



Примерное десятидневное МЕНЮ

**для детей 3-7 лет, посещающих муниципальное
бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №2» г. Рязани
с 12-ти часовым пребыванием**

по сборнику технических нормативов - Сборник рецептур блюд и
кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под
ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Примерное десятидневное меню

День понедельник

Неделя первая

Сезон осенний - зимний

Возрастная категория 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
206	Макароны с сыром	200/250	5,68	4,36	31,25	217	0,14
1	Бутерброд с маслом	40/8	5,12	5,12	13,04	140,60	0,06
397	Какао с молоком	180/200	3,12	2,66	17,8	93,33	1,3
	2-ой завтрак						
399	Сок	100	0,78	-	10,15	89,07	5,09
	Итого на завтрак		14,7	12,14	72,24	540	6,45
	Обед						
19	Соленый огурчик	60	1,6	-	2,8	79,1	0,033
66	Борщ со свежей капустой	250	1,8	4,91	12,7	102,5	10,2
304	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304	0,41
376	Компот из сухофруктов	180/200	0,4	0,02	24,99	102	0,36
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого на обед		23,1	20,31	83,95	674,6	11,0
	Полдник						
401	Снежок	180/200	5,22	4,50	7,20	90	1,26
	Сушка	35	2,7	2,4	20,4	115,8	0,09
	Ужин						
239	Оладьи из творога	130	18,07	13,7	29,9	317,2	0,39
40	Салат морковно- яблочный	60	0,65	0,11	5,17	24	3,75
398	Напиток шиповник	180/20	0,61	0,25	18,67	79	75
1	Белый хлеб	40	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого за ужин		29,62	21,26	95,83	697	80,40
	Итого за день		67,42	53,71	256,02	1911	97,94

Примерное десятидневное меню

День вторник

Неделя первая

Сезон осенний - зимний

Возрастная категория 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
171	Каша молочная геркулесовая	200	6,07	6,68	29,02	200,0	2,57
3	Горячий бутерброд с сыром	40/8/20	4,73	6,88	14,56	139	0,07
395	Кофе с молоком	180/200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	2-ой завтрак						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого на завтрак		14,05	16,37	67,74	474	13,81
	Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7
67	Щи из свежей капусты	250	1,74	4,82	6,69	77	20,03
287	Мясные тефтели	150	10,91	12,53	13,79	212	0,61
354	Сметанный соус	80	0,4	0,9	1,7	22,2	0,01
372	Компот Ассорти	180/200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого на обед		17,37	22,66	67,78	551,8	28,07
	Полдник						
401	Кефир	180/200	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Вафля	35	2,7	2,4	24,2	128,4	0,09
	Ужин						
171	Каша гречневая молочная	200	7,03	6,94	28,39	204	3,35
1	Белый хлеб	40	2,37	0,3	14,49	71	-
392	Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого за ужин		17,38	14,6	84,27	533,4	4,73
	Итого за день		48,8	52,99	220,79	1559,2	44,04

Примерное десятидневное меню

День среда

Неделя первая

Сезон осенний - зимний

Возрастная категория 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
171	Каша молочная рисовая	200/250	4,65	5,2	54,51	283	2,58
1	Бутерброд с маслом	40/8	5,12	5,12	13,04	140,60	0,06
397	Какао с молоком	180/200	4,2	3,6	17,28	118,6	1,6
	2-ой завтрак						
368	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10
	Итого на завтрак		15,47	13,92	105,83	542,2	11,66
	Обед						
11	Салат из репчатого лука	60	0,7	3,7	4,6	55,26	5,7
76	Рассольник ленинградский	250	2,79	5,11	16,93	122	7,54
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	8,16
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81	1,80
376	Компот из сухофруктов	180/200	0,4	0,02	24,99	102	0,36
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого на обед		17,39	18,06	85,86	584,26	23,56
	Полдник						
400	Молоко	180/200	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Печенье	35	3,12	1,56	23,04	137,4	-
	Ужин						
137	Рагу из овощей	160	5,92	11	11,9	152,3	7,9
393	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,2	41	2,83
1	Хлеб	40	3,95	0,5	24,15	118	-
	Итого за ужин		18,59	17,96	78,36	550,7	13,19
	Итого за день		41,45	49,94	270,05	1677	48,41

Примерное десятидневное меню

День четверг

Неделя первая

Сезон осенний-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
171	Каша молочная пшеничная	150/200	6,53	1,60	37,74	187,09	-
3	Бутерброд с маслом	40/8	2,45	7,55	14,62	136,00	-
397	Кофе с молоком	180/200	4,2	3,6	17,28	118,6	1,6
	2-ой завтрак						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого на завтрак		13,58	13,15	78,9	496,59	11,6
	Обед						
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,6	3,7	2,8	79,1	12,2
81	Суп гороховый	250	4,39	4,21	18,05	107,80	4,65
204	Макароны	150	6,52	0,92	35,28	173,78	-
277	Гуляш мясной	100	10,11	14,27	8,51	203,00	0,32
376	Компот из кураги, изюма, чернослива	180/200	0,4	0,02	24,99	102	0,36
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого на обед		24,96	23,72	106,33	795,68	17,53
	Полдник						
401	Ряженка	180/200	5,22	4,50	7,20	90	1,26
	Пряник	35	3,2	2,2	36,6	178,3	0,09
	Ужин						
474	Булочка российская	110	5,09	3,04	17,07	102,98	0,02
392	чай	180/200	0,61	0,25	18,67	79	0,5
41	Салат морковный	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
213	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63	-
	Итого за ужин		19,94	14,64	86,76	544,66	4,75
	Итого за день		58,48	52,07	272,01	1836	35,88

Примерное десятидневное меню

День пятница

Неделя первая

Сезон осенний-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
185	Вермишель молочная	200	6,07	6,68	29,02	200	-
3	Хлеб с маслом, сыром	40/8	4,73	6,88	14,56	139	0,07
397	Какао с молоком	180/200	4,2	3,6	17,28	118,6	1,6
	2-ой завтрак						
399	Сок	100	0,78	-	10,15	89,07	5,09
	Итого на завтрак		15,78	17,16	71,01	546,67	6,76
	Обед						
20	Салат из квашеной капусты	60	0,84	3,05	5,19	52	10,97
80	Суп «Полевой»	250	2,18	2,84	14,2	91,5	8,25
276	Жаркое домашнему	150	22,47	9,14	24,73	271,00	5,45
372	Компот «Ассорти»	180/200	7,6	7,6	17,8	69,2	3,2
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого на обед		36,39	23,23	78,62	570,7	27,87
	Полдник						
398	Напиток шиповник	180/200	0,61	0,25	18,67	79	75
	Челночок	35	2,7	2,4	20,4	115,8	0,09
	Ужин						
8	Сельдь	25	4,25	2,13	15	36	-
45	Винегрет	150	2,81	10,69	4,61	54,96	7,95
392/1	Хлеб /чай	200/40	2,43	0,32	24,48	111	0,03
	Итого за ужин		12,8	17,79	83,16	393,76	83,07
	Итого за день		64,97	58,52	232,79	1511	117,7

Примерное десятидневное меню

День понедельник

Неделя вторая

Сезон осенний-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
216	Омлет	85	7,52	13,45	2,51	157	0,15
12	Салат из кукурузы	60	1,79	3,11	379	51	6,4
1	Бутерброд с маслом	40/8	5,12	5,12	13,04	140,6	0,06
396	Кофе со сгущенным молоком	180/200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	2-ой завтрак						
399	Сок	100	0,78	-	10,15	89,07	5,09
	Итого на завтрак		18,06	24,09	43,85	528,67	12,87
	Обед						
77	Суп картофельный со сметаной	250	5,15	2,8	16,6	101,25	12
336	Капуста тушеная с курами	180	13,6	19,7	24,5	349,4	19,48
376	Компот из кураги, изюма, чернослива	180/200	0,4	0,02	24,99	102	0,36
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого на обед		22,45	23,12	82,79	636,6	31,84
	Полдник						
400	Молоко	180/200	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Печенье	35	3,12	1,56	23,04	137,4	-
	Ужин						
235	Творожная запеканка	130	23,78	16,28	50,20	443,2	0,27
40	Салат морковно- яблочный	60	0,65	0,11	5,17	24	3,75
378	Кисель	180/200	0,08	-	20,03	80	0,07
	Хлеб	40	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого за ужин		35,48	23,18	122	729	6,55
	Итого за день		75,99	70,39	248,64	1945	51,26

Примерное десятидневное меню

День вторник

Неделя вторая

Сезон осенний - зимний

Возрастная категория 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккалл)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
171	Каша молочная пшеничная	200/250	6,53	1,6	37,74	187,09	-
1	Бутерброд с маслом	40/8	5,12	5,12	13,04	140,6	0,06
397	Какао с молоком	180/200	4,2	3,6	17,28	118,6	1,6
	2-ой завтрак						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого на завтрак		16,25	10,72	77,86	490,29	11,6
	Обед						
19	Соленый огурец	60	1,6	-	2,8	79,1	12,2
58	Свекольник со сметаной	250	1,61	4,8	10,3	91,5	8,2
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209,7	-
275	Сосиска	50	5,50	11,95	0,20	130	-
372	Компот Ассорти	180/200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого на обед		15,82	22,88	90,48	694,9	22,12
	Полдник						
401	Ряженка	180/200	5,22	4,50	7,20	90	1,26
	Челночок	35	2,7	2,4	20,4	115,8	0,09
	Ужин						
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50	6,6
255	Котлета рыбная	70	8,02	2,82	5,99	81	0,26
392/1	Чай/хлеб	200/40	2,43	0,32	24,48	111	0,03
	Итого за ужин		20,16	13,15	61,82	447,8	8,24
	Итого за день		52,23	46,75	230,16	1732,9	42,56

Примерное десятидневное меню

День среда

Неделя вторая

Сезон осенний-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
171	Каша молочная «Дружба»	200	11,45	7,58	59,67	358,96	-
1	Бутерброд с маслом	40/8	2,45	7,55	14,62	136,00	0,06
395	Кофе с молоком	180/200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	2-ой завтрак						
368	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого на завтрак		17,15	17,84	98,95	631,96	6,17
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	52	10,97
86	Суп лапша	250	2,21	5,07	11,92	102	0,5
321	Картофельное пюре	150	4,44	6,76	24,23	137	10,82
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	27,77	18,85	7,06	176	0,04
376	Компот из сухофруктов	180/200	0,4	0,02	24,99	82	0,36
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого на обед		38,72	34,49	88,98	517,49	32,69
	Полдник						
401	Кефир	180/200	5,28	4,6	7,9	93	1,21
	Печенье	35	3,12	1,56	23,04	137,4	-
	Ужин						
41	Салат морковный	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
447	Блины с повидлом	1	23,74	16,28	50,20	443,2	0,27
398	Напиток шиповник	180/200	0,61	0,25	18,67	79	75
	Итого за ужин		33,43	22,64	106,07	780,9	79,36
	Итого за день		89,3	74,97	294	1930	118,22

Примерное десятидневное меню

День четверг

Неделя вторая

Сезон осенний-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
171	Каша молочная геркулесовая	200/250	6,07	6,68	29,02	200,0	-
1	Бутерброд с маслом	40/8	2,45	7,55	14,62	136,00	-
397	Какао с молоком	180/200	4,2	3,6	17,28	118,6	1,6
	2-ой завтрак						
368	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10
	Итого на завтрак		3,95	17,11	79	522	11,17
	Обед						
20	Салат из квашеной капусты	60	0,84	3,05	5,19	52	20,97
81	Суп картофельный с бобами	250	5,11	5,34	16,1	133	5,81
313	Гречка	150	9,20	5,28	41,40	249,7	-
289	Биточки мясные	75	11,3	14,34	9,51	204,00	0,32
354	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,7	22,2	0,01
372	Компот яблочно-лимонный	180/200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого на обед		33,38	32,33	123,23	854,9	28,83
	Полдник						
401	Снежок	180/200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Челночок	35	2,7	2,4	20,4	115,8	0,09
	Ужин						
235	Пудинг из творога запеченный	130	23,78	16,28	50,20	443,2	0,27
392	чай	180/200	0,61	0,25	18,67	79	0,03
366	Соус молочный	30	0,5	4,3	3,9	30,45	0,09
1	Хлеб	40	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого за ужин		26,34	16,18	77,12	523	0,51
	Итого за день		63,67	65,62	279,35	1899,9	40,51

Примерное десятидневное меню

День пятница

Неделя вторая

Сезон осенний - зимний

Возрастная категория 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
171	Каша молочная манная	200/250	4,65	5,2	54,51	283	2,54
3	Горячие бутерброды с сыром	40/8/20	4,73	6,88	14,56	139	0,07
395	Кофе с молоком	180/200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	2-ой завтрак						
399	Сок	100	0,78	-	10,15	89,07	5,09
	Итого на завтрак		14,36	15,68	96,5	629,67	8,87
	Обед						
33	Салат свекла с чесноком	60	0,89	4,02	5,02	57	5,8
87	Суп рыбный	250	8,59	8,4	14,3	167,2	9,11
298	Голубцы ленивые	150	13,2	5,6	18,8	205	18,7
354	Сметанный соус	80	0,4	0,9	1,7	22,2	0,01
376	Компот из сухофруктов	180/200	0,4	0,02	24,99	102	0,36
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого на обед		26,3	16,15	80,53	594,2	34,94
	Полдник						
401	Кефир	180/200	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Пряник	35	3,2	2,2	36,6	178,3	0,09
	Ужин						
321	Картофельное пюре	150	4,44	6,76	24,23	176	20,82
19	Соленый огурец	60					
392	Чай сладкий	180/200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Хлеб	40	1,89	1,59	23,08	143,98	8,67
	Итого за ужин		34,13	23,5	103,08	775,6	22,17
	Итого за день		74,79	58,33	280,11	1999	65,98

Примерное меню

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	637,1	583,2	2618	17,999	662,5
Среднее значение за период	63,7	58,3	261	1799	66,2
Содержание белков, жиров, углеводов в период в % от калорийности	3,5	3,2	14		