

Приказом заведующей

от 03.07.2025г. №50

Малявина С.В.



Примерное десятидневное меню
МБДОУ детский сад «Солнышко» села Казаки
комбинированного вида
Елецкого муниципального района

Рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном двухнедельном меню разработаны на основе:

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Москва Дели принт 2010г.
2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания г. Москвы. Издание официальное Москва 2007г.
3. Методических рекомендаций по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Москва Линка-Пресс 2002г.
4. Организация рационального питания детей в ДОУ. Составители Г.И.Беленова, Т.А.Павлова-Воронеж, ЧП Лакоценин С.С., 2008г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, детских домов, оздоровительных лагерей часть 2 Липецк 2008г.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1	Каша гречневая с	180/10/10	8,3	8,61	41,85	244,05	165
ЗАВТРАК	маслом и сахаром (вязкая)						
	Вареное яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за завтрак:	420	13,44	13,23	52,12	347,05	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	200	0,8	0,8	20,6	94	
ОБЕД:	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/20	2,39	3,90	6,79	68	67
	Картофель тушеный	130	2,83	5,4	16	182,9	133
	Тефтели мясные	70	9,5	9,5	10,5	183,2	278
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	331
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	346
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	670	19,41	21,68	97,67	722,08	
ПОЛДНИК:	Кекс	60	3,5	3,36	14,88	87,2	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	200	6,35	5,77	29,24	178,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	40	41,48	199,63	1341,33	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК :	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	2,69	16,95	130,32	93
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,2	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Итого за завтрак:	410	14,42	17,31	54,25	433,52	
2 ЗАВТРАК :	Йогурт	180	5,22	4,50	19,8	102,6	
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,1	107,8	81
	Огурец соленый	50	0,56	0,05	0,85	5	70
	Плов с мясом птицы	200	13,3	16,2	25	280	143
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	670	21,61	21,03	80,62	562,73	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	53	4,98	3,92	1,01	104	215
	Батон	20	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Кисель	150	0,05	0	23,7	92	883
	Итого за полдник:	223	7,08	4,73	38,93	258,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1483	48,33	47,57	193,6	1357,52	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Б	Ж	У	Г.		
ДЕНЬ 3	Каша рисовая молочная	180/5	6,9	3,9	31,6		108,9	185
ЗАВТРАК:								
	Кофейный напиток	180	4,85	2,41	14,36		91	395
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22		62,67	
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14		66,2	
	Итого за завтрак:	405	13,88	14,38	60,32		328,77	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	11,16		57	
ОБЕД :	Суп вермишелевый	200	1,85	5	20,18		77,81	35
	Салат из квашеной капусты	40	0,68	2	3,36		34,28	47
	Птица тушеная в соусе	50/30	16,29	13,5	9,3		204	301
	Картофель тушеный	150	3,27	4,2	23		211	133
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,16	0,16	27,9		114,6	342
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08		65,16	
	Итого за обед:	680	24,64	25,3	98,82		706,85	
ПОЛДНИК:	Блинчик с маслом, сахаром	100/5/5	5,52	5,71	50,47		221	399
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,65		96,39	395
	Итого за полдник:	290	10,74	10,21	59,12		317,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	49,71	49,89	181,07		1353,01	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	150/5	20,13	19,28	29,4	444,3	204
	соус молочный	40	1,06	3,7	3,95	53,28	351
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за завтрак:	405	23,56	23,91	59,33	608,08	
2 ЗАВТРАК	Йогурт	180	5,22	4,50	19,8	102,6	
ОБЕД:	Суп перловый вегетарианский	200	2,92	3,49	20,83	156,5	69
	Шницель рыбный	60	13,8	7,27	12,93	157,1	511
	Рис отварной с маслом	130/5	3,22	3,6	18,56	179,4	165
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	605	23,3	14,94	93,99	662,93	
ПОЛДНИК:	Вафли	15	0,51	7,6	9,71	80,85	
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397
	Итого за полдник:	195	4,27	10,79	25,53	187,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1385	56,35	54,14	198,65	1561,46	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Г.				
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5	Каша молочная "Дружба"	200/5/10	3,16	5,09	13,17	111,58	66
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Кисель	150	0,05	0	23,7	92	883
	Итого за завтрак:	405	8,61	9,26	58,21	333,58	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Свекольник	200	2,12	5,97	24,7	152,5	стр. 132
	Котлета из мяса птицы	60	11,23	10,12	11,64	183	305
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	331
	Макароны отварные с маслом	130/5	3,69	2,83	17,68	111,5	205
	Компот из сухофрук- тов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	645	20,93	21	97,8	640,98	
ПОЛДНИК:	Сырники из творога	150	15,8	18,86	29,34	376	209(В)
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	330	18,65	21,27	43,7	467	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	48,64	51,53	210,87	1498,56	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ.)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6	Каша манная молочная	200/10	3,15	3,89	26,38	153	185
ЗАВТРАК:							
	Печенье	20	1,5	1,36	14,88	87,2	
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40	394
	Итого за завтрак:	417	4,71	5,27	51,25	280,2	
2 ЗАВТРАК:							
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
ОБЕД :	Салат из свеклы с сыром	60	2,35	4,75	3,57	66,4	31
	Суп картофельный с пшеном	180	4,64	4,54	10,29	68,8	90
	Бигочек мясной	60	9,2	8,08	8,35	160,03	
	Картофель тушеный	150	3,27	9,7	23,1	211	133
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	670	22,82	27,65	86,98	676,16	
ПОЛДНИК:	Макароны отварные с маслом, сахаром	130/5/10	4,93	6,76	28,82	174	203
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Вареное яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	7
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397
	Итого за полдник:	395	15,82	15,36	59,14	406,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1682	48,52	49,08	216,97	1457,03	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Г.			У		
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7	Каша пшениная молочная	200/5	5,39	8,6	38,21	187	185	
ЗАВТРАК								
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94		
	Масло сливочное	5	0,02	1,82	0,04	16,6		
	Кофейный напиток	180	4,85	2,41	14,36	91	395	
	Итого за завтрак:	427	13,34	14,05	73,95	388,6		
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	338	
ОБЕД:	Борщ с капустой , картофелем	200/10	1,4	4,90	19,2	82	57	
	Птица тушеная в соусе	80	15,29	13,5	4,3	204	301	
	Гречка отварная (вязкая)	150	8,3	8,61	41,85	244,05	165	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868	
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88		
	Итого за обед:	650	25,17	27,01	86,92	613,1		
ПОЛДНИК:	Запеканка творожная	150	17,54	13,05	27,15	247	237	
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40	394	
	Итого за полдник:	287	17,6	13,07	37,14	287		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	56,56	54,13	209,17	1345,7		

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Г.	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8	Каша геркулесовая молочная	180/5		3,79	5,63	23,97	160	185
ЗАВТРАК:								
	Батон пшеничный	30		2,31	0,91	15,99	70,5	
	Сыр	10		2,32	2,95	0	36	7
	Какао с молоком	180		3,76	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак:	405		12,18	12,68	55,78	373,5	
2 ЗАВТРАК:	Йогурт	180		5,22	4,50	19,8	102,6	
ОБЕД :	Суп крестьянский со сметаной	200		3,1	7,98	22,64	126,55	98
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50		18,25	11,68	10,81	233,64	247
	Рис отварной	130/5		2,16	5,6	18,36	103,13	214,5
	Компот из сухофруктов с витамином С	180		0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40		3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	665		26,87	25,84	93,48	633,25	
ПОЛДНИК:	Молоко кипяченое	180		5,22	4,5	8,65	96,39	395
	Блинчик с маслом, сахаром	100/5/5		5,14	6,39	19,44	203	447
	Итого за полдник:	290		10,36	10,89	28,09	299,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540		54,63	53,91	197,15	1408,74	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Г.					
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9	Омлет натуральный	53	5,64	10,01	1,13	117,8	215	
ЗАВТРАК:								
	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	4,69	16,95	130,32	93	
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67		
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	Итого за завтрак:	443	15,72	17,92	46,66	401,79		
2 ЗАВТРАК:	Яблоко	200	0,8	0,8	20,6	94		
ОБЕД :	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	6,2	13,1	107,8	81	
	Голубцы ленивые	180\20	14,9	11,62	24,35	262,8	298	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868	
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88		
	Итого за обед:	620	22,65	18,4	79,12	540,53		
ПОЛДНИК:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,95	179	469	
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397	
	Итого за полдник:	230	7,4	9,45	42,77	286		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1493	46,57	46,57	189,15	1322,32		

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10	Суп молочный рисовый	180	8,42	5,08	16,83	132,4	94
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,2	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Чай с лимоном	180/5	0,06	0,02	9,99	40	394
	Итого за завтрак:	415	13,19	16,22	42,95	345,1	
2 ЗАВТРАК	Йогурт	180	5,22	4,50	19,8	102,6	
ОБЕД:	Салат из свежкл отварной	50	0,72	4,05	4,18	47	33
	Суп картофельный с клецками	180/40	3,87	4,94	20,84	155,61	85
	Гречка отварная	130	3,8	4,7	24,1	205,7	378
	Гуляш	80	15,42	12,41	3,96	189	277
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	700	26,45	26,68	90,57	720,24	
ПОЛДНИК	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Кекс английский	60	2,26	2,77	11,16	65,4	
	Итого за полдник:	240	2,32	2,79	42,3	105,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1535	47,18	50,19	195,62	1273,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			497,62	496,56	1971,88	13918,03	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			49,76	49,66	197,2	1391,8	
% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			3,58	3,57	14,17		