

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Оршанский детский сад
«Колокольчик»
_____/Горопова Т.В./
«01» сентября 2022г.

**Примерное 10-дневное меню
МДОУ «Оршанский детский сад
«Колокольчик»»
п.Оршанка
Возрастная категория: 1-3г /3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен-ть (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак							
	Каша пшеничная	150/170	4,76/5,4	6,4/7,2	16,4/18,6	140,2/158,9	54-9к
	Кофейный напиток	150/180	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	54-23ГН
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10 30/5/15	4,7/6,3	6,9/9,2	14,5/19,4	139,0/185,3	3
Итого:		345/400	11,8/14,0	15,2/17,4	39,4/45,0	338,1/390,3	
Второй завтрак							
	Яблоки	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	368
Итого:		100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	368
обед							
	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	150/180	3,3/3,9	3,2/3,8	9,8/11,7	80,8/97,0	139
	Плов с мясом	130/150	14,0/16,2	7,7/8,8	24,6/28,3	227,5/262,5	443
	Свекла отварная	30/50	0,45/0,75	0,03/0,05	2,73/4,6	12,6/21,0	32
	Компот из кураги и изюма	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	30/40	2,0/2,6	0,4/0,5	10,1/13,4	52,2/69,6	123
Итого:		490/600	20,1/23,8	11,3/25,7	68,0/83,0	457,8/551,8	
полдник							
	Уха из консервы	150/180	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0	213
	Чай сладкий	150/180	2,6/3,1	2,5/3,0	16,7/20,0	100,1/120,1	54-21ГН
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5	122
Итого:		320/390	9,2/10,5	7,2/7,8	26,8/35,06	210,1/253,6	
Итого за первый день			41,5/48,7	34,1/51,3	144,0/172,9	1050,0/1239,7	
День 2							
завтрак							
	Каша «Дружба»	150/180	3,7/4,4	4,4/5,3	17,9/21,5	126,8/152,1	54-16к
	Какао с молоком	170/190	1,7/2,3	2,2/2,4	21,8/23,7	112,4/122,3	252
	Бутерброд с маслом	25/5 30/5	1,8/2,1	5,6/6,6	10,9/12,8	102,0/119,0	1
Итого:		350/405	7,2/12,2	12,2/14,3	50,6/58,0	341,2/393,4	
Второй завтрак							
	Груши	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	368
Итого:		100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	368
обед							
	Щи из св.капусты на к/б, со сметаной	150/180	3,4/6,2	4,2/5,0	4,3/5,1	69,1/82,9	54-1с
	Котлета мясная паровая	50/80	7,78/12,44	5,8/9,24	7,8/12,56	114,4/183,0	282
	Картофельное пюре	110/150	2,7/3,7	4,2/5,7	17,9/24,5	120,8/164,7	321
	Огурец соленый	30/50	0,084/0,14	--/--	0,39/0,66	24,0/40,0	576
	Компот из ч/слива и кураги	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		530/700	16,9/26,1	14,7/20,5	64,6/84,5	482,6/659,3	
полдник							
	Запеканка творожная со сметаной заливкой	130/150	25,5/29,5	9,3/10,7	19,3/22,3	263,6/304,2	54-1т
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,12	---	4,8/5,7	19,6/23,5	400
Итого:		280/330	25,6/29,6	9,3/10,7	24,1/28,0	283,2/327,7	
Итого за второй день			50,1/68,3	36,6/45,9	149,1/180,3	1151,0/1424,4	
День 3							
завтрак							

	Каша рисовая	150/170	4,3/4,9	4,3/4,9	24,6/27,9	155,8/176,6	54-1к
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	54-23гн
	Бутерброд с маслом, с повидлом	30/5/20 30/5/20	2,49/2,49	3,93/3,93	27,66/27,66	156,0/156,0	2
Итого:		355/405	9,1/10,8	10,1/11,4	60,1/65,7	370,0/410,0	
Второй завтрак							
	Кисель фруктовый	150/180	0,42/0,5	0,045/0,054	22,65/27,2	92,7/111,2	645
Итого:		150/180	0,42/0,42	0,045/0,045	22,65/22,65	92,7/92,7	
обед							
	Суп свекольный на к/б, со сметаной	150/180	0,5/0,6	1,2/1,4	3,4/4,06	26,3/31,6	58
	Соус красный основной	50/80	7,8/12,48	7,9/12,59	1,5/2,45	108,1/173,0	310
	Запеканка макаронная с мясом	110/150	6,1/8,4	7,9/10,8	25,9/35,4	222,2/303,0	302
	Икра морковная	30/50	1,3/2,2	2,3/3,8	3,4/5,7	38,4/64,0	78
	Компот из ч/слива и изюма	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		530/690	18,6/27,3	19,8/29,2	68,4/89,3	549,3/760,3	
полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	4,1/4,9	3,4/4,1	13,4/16,1	100,6/120,8	93
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,12	----	4,8/5,7	19,6/23,5	392
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5	122
Итого:		320/390	5,7/7,3	3,5/4,3	28,0/36,5	167,2/214,8	
Итого за третий день			33,8/45,8	33,4/44,9	179,1/214,1	1179,2/1477,8	

День 4

завтрак							
	Каша пшеничная	130/150	4,6/5,4	3,8/4,3	17,2/19,9	121,6/140,6	54-20к
	Какао с молоком	170/190	1,7/2,3	2,2/2,4	21,8/23,7	112,4/122,3	252
	Бутерброд с маслом	25/5 30/5	1,8/2,1	5,6/6,6	10,9/12,8	102,0/119,0	1
Итого:		330/375	8,1/9,8	11,6/13,3	49,9/56,4	336,0/381,9	
Второй завтрак							
	Снежок	150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	251
Итого:		150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	
обед							
	Суп овощной на к/б, со сметаной	150/180	1,05/1,26	3,0/3,6	5,1/6,14	58,4/70,15	202
	Биточки рыбные	50/80	8,8/14,13	0,34/0,55	0,4/0,62	40,0/64,0	242
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/150	3,9/5,4	3,6/4,9	24,0/32,8	144,3/196,8	54-1г
	Икра свекольная	30/50	0,72/1,2	2,3/3,8	3,9/6,5	39,6/66,0	78
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,5/0,6	1,7/2,05	14,2/17,1	61,0/73,2	398
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		530/690	17,6/25,9	11,4/15,5	61,0/79,9	412,9/557,2	
полдник							
	Пюре гороховое	150/180	2,9/4,4	3,9/5,9	29,7/44,6	166,8/250,2	604
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	----	15,1/18,2	64,0/76,8	399
Итого:		300/360	3,6/5,3	3,9/5,9	44,8/62,8	230,8/327,0	
Итого за четвертый день			33,6/46,1	31,6/40,3	161,7/206,0	1073,4/1378,5	

День 5

завтрак							
	Каша ячневая	150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	18,4/22,1	130,7/156,8	302

	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	54-23гн
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10 30/5/15	4,7/6,3	6,9/9,2	14,5/19,4	139,0/185,3	3
Итого:		345/410	11,3/14,8	13,5/17,4	41,1/51,7	328,6/419,5	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	--/--	15,15/18,18	63,3/76,0	55
Итого:		150/180	0,75/0,9	--/--	15,15/18,18	63,3/76,0	
обед							
	Рассольник ленинградский, со сметаной	150/180	3,3/3,9	4,8/5,7	16,7/20,0	116,1/139,3	33
	Жаркое по-домашнему	130/150	8,0/9,3	7,3/8,5	11,2/12,9	149,5/172,5	153
	Зеленый горошек	30/50	1,5/2,5	0,06/0,1	2,5/4,15	16,5/27,5	205
	Компот из с/фруктов	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		500/610	15,7/19,3	12,6/14,9	64,6/78,7	436,4/528,0	
полдник							
	Сдоба обыкновенная	50/80	4,0/6,4	2,6/4,16	27,1/43,36	149/238,4	115
	Чай с лимоном, сахаром	150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	251
Итого:		200/260	8,3/11,5	7,3/9,7	33,1/50,5	242,7/350,8	
Итого за пятый день			36,0/46,5	33,4/42,0	153,9/199,1	1071,0/1374,3	

День 6

завтрак							
	Каша кукурузная	150/170	4,3/4,9	4,3/4,9	24,6/27,9	155,8/176,6	54-1к
	Кофейный напиток	150/180	0,1/0,12	----	4,8/5,7	19,6/23,5	392
	Бутерброд с маслом, с повидлом	30/5/20 30/5/20	2,49/2,49	3,93/3,93	27,66/27,66	156,0/156,0	2
Итого:		355/405	6,9/7,5	8,2/8,8	57,0/61,2	331,4/356,1	
Второй завтрак							
	Йогурт	150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	251
Итого:		150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	
обед							
	Суп-лапша домашняя	150/180	2,9/3,5	4,1/4,9	13,8/16,6	101,6/121,9	47
	Курица отварная	50/70	16,1/22,5	1,1/1,6	0,6/0,8	77,4/108,4	54-25м
	Рис отварной	110/130	2,7/3,2	3,4/4,1	26,7/31,6	149,2/176,3	54-6г
	Икра морковная	30/50	1,3/2,2	2,3/3,8	3,4/5,7	38,4/64,0	78
	Компот из ч/слива и кураги	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		530/660	25,9/35,06	11,4/15,0	78,7/96,4	520,9/659,3	
полдник							
	Овощное пюре с маслом	130/150	3,3/3,8	4,0/4,6	15,6/18,01	107,4/124,0	322
	Чай с сахаром	150/180	0,045/0,054	0,015/0,018	7,0/8,4	28,0/33,6	392
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	122
Итого:		310/370	5,6/6,9	4,2/4,9	37,3/46,1	205,9/251,6	
Итого за шестой день			42,7/54,5	28,5/34,3	179,0/210,9	1151,9/1379,4	

День 7

завтрак							
	Каша манная	150/180	2,2/2,6	6,1/7,3	15,0/18,0	129,0/154,8	280
	Какао с молоком	150/180	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	54-23гн
	Бутерброд с маслом	25/5 30/5	1,8/2,1	5,6/6,6	10,9/12,8	102,0/119,0	1
Итого:		345/400	6,3/8,1	13,6/16,5	34,1/41,0	289,9/351,2	
Второй завтрак							
	Груши	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	368
Итого:		100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	
обед							
	Борщ на к/б, со сметаной	150/180	3,5/4,2	4,2/5,1	7,6/9,1	82,8/99,3	54-2с
	Гуляш мясной	50/70	8,4/11,8	8,1/11,4	2,0/2,8	116,0/162,4	54-2м
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/150	3,9/5,4	3,6/4,9	24,0/32,8	144,3/196,8	54-1г
	Кукуруза консервированная	30/50	0,6/1,0	0,1/0,16	3,1/5,1	15,7/26,1	54-21з
	Компот из кураги и изюма	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		530/680	19,3/26,0	16,5/22,2	70,9/91,5	513,1/673,3	
полдник							
	Омлет	130/150	17,5/20,2	12,8/14,8	18,1/20,8	257,6/297,3	230
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,12	----	4,8/5,7	19,6/23,5	392
Итого:		280/330	17,6/20,3	12,8/14,8	22,9/26,5	277,2/320,8	
Итого за седьмой день			43,6/54,8	43,3/53,9	137,7/168,8	1124,2/1389,3	

День 8

завтрак							
	Каша «Дружба»	140/160	3,4/3,9	4,1/4,7	16,7/19,1	118,3/135,2	54-16к
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,5/1,8	1,9/2,3	19,2/23,0	99,1/119,0	252
	Бутерброд с маслом, с повидлом	30/5/20 30/5/20	2,49/2,49	3,93/3,93	27,66/27,66	156,0/156,0	2
Итого:		345/395	7,4/8,2	9,9/10,9	63,5/69,7	373,4/410,2	
Второй завтрак							
	Йогурт	150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	251
Итого:		150/180	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	
обед							
	Суп крестьянский с крупой	150/180	3,7/4,4	4,3/5,2	8,4/10,1	87,6/105,2	54-11с
	Тефтели мясные	50/80	6,8/10,9	5,9/9,5	4,2/6,7	97,5/156,1	54-8м
	Картофельное пюре	110/150	2,3/3,2	3,8/5,2	14,5/19,8	102,2/139,4	54-11г
	Огурец соленый	30/50	0,084/0,14	--/--	0,39/0,66	24,0/40,0	576
	Компот из ч/слива и изюма	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		530/690	15,8/22,3	14,5/20,5	61,7/78,9	465,6/629,4	
полдник							
	Суп молочный с крупой	150/180	3,6/4,3	3,75/4,5	12,6/15,1	99,25/119,1	94
	Чай с сахаром	150/180	0,045/0,054	0,015/0,018	7,0/8,4	28,0/33,6	392
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	122
Итого:		330/400	5,9/7,4	4,0/4,8	34,3/43,2	197,75/246,7	
Итого за восьмой день			33,4/43,0	33,1/41,8	165,5/199,0	1130,4/1398,7	

День 9							
завтрак							
	Каша геркулесовая	150/170	4,76/5,4	6,4/7,2	16,4/18,6	140,2/158,9	54-9к
	Какао с молоком	150/180	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	54-23гн
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10 30/5/15	4,7/6,3	6,9/9,2	14,5/19,4	139,0/185,3	3
Итого:		345/400	11,8/14,0	15,2/17,4	39,4/45,0	338,1/390,3	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	--/--	15,15/18,18	63,3/76,0	55
Итого:		150/180	0,75/0,9	--/--	15,15/18,18	63,3/76,0	
обед							
	Щи из св.капусты на к/б, со сметаной	150/180	3,4/6,2	4,2/5,0	4,3/5,1	69,1/82,9	54-1с
	Рыбные котлеты паровые	50/80	7,0/11,2	1,4/2,3	4,2/6,8	57,2/91,5	54-3р
	Каша пшеничная рассыпчатая	110/150	6,1/8,3	4,6/6,3	26,4/36,0	171,4/233,7	54-4г
	Зеленый горошек	30/50	1,5/2,5	0,06/0,1	2,5/4,15	16,5/27,5	205
	Компот из с/фруктов	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		530/690	20,9/31,9	10,8/14,3	71,6/93,7	468,5/624,3	
полдник							
	Манник	90/100	2,9/2,9	2,3/2,3	37,5/37,5	183,0/183,0	603
	Чай с молоком	150/180	1,1/1,3	0,8/0,96	6,4/7,7	37,7/45,2	54-4гн
Итого:		200/230	4,0/4,2	3,1/3,2	43,9/45,2	221,0/228,2	
Итого за девятый день			37,4/51,0	29,1/34,9	170,1/202,1	1090,9/1318,8	

День 10							
завтрак							
	Каша рисовая	150/180	1,6/1,9	6,1/7,3	15,7/18,8	129,0/154,8	311
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,6/2,8	2,1/2,4	11,3/12,7	74,6/84,0	395
	Бутерброд с маслом	25/5 30/5	1,8/2,1	5,6/6,6	10,9/12,8	102,0/119,0	1
Итого:		340/395	6,0/6,8	13,8/16,3	37,9/44,3	305,6/357,8	
Второй завтрак							
	Зефир	50/50	0,5/0,6	1,7/2,05	14,2/17,1	61,0/73,2	398
		150/180	0,5/0,6	1,7/2,05	14,2/17,1	61,0/73,2	
обед							
	Суп с клецками	150/180	3,9/4,7	5,3/6,4	14,3/17,2	126,8/152,2	37
	Капуста тушеная с мясом ч/з неделю Голубцы ленивые	150/180	16,5/19,8	16,5/19,8	10,0/12,0	254,6/305,5	54-10м
	Свекла отварная	30/50	0,45/0,75	0,03/0,05	2,73/4,6	12,6/21,0	32
	Компот из кураги и ч/слива	150/180	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
Итого:		520/640	23,7/28,9	22,3/26,9	61,2/75,5	548,3/667,4	
полдник							
	Баранка или пряник	50/70	3,7/5,2	6,6/9,2	30,4/42,6	197,0/275,8	469
	Напиток из шиповника	150/180	0,045/0,054	0,015/0,018	7,0/8,4	28,0/33,6	392
Итого:		200/250	3,7/5,2	6,6/9,2	37,4/51,0	225,0/309,4	
Итого за десятый день			33,9/41,5	44,4/54,4	150,7/187,9	1139,9/1407,8	
Среднее значение за период			38,2/50,0	34,7/44,4	159,0/194,1	1116,2/1378,8	
Содержание БЖУ			1/1	1,0/1,0	4,2/4,0		

Литература:

- 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.-584с*
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организации (от 1 до 7 лет)-Новосибирск-2021г*
- 3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2_х частях – под ред.доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания , 2004г*