

**Утверждено
приказом заведующего
№ 132 от 31.08.2022**

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 года
МАДОУ «Детский сад № 28»
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
215	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124	0.2
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	19.36	111	1.17
	Итого	305	15.8	20.8	35.1	390	1.4
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4.05	3.75	16.2	118	1.35
	Итого	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4
	Обед						
33	Салат из свёклы	80	1.1	4.9	6.7	75	7.6
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2.3	4.7	7.0	88	14.7
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	16.1	15.75	14.92	266	5.1
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	740	25.4	26.4	86.4	693	27.8
	Уплотнённый полдник						
ТТК 22	Плюшка "Московская"	100	7.6	8.0	45.4	322	0.0
	Молоко витаминизированное	200	5.6	6.4	9.4	118	10.0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
	Итого	400.0	13.6	14.8	64.6	484.0	20.0
	ВСЕГО	1595	58.9	65.7	202.3	1685	50.5

Второй день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160	0.5
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3.2	3.9	21.4	134	0.0
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	1.4
	Итого	435	9.0	11.2	65.8	401.0	1.9
	2-й завтрак						
401	Бифидок	150	4.76	3.5	14.19	111	0.98
	Итого	150	4.8	3.5	14.2	111	1.0
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	80	0.9	4.1	9.2	77	7.4
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5.8	8.3	13.1	168	6.7
ТТК	Гаше из отварного мяса	80	16.23	17.2	8.02	248.8	0.77
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0.2	0.1	10.8	45	4.1
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	635	28.6	30.7	77.9	716.8	19.0
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	15.9	10.7	2.4	170	0.5
318	Картофель отварной	150	2.9	4.3	23.0	142	21.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	-	18.2	76	3.6
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	555	23.2	16.0	78.9	553.0	35.1
	ВСЕГО	1775	65.5	61.4	236.8	1782	57.0

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17.8	14.4	31.4	326	0.4
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	89	1.2
	Итого	345	22.5	24.4	60.1	551.0	1.6
	2-й завтрак						
401в	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45
	Итого	150	4.4	3.8	6.3	76	0.5
	Обед						
81	Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	13.1	108	4.7
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11.6	8.8	9.0	169	0.2
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.1	38.6	244	0.0
399	Сок томатный	150	0.8	0.0	15.2	63	3.0
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	835	31	20	134	848	8
	Уплотнённый полдник						
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	150/5	7.7	6.9	23.0	185	0.3
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
	Печенье	20	1.6	3.0	12.6	84	-
378	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0.09	0.04	23.53	95	1.65
	Итого	455.0	9.8	10.2	69.4	410	7.0
	ВСЕГО	1785	67.9	58.6	269.5	1885	17.2

Четвертый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3.8	1.9	23.9	128	0.0
213	Яйцо вареное	1 шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	19.36	111	1.17
	Итого	480	18.5	18.6	57.9	473	1.3
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	150	4.05	3.75	16.2	118	1.35
	Итого	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1.6	4.2	7.8	75	12.5
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4	90	8.2
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11.6	11.4	12.9	205	3.5
372	Компот из яблок	180	0.1	0.1	13.5	56	1.6
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	690	21.2	21.4	81.4	604	25.7
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые	80	11.0	4.1	7.5	111	0.3
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	495	17.4	9.4	61.6	401	26.3
	ВСЕГО	1815	61.1	53.1	217.1	1596	54.6

Пятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6.2	7.5	29.7	212	1.8
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	1.4
	Итого	420	11.9	18.4	59.9	455	3.2
	2-й завтрак						
401	Бифидок	150	4.76	3.5	14.19	111	0.98
	Итого	150	4.8	3.5	14.2	111	1.0
	Обед						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	0.5	4.0	8.0	69	34.4
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	25/200	6.0	2.5	11.4	106	9.0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12.9	11.9	13.5	212	0.7
137	Рагу из овощей	150	1.8	5.6	11.1	102	8.3
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	790	27.1	25.0	101.8	753	52.8
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20.2	15.2	28.2	330	0.3
400	Молоко кипячёное	180	5.5	4.9	9.1	102	2.5
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
	Итого	410	26.1	20.5	47.1	476	12.7
	ВСЕГО	1770	69.8	67.4	223.0	1795	69.6

Шестой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2.2	3.9	22.5	134	0.0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	19.36	111	1.17
	Итого	420	7.0	14.0	56.3	381.0	1.2
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4.05	3.75	16.2	118	1.35
	Итого	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	80	0.9	4.1	9.2	77	7.4
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	1.4	6.3	16.7	133	7.5
278	Бефстроганов из отварного мяса (1сорт)	80	10.3	8.3	2.2	124	-
317	Вермишель отварная	150	5.5	4.5	26.4	168	0.0
372	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	88	1.55
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	770	23.7	24.4	112.7	768	16.5
	Уплотнённый полдник						
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	150/5	15.3	16.6	25.1	311	2.0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	460	18.6	17.5	67.4	501	15.6
	ВСЕГО	1800	53.4	59.6	252.6	1768	34.6

Седьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9.0	9.4	35.0	262	1.8
213	Яйцо вареное	1 шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	1.4
	Итого	480	24.5	26.8	65.5	603	3.3
2-й завтрак							
401в	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45
	Итого	150	4.4	3.8	6.3	76	0.5
Обед							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	0.5	4.0	8.0	69	34.4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4	90	8.2
294	Запеканка из печени с рисом	180	22.47	9.14	24.73	271	10.45
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	720	31.3	18.9	100.9	694	53.4
Уплотнённый полдник							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14.8	10.9	15.3	218	0.2
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	13.2	53	2.8
	Итого	422	17.3	20.6	56.1	475	8.0
	ВСЕГО	1772	77.4	70.0	228.8	1848	65.2

Восьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
215	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124	0.2
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	89	1.2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
	Итого	395	12.6	20.3	39.9	396	11.4
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	150	4.05	3.75	16.2	118	1.35
	Итого	150.0	4.1	3.8	16.2	118	1.4
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1.6	4.2	7.8	75	12.5
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5.7	0.6	32.3	159	3.2
304	Плов из птицы (цыплята)	210	22.3	7.7	35.7	301	1.0
378	Кисель из плодово-ягодный	180	0.083	0.04	23.53	94.68	1.64
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	770	35.1	13.6	136.1	808	18.4
	Уплотнённый полдник						
268	Суфле из рыбы	80	12.8	6.4	3.3	122	0.3
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	495	19.2	11.7	57.4	412	26.3
	ВСЕГО	1810	70.9	49.4	249.6	1734	57.3

Девятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17.7	12.1	39.1	332	12.2
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	19.36	111	1.17
	Итого	360	26.1	23.0	72.7	598	13.5
	2-й завтрак						
401	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05
	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
	Итого	180	6.3	13.2	23.3	233.0	1.1
	Обед						
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4.39	4.22	13.06	108	4.65
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	80	11.6	8.8	9.0	169	0.2
318	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142	21
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0.7	0.1	2.3	13	15.0
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	745	25.5	18.4	105.2	696	41.2
	Уплотнённый полдник						
466	Сдоба обыкновенная	100	7.8	4.8	52.4	282	0.0
368	Фрукты свежие (яблоки)	150	0.4	0.4	9.8	44	10.0
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	13.2	53	2.8
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	462	10.3	5.7	89.7	449	12.8
	ВСЕГО	1747	68.2	60.3	290.9	1976	68.6

Десятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160	0.5
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4.6	4.9	26.3	168	0.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	89	1.2
	Итого	435	9.4	11.3	69.2	417	1.7
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4.05	3.75	16.2	118	1.35
	Итого	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1.1	4.9	6.8	76	8.2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2.3	4.7	7.0	88	14.7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9.7	12.9	14.8	200	1.9
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.1	38.6	244	0.0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0.2	0.1	10.8	45	4.1
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	810	27.4	29.7	114.8	831	28.8
Уплотнённый полдник							
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	80/30	10.3	5	12.5	135	0.39
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	625	18.2	10.8	87.6	520	36.4
	ВСЕГО	2020	59.0	55.6	287.8	1886	68.2
	Общее	17889	652.0	601.1	2458.3	17954	542.9
	среднее в день	1789	65.2	60.1	245.8	1795	54.3

* Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.