязкая ячневая молочная	180	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	30/10	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 600	680	21.26	18.49	87.06	584.45	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с мясом	180/20	3.07	3.92	10.37	89.45	57,107/2012
	Тефтели мясные (1 вариант)	80	10	8	9.3	150	286/2012
	Макароны отв.с маслом сливочным	150	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	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	200	7.2	7.1	97.4	291	
	плоды свежие	200	0	0	27.4	95	399/2012
			7.2	7.1	70	196	ТН
УЖИН	норма не менее 450	440	11.6	14.5	44.6	392.2	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/10	8.8	12.1	17.2	247	245/1988
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
Итого за второй день		1820	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
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	12.8	12.76	76.15	358.2	
	Каша вязкая манная молочная	180	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	30/10	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 600	680	20.12	16.46	133.93	616.79	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом	180/20	3.02	3.81	7.03	73.09	67,107/2012
	Рыба тушеная с овощами	80	9	4	40.4	84	144/2004
	Пюре картофельное	150	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	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	220	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	40	3.7	5.7	11.7	115	Тгн
УЖИН	норма не менее 450	330	20.7	7	24.4	245.9	
	Манник со сгущ.молоком	150	20.7	7	17.5	217.1	54-27м-2020
	Чай с сахаром	180	0	0	6.9	28.8	54-10гн-2020
Итого за третий день		1730	64.47	49.22	267.98	1524.99	

19.90

5.03

34.27

11.87

13.66

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	390	10.5	8.7	50.3	293.3	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5.3	6	21.3	124.6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	77.5	ТГН
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 600	680	20.75	20.18	91.46	631.57	
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом	180/20	3.28	4	12.93	99.07	76,107/2012
	Рулет с луком и яйцом	80	9.98	8.11	8.04	145	295/2011
	Гречка рассыпчатая	150	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	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з-2020
ПОЛДНИК	норма не менее 250	220	2.21	1.65	59.27	250	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
	Кондитерское изделие (конфета)	40	1.6	1.4	40.6	171	ТГН
УЖИН	норма не менее 450	405.00	7.82	6.32	46.2	243.1	
	Каша вязкая рисовая молочная	180	5.3	6	21.3	124.6	
	Чай с лимоном	180/10/5	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	77.5	ТН
Итого за четвертый день		1795	41.28	36.85	274.63	1512.97	

16.29

5.28

35.09

13.89

13.51

І, ІІІ неділя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	10.49	16.11	45.7	376.15	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	4.75	6.36	16.4	140.25	93/2004
	Какао с молоком	180	3.6	3.15	16.5	106.9	397/2012
	Бутерброд с маслом	30/5	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 600	635	20.68	17.024	87.5	674.71	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, с мясом	180/15	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	130/5	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	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	200	0	0	13.1	54	
	Плоды свежие	200	0	0	13.1	54	368/2012
УЖИН	норма не менее 450	410	8.9	7.6	45.5	308.3	
	Каша вязкая ячневая молочная	180	6.5	7.3	24.3	204	99/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	77.5	ТН
	яйцо кур. Отв.	20					
Итого за пятый день		1745	44.42	45.534	197.8	1503.66	

20.90

5.03

37.48

3.00

17.13

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	10.5	8.7	50.3	293.3	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5.3	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	30/5	2.4	0.3	14.7	77.5	Тгн
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 600	680	19.83	20.61	89.7	606.29	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом	180/20	3.02	3.81	7.03	73.09	67,107/2012
	Тефтели мясные (2 вариант)	60/20	8.61	10.23	12.57	176.9	287,348/2012
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	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	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	280	8.00	4.30	49.80	271.20	
	Чай с молоком	180	2.8	2.5	15.8	98.6	391,394/2012
	Плюшка сахарная	100	5.2	1.8	34	172.6	54-9в-2020
УЖИН	норма не менее 450	390	7.3	4.26	40	293.4	
	Суп молочный с крупой	180	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		1910	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
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	425	7.92	8.16	55.1	326.6	
	Каша вязкая ячневая молочная	180	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	30/10	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 600	675	16.43	19.894	82.98	576.2	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с мясом птицы	180/15	1.9	3.534	9.84	78.3	57,108/2012
	Рулет с луком и яйцом	80	9.98	8.11	8.04	145	295/2011
	Рис отварной	150	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	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з-2020
ПОЛДНИК	норма не менее 250	220	9.50	12.00	35.90	291.30	
	сушка Малютка	40	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 450	330	21.31	7.25	36.17	296.1	
	Макаронны отв. С м. сл. /яйцо отв.	150	20.7	7	17.5	217.1	54-27м-2020
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
Итого за седьмой день		1750	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 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	410	12	14.95	50.65	404.05	
	Каша вязкая манная молочная	180	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	30/10	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 600	690	21.77	16.594	91.41	605.78	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне с мясом	180/20	2.53	2.044	13.01	80.58	82,108/2012
	Тефтели рыбные	80	12.5	9.2	10	172.3	54-9р-2020/ 54
	Пюре картофельное	150	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	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	200	0	0	13.1	54	
	Фрукты свежие	200	0	0	13.1	54	368/2012
УЖИН	норма не менее 450	390.00	8.3	6.36	47.2	244.6	
	Каша вязкая рисовая молочная	180	5.3	6	21.3	124.6	
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	19.4	93.2	ТН
	Чай с сахаром	180	0	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
Итого за восьмой день		1790.00	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	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400.00	10.95	17.55	48.62	395.5	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	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	30/5	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 600	640	20.73	16.064	89.4	673.67	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, с мясом птицы	180/15	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	30	0.34	1.26	2.4	22.35	348/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	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	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	190	3.7	5.7	39.1	210	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	27.4	95	399/2012
	Печенье весовое	40	3.7	5.7	11.7	115	Ттн
УЖИН	норма не менее 450	460	9.41	12.35	48.97	380	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/10	8.8	12.1	17.2	247	245/1988
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
					13.1	54	368/2012
Итого за девятый день		1790.00	49.14	56.464	232.09	1749.67	

21.97

5.03

37.43

11.67

21.11

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	410	8.64	8.85	55.4	326.45	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	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	30/10	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 600	640	26.21	26.27	83.49	698.81	
	Суп "Волна" на курином бульоне, с мясом птицы	180/15	4.77	6.48	16.4	182.07	39/2004
	Гуляш из мяса	80	13.5	13.1	3.2	185.6	54-2м-2020
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4.5	6	21.9	140.3	186/2004
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	200	4	0	13.1	54	
	Фрукты свежие	200	0	0	13.1	54	368/2012
			4				
УЖИН	норма не менее 450	515	21.12	17.18	45	420.3	
	Жаркое по-домашнему	180	18	16.8	15.4	286.1	153/2004
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	19.4	93.2	ТН
	Чай с лимоном	180/10/5	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
Итого за десятый день		1865	64.32	57.1	202.99	1590.06	
	Итого за 10 дней	17990.00	534.36	492.78	2494.87	16135.24	
	Среднее значение за период	1799.00	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 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