

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 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	180	0	0	27.4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	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
	Пюре картофельное	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	260	11.3	7.2	44.1	285.9	
	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	54-9в-2020
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10.1	113.3	400/2012
УЖИН	норма не менее 450	450	11.55	9.27	56.12	459.1	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3.9	14.1	173.4	93/2012
	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.74	87.7	398/2012
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	213/2012
	Плоды свежие	100	1.5	0.5	21	135	368/2012
Итого за первый день		1945	51.62	49.59	257.12	1822.16	

20.09

5.28

34.47

15.88

25.51

1, 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	450	10.8	13.55	44.05	357.05	
	Каша вязкая ячневая молочная	200	6.5	7.3	24.3	204	99/2004
	Чай с сахаром	200	0	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Бутерброд с сыром	30/20	4.3	6.25	13.25	126.25	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4.35	4.8	6	90.5	
	Биойогурт «Славянский» фруктовый	150	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	680	22.76	18.67	96.76	631.05	
	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
	Каша гречневая вязкая 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
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.18	9.7	46.6	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	280	7.2	7.1	97.4	291	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0	0	27.4	95	399/2012
	Пряник	100	7.2	7.1	70	196	ТН
УЖИН	норма не менее 450	460	13.1	14.68	54.3	438.8	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/20	8.8	12.1	17.2	247	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	9.7	46.6	ТН
Итого за второй день		2020	58.21	58.80	298.51	1808.40	

19.84

5.03

35.06

16.17

24.38

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	430	12.8	12.76	76.15	358.2	
	Каша вязкая манная молочная	200	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 Джемом	30/20	3	2.31	34.65	102	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4.35	4.8	6	90.5	
	Биопродукт кисломолочный Бифилайф	150	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	680	20.82	13.94	139.03	617.79	
	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
	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.7	209.7	315/2012
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0.4	0	24.7	101.4	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.18	9.7	46.6	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	260	7.4	6.6	46.3	275.6	
	Чай с молоком	200	2.8	2.5	15.8	98.6	391,394/2012
	Булочка ванильная	60	4.6	4.1	30.5	177	54-10в-2020
УЖИН	норма не менее 450	610	25.6	12.9	55.4	446.3	
	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.2	31.4	54-21з-2020
	Рагу из курицы	200	20.7	7	17.5	217.1	54-27м-2020
	Чай с клюквой и сахаром	200	0	0	6.9	28.8	54-10гн-2020
	Фрукты свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
	Печенье весовое	50	3.7	5.7	11.7	115	ТН
Итого за третий день		2130	70.97	51.00	322.88	1788.39	

19.90

5.03

34.32

15.31

24.79

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	400	15.58	13.3	50.58	356.3	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5.3	6	21.3	124.6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	213/2012
	Хлеб пшеничный/батон	30	2.4	0.3	14.7	77.5	ТН
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0	0	27.4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0	0	27.4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	680	21.45	17.66	96.56	632.57	
	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
	Пюре картофельное	150	3	4.8	20.4	137.2	321/2012
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0.39	0.02	24.99	101.7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.18	9.7	46.6	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	2.27	1.67	61.34	258.7	
	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.74	87.7	398/2012
	Кондитерское изделие (Вафли)	50	1.6	1.4	40.6	171	ТН
УЖИН	норма не менее 450	525.00	17.32	8.12	78.8	465.7	
	Творожно-пшеничная запеканка	150	11.3	5.3	13.3	145.7	54-7т-2020
	Сгущенное молоко	50	3.5	2.5	27.5	147.5	ТТК № 09004
	Чай с лимоном	180/10/5	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
	Плоды свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	77.5	ТН
Итого за четвертый день		2035	56.62	40.75	314.68	1808.27	

19.79

5.28

35.14

14.37

25.87

И, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	465	10.49	16.11	45.7	376.15	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	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
	Фрукты свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4.35	4.8	6	90.5	
	Биокефир «Славянский» фруктовый	150	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	635	20.03	15.42	86.49	654.19	251/2004
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/20	3.9	2.2	11.3	80.8	*84,124/2012
	Котлета рубленая из птицы	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	250	9.9	7.7	36.1	253.8	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	50	3.8	2.3	26	140.5	462,453/2012
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10.1	113.3	400/2012
УЖИН	норма не менее 450	450	17	18.2	59.9	453	
	Плов с мясом	170	10.9	12.2	27	233.7	258/2004
	Чай с сахаром	200	0	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Печенье весовое	50	3.7	5.7	11.7	115	Тгн
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	77.5	ТН
Итого за пятый день		1950	61.77	62.23	234.19	1827.64	

20.90

5.03

36.34

14.10

25.17

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	15.58	13.3	50.58	356.3	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5.3	6	21.3	124.6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	213/2012
	Хлеб пшеничный/батон	30	2.4	0.3	14.7	77.5	ТН
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0	0	27.4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	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 маслом	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)	200	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	300	10.00	9.60	85.80	294.60	
	Чай с молоком	200	2.8	2.5	15.8	98.6	391,394/2012
	Пряник	100	7.2	7.1	70	196	ТН
УЖИН	норма не менее 450	490	8.5	13.46	71.26	443.6	
	Котлеты картофельные	150	4.7	9.1	30.60	223	139/2012
	Соус сметанный	50	0.8	4	1.66	46.6	54-1соус-2020
	Чай с сахаром	200	0	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Фрукты свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	40	3	0.36	19.4	93.2	ТН
Итого за шестой день		2050	53.91	56.97	324.74	1795.79	

19.79

5.28

33.68

16.37

24.64

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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 Джемом	30/20	2	1.54	23.1	102	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4.35	4.8	6	90.5	
	Биоогурт «Славянский» фруктовый	150	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	675	18.93	17.744	98.88	633.6	
	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)	200	0.15	0.15	23.8	97.6	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	275	9.50	12.00	35.90	291.30	
	Печенье весовое	75	5.5	8.5	17.5	172.5	Ттн
	Какао с молоком	200	4	3.5	18.4	118.8	397/2012
УЖИН	норма не менее 450	500	16.91	8.23	82.27	472.8	
	Творожно-пшениная запеканка	150	11.3	5.3	13.3	145.7	54-7т-2020
	Сгущенное молоко	50	3.5	2.5	27.5	147.5	ТТК № 09004
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
	Плоды свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.18	9.7	46.6	ТН
Итого за седьмой день		2025	57.61	50.93	278.15	1814.80	

18.14

5.03

35.20

16.18

26.27

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 кукурузная 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	30/20	4.3	6.25	13.25	126.25	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4.35	4.8	6	90.5	
	Биопродукт кисломолочный Бифилайф	150	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 (горбуша)	80	12.5	9.2	10	172.3	54-9р-2020/ 54-2соус-2020
	Пюре картофельное	150	3	4.8	20.4	137.2	321/2012
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	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	250	9.9	7.7	36.1	253.8	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	50	3.8	2.3	26	140.5	462,453/2012
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10.1	113.3	400/2012
УЖИН	норма не менее 450	550.00	17.9	13.36	60.86	439.6	
	Голубцы ленивые	160	14.1	9	20.2	219	298/2012
	Соус сметанный	50	0.8	4	1.66	46.6	54-1соус-2020
	Чай с сахаром	200	0	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3	0.36	19.4	93.2	ТН
	Плоды свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
Итого за восьмой день		2050.00	65.92	57.404	245.02	1793.73	

22.45

5.03

33.65

14.10

24.42

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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	40	2.45	7.55	14.62	136	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0	0	27.4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0	0	27.4	95	399/2012
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 (кураги)	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	250	11.55	11.9	76	286.5	
	Биопродукт кисломолочный Бифилайф	150	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
	Пряник	100	7.2	7.1	70	196	ТН
УЖИН	норма не менее 450	460	11.03	12.53	58.77	431.69	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/20	8.8	12.1	17.2	247	245/1988
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
	Плоды свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.18	9.8	51.69	Ттн
Итого за девятый день		1930.00	54.26	58.044	300.19	1882.36	

21.97

5.28

37.43

15.92

23.98

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	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 Джемом	30/20	2	1.54	23.1	102	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4.35	4.8	6	90.5	
	Биоiogурт «Славянский» фруктовый	150	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	700	25.94	27.19	89.99	670.54	
	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з-2020
	Суп-Уха	180	3.7	4.7	18.3	108.2	41/2004
	Гуляш из говядины	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 (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	250	7.8	5.9	44.6	259.8	
	Сдоба обыкновенная	50	3.8	2.4	26.2	141	466/2012
	Какао с молоком	200	4	3.5	18.4	118.8	397/2012
УЖИН	норма не менее 450	515	21.12	17.18	58.1	474.3	
	Жаркое по-домашнему	180	18	16.8	15.4	286.1	153/2004
	Хлеб пшеничный	40	3	0.36	19.4	93.2	ТН
	Плоды свежие	100	0	0	13.1	54	368/2012
	Чай с лимоном	180/10/5	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
Итого за десятый день		2025	67.85	63.92	254.09	1821.59	
Итого за 10 дней		20160.00	598.74	549.64	2829.57	18163.13	
Среднее значение за период		2016.00	59.87	54.96	282.96	1816.31	

18.14

5.03

37.25

14.43

26.35

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 МФСЭБН/ 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