

1

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ «Медведевский детский
сад №1 «Ягодка» Н.В.Малинина



2022-08-01

Перспективное

10-дневное меню

Для организации питания детей от 3 до 7 лет
в дошкольном общеобразовательном учреждении
«Медведевский детский сад №1 «Ягодка»

2022год

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	415	8,34	13,9	44,3	295,1	
	Каша вязкая манная молочная	200	6,2	7,3	25	149,3	88/2004
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,8	119	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	693	20,2	16,85	84,1	660,1	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,8	4,8	7,8	93,7	27/2004
	Гуляш из мяса	80	10,4	6,7	0,8	162,3	54-2м-2020
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0	0	18,5	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	260	8,6	7,2	38,3	285,9	
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020
	Молоко кипяченое	200	3,4	5,4	4,3	113,3	400/2012
УЖИН	норма не менее 450	560	12,1	8,26	60,2	504,2	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,9	14,1	173,4	44/2004
	Напиток из плодов шиповника	180	0	0	11,4	79	398/2012
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
	Плоды свежие	100	0	0	15	102	368/2012
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2	Тгн
Итого за 1 день		2108	49,64	46,21	254,3	1840,3	

16,39

5,28

36,67

15,88

28,01

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	425	8,55	8,58	61,3	405,1	
	Каша вязкая пшеничная жидкая	180	4,14	1,17	36	213,6	199/2016
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с сыром	30/5/15	4,3	7,4	16	154,2	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	680	21,18	16,59	90,47	593,90	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	36/2004
	Биточки парове	70	10,1	6,9	6,7	130,3	54-2м-2020
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	280	7,6	7,1	97,4	291	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
	Пряник	100	7,2	7,1	70	196	Тгн
УЖИН	норма не менее 450	460	13,1	14,68	48,3	438,8	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/20	8,8	12,1	17,2	247	245/2011
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Плоды свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,7	46,6	Тгн
Итого за 2 день		1995	54,78	51,75	303,47	1819,30	

22,51

5,03

32,99

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	12,3	12,6	62,5	372,7	
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,9	8	28,4	166,1	91/2004
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,4	118,8	397/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	2,6	3,8	3,3	85	
	Молоко кипяченое	150	2,6	3,8	3,3	85	400/2012
ОБЕД	норма не менее 600	693	15,81	16,85	84,36	622,41	
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	33/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	60/20	6	8	3,8	150	286,355/2012
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	3,5	15,6	140,3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	259	6,65	3,65	45,4	242,6	
	Чай с молоком	200/9	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Булочка детская	50	3,85	1,15	29,60	144,00	Тгн
УЖИН	норма не менее 450	540	7	16,96	55,9	415	
	Рагу из овощей	200	4	16,6	23	250	148/216
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Плоды свежие	100	0	0	7	45	368/2012
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2	Тгн
Итого за 3 день		2072	44,36	53,86	251,46	1737,71	

20,71

4,72

34,58

13,48

23,06

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	470	14,9	8,2	70,8	472,8	
	Каша вязкая кукурузная молочная	200	4,6	1,3	40	237,4	199/2016
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,8	101,3	395/2012
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Хлеб пшеничный/батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Тгн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	684	19,63	16,15	91	624,5	
	Суп картофельный с крупой	200	1,7	2,2	11,9	73,2	80/2011
	Тефтели рыбные	80	12,5	9,2	10	172,3	54-9p2020
	Макаронные изделия отварные с маслом	154	1,7	4,2	20,9	163	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	0,4	3,2	41,6	258,7	
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	12,6	87,7	398/2012
	Кондитерское изделие (Вафли)	50	0,4	3,2	29	171	Тгн
УЖИН	норма не менее 450	525,00	17,31	8,11	71,9	462	
	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	ТГК № 09004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Фрукты свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Тгн
Итого за 4 день		2109	52,64	35,66	302,7	1913	

26,27

5,28

34,69

14,37

25,67

I, 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	408,00	10,12	14,47	43,41	343,70	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,3	8,4	21,8	187	93/2004
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Йогурт	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	753	12,80	20,45	79,92	646,39	
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	56/2004
	Котлета рубленая из птицы или кролика	50	2,6	2,8	1,7	124,2	305/2012
	Картофель тушений	150	3,15	9,6	27,75	181,5	216/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0	0	18,5	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	260	7,94	9,47	29,6	270,41	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	417/2008
	Молоко кипяченое	200	3,4	5,4	4,3	113,3	400/2012
УЖИН	норма не менее 450	470	9,21	5,64	60,6	335,7	
	Каша вязкая гречневая	150	6,21	5,28	27,9	184	168/2012
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	23,5	54-2гн-2020
	Плоды свежие	100	0	0	7,6	35	368/2012
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2	Тгн
Итого за 5 день		2041	44,42	54,83	219,53	1686,7	

19,09

5,03

35,91

15,02

18,65

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	15,3	12,7	50,6	349,9	
	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 вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Хлеб пшеничный/батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Тгн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	690	19,98	19,21	81,53	617,2	
	Свекольник	180	1,63	4	11,28	87,8	58/2011
	Курица в соусе томатном	60/20	12,92	10,46	1,15	150,4	288/2011
	Макаронные изделия отварные с	154	1,7	4,2	20,9	163	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	288	9,80	9,40	84,30	284,70	
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Пряник	100	7,2	7,1	70	196	Тгн
УЖИН	норма не менее 450	380	12,1	8,26	60,2	504,2	
	Суп молочный с рисом	200	4,3	3,9	14,1	173,4	44/2004
	Напиток из плодов шиповника	180	0	0	11,4	79	398/2012
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Плоды свежие	100	0	0	15	102	368/2012
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2	Тгн
Итого за 6 день		1938	57,58	49,57	304,03	1851,00	

19,44

5,28

34,29

15,82

28,01

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	420	9,11	9,61	61,3	335,1	
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,9	8	28,4	166,1	91/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/10	2,1	1,6	23,6	131,7	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Йогурт	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	658	36,51	21,48	85,69	722,5	
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200/10	4,1	5,6	15,2	139,6	37/2004
	Кнели куриные с рисом	70/5	17,03	14,14	5,3	217	312/2012
	Бобове отварные	130	12,74	1,3	30,29	185,9	30/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0	0	18,5	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	8,60	11,00	32,70	267,90	
	Печенье весовое	70	5	7,8	16,2	161	Тгн
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	16,5	106,9	397/2012
УЖИН	норма не менее 450	500	16,3	7,98	68,9	463,8	
	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 №
	Напиток из плодов шиповника	180	0	0	11,4	79	398/2012
	Плоды свежие	100	0	0	7	45	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,7	46,6	Тгн
Итого за 7 день		1978	74,87	54,87	254,59	1879,80	

18,62

5,03

40,14

14,88

25,77

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	409	11,3	15,3	51,1	410,3	
	Каша вязкая кукурузная молочная	150	4,2	5,4	19,3	157,5	92/2004
	Чай с молоком	200/9	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Бутерброд с сыром	30/5/15	4,3	7,4	16	154,2	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Снежок	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	680	13,57	14,14	75,4	558,9	
	Суп картофельный с крупой	200	1,7	2,2	11,9	73,2	80/2011
	Тефтели мясные (1 вариант)	60/20	6	8	3,8	150	286,355/2012
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	3,5	15,6	140,3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	7,25	6,55	33,9	257,3	
	Булочка детская	50	3,85	1,15	29,60	144,00	Тгн
	Молоко кипяченое	200	3,4	5,4	4,3	113,3	400/2012
УЖИН	норма не менее 450	540,00	7,13	6,86	51,8	324,2	
	Капуста тушеная	200	4,13	6,5	18,8	150,2	298/2012
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2	Тгн
	Фрукты свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
Итого за 8 день		2029,00	43,6	47,65	218,2	1641,2	

22,79

5,03

31,05

14,29

18,01

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	10,32	14,57	43,41	346,2	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,3	8,4	21,8	187	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	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	664	23,53	20,56	94,4	674	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	38/2004
	Тефтели рыбные (горбуша)	80	12,5	9,2	10	172,3	54-9р-2020/ 54-2соус-2020
	Рис отварной с овощами	150	3,7	7	25,5	212	191/2004
	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	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	11,55	11,9	76	286,5	
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
	Пряник	100	7,2	7,1	70	196	Тгн
УЖИН	норма не менее 450	460	6,9	7,41	80,41	454,8	
	Манник	160	6,9	7,41	62,01	330,8	245/2011
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	11,4	79	398/2012
	Плоды свежие	100	0	0	7	45	368/2012
Итого за 9 день		1954,00	52,7	54,44	321,62	1856,5	

19,23

5,28

37,44

15,92

25,27

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	404	8,9	9,1	57,4	365,9	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4	5	18	135,6	84/2004
	Чай с молоком	200/9	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/10	2,1	1,6	23,6	131,7	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Йогурт	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	680	20,94	15,51	66,01	599,49	
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	56/2004
	Бестрогонов из печени	80	11,64	4,92	2,08	162,4	439/2004
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0	0	18,5	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	8	6,1	45,5	267,8	
	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	149	466/2012
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,4	118,8	397/2012
УЖИН	норма не менее 450	505	5,69	4,2	57,38	321,8	
	Каша манная жидкая	180	3,18	3,89	26,38	153	185/2012
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Тгн
	Плоды свежие	100	0	0	7	54	368/2012
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
Итого за 10 день		1989	47,88	39,71	232,29	1645,49	
	Итого за 10 дней	20213,00	522,47	488,55	2662,19	17871,00	
	Среднее значение за период	2021,30	52,25	48,86	266,22	1787,10	

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.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

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»