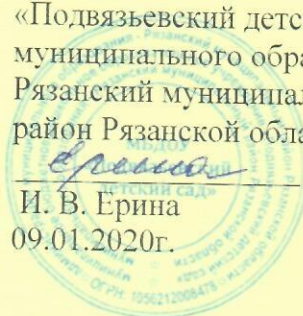


Утверждаю  
И.О. заведующей МБДОУ  
«Подвязьевский детский сад»  
муниципального образования –  
Рязанский муниципальный  
район Рязанской области

  
И. В. Ерина  
09.01.2020г.

# ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ

В МБДОУ «Подвязьевский детский сад»

## **Сборники рецептов**

1. Сборник технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания. / ООО Фирма «Партнер», – в 2-х частях. - Уфа, 2015
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов, - 2012

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200/3	8,0	9,6	29,2	226,0	0,53	ч.2 с. 72 №201
	Какао с молоком	200,0	4,5	5,1	21,4	145,2	0,83	ч.2 с. 161 № 288
	Бутерброд с маслом	50/10	4,3	9,0	24,2	188,3		ч.1 с. 8 №1
2-й завтрак	Кисло-молочный напиток	180,0	5,0	4,5	7,2	89,5	0,36	по Сан. ПИН 14.19
	Суп из овощей с мясом курицы и сметаной	240/11	6,1	7,1	17,1	131,9	6,8	ч.1 с. 82 №66 ч.1 с. 168
	Гуляш из говядины	100,0	15,3	9,0	5,4	159,0	0,9	ч.1 с. 111 № 93
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	4,0	4,4	42,6	215,1	8,7	ч.2 с. 50 №179
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,5	24,9	107,0		
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,3		25,4	97,1	0,13	ч.2 с. 165 № 292
Полдник (уплотнённый)	Огурец солёный/свежий порционный	40,0	0,3		1,1	5,6	4,0	
	Котлета рыбная.	70	10,0	4,6	5,8	112,5	0,18	ч.1 с.99 № 82
	Картофель тушеный	150/5	3,62	8,0	31,85	207,0	14,6	ч.2 с.11 № 142
	Чай с сахаром	200,0			14,9	56,1		ч.2 с. 155 №282
	Сухарь	20,0	1,7	2,0	13,4	92,0		
	Фрукты свежие	100,0	0,3		10,2	41,4	10,0	
Итого за 1-й день			<b>66,0</b>	<b>64,0</b>	<b>275,0</b>	<b>1873,7</b>	<b>47,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры
			Белк и	Жиры	Углев оды			
День 2 Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/3	8,8	9,0	29,5	231,9	0,53	ч.2 с. 69 №198
	Кофейный напиток с молоком	200,0	4,5	5,1	21,4	145,2	0,8	ч.2 с. 159 ч.2 №286
	Бутерброд с сыром	50/16	8,5	5,0	24,1	171,2	0,11	ч.1 с. 10 № 3
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	180,0	5,0	4,5	7,2	101,0	0,36	по Сан. ПИН 14.19
Обед	Помидор солёный/свеж. порционный	40,0	0,1		1,2	5,1	10,0	
	Рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной	240/11	10,1	7,4	22,5	202,8	6,7	ч.1 с. 68 №53 ч.1 с. 168
	Котлета мясная	70,0	16,5	10,3	5,8	182,6	0,09	ч.1 с. 114 №96
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,6	5,7	40,9	234,8		ч.2 с. 46 №175
	Соус томатный	50,0	0,5	1,7	3,7	31,9	0,59	ч.2 с. 107 № 236
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,5	24,9	107,0		
	Сок фруктовый	200,0			22,0	88,0	3,0	по Сан. ПИН 14.14
Полдник (уплотнённый)	Сырники из творога	130/50	13,4	14,0	27,6	292,0	0,26	ч.2 с.100 №229
	Соус молочный	50,0	1,2	3,5	6,4	60,6	0,08	ч.2 с. 110 №239
	Чай с сахаром	200,0			14,9	56,1		ч.2 с. 155 №282
	Печенье	20,0	1,5	2,0	15,2	81,2		
	Фрукты свежие	120,0	0,4		12,2	49,7	12,0	
Итого за 2-й день			<b>80,5</b>	<b>68,7</b>	<b>279,5</b>	<b>2041,1</b>	<b>34,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 Завтрак	Каша рисовая молочная	200/3	7,3	8,4	27,2	206,0	0,54	ч.2 с.68 №197
	Какао с молоком	200,0	4,5	5,1	21,4	145,2	0,93	ч.2 с. 161 № 288
	Бутерброд с маслом	50/10	4,3	9,0	24,2	188,3		ч.1 с. 8 №1
2-й завтрак	Кисло-молочный напиток	180,0	5,0	4,5	7,2	89,5	0,36	по Сан. ПИН 14.19
Обед	Суп с рыбными консервами	240	3,7	3,7	13,5	106,5		Сб. 2012, с. 136, №87, ч.1 с 168,
	Бефстроганов	100,0	14,9	10,7	4,1	175,5	0,49	ч.1 с. 108, № 90
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,6	41,4	220,0		ч.2 с. 86, № 215
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,5	24,9	107,0		
	Напиток из плодов шиповника	200,0	0,5	0,2	20,2	83,0	60,0	ч.2 с. 170 №297
Полдник (уплотнённый)	Винегрет овощной	180,0	2,5	4,9	14,8	124,5	3,1	ч.1 с 48, № 41
	Отварное яйцо	1	5,0	4,0	0,2	62,0		по Сан. ПИН 14.12
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,5	24,9	107,0		
	Булочка домашняя/пирожок с джемом, яблоками	70,0	7,5	9,9	48,2	301,1		ч.2 с. 143, №272 ч.2 с. 121, № 250
	Чай с сахаром	200,0			14,9	56,1		ч.2 с. 155 №282
	Фрукты свежие	100	0,3		10,2	41,4	10,0	
Итого за 3-й день			<b>66,0</b>	<b>66,0</b>	<b>297,3</b>	<b>2013,1</b>	<b>75,42</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 Завтрак	Каша овсяная молочная	200/3	7,4	9,5	25,5	211,0	0,53	ч.2 с. 67 № 196
	Кофейный напиток с молоком	200,0	4,5	5,1	21,4	145,2	0,8	ч.2 с. 159 №286
	Бутерброд с сыром	50/16	8,5	5,0	24,1	171,2	0,11	ч.1 с. 10 № 3
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	180,0	5,0	4,5	7,2	101,0	0,36	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Огурец солёный/свежий порционный	40,0	0,3		1,1	5,6	4,0	
	Суп картофельный с мясом кур	240,0	5,4	4,9	16,2	130,1	7,7	ч.1 с 73, № 57
	Рагу овощное с мясом	220,0	17,0	13,9	39,3	346,0	11,7	ч.1 с. 140, № 120
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,5	24,9	107,0		
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,3		25,4	97,1	0,13	ч.2 с. 165 № 292
Полдник (уплотнённый)	Рыба запеченная	80,0	8,1	3,8	2,1	77,8	0,2	ч.1 с. 95 № 78
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,9	4,4	42,6	215,4	8,7	Ч.2 с.50, № 179
	Чай с сахаром	200,0			14,9	56,1		ч.2 с. 155 №282
	Вафля	25,0	1,2	6,9	15,8	128,9		
	Фрукты свежие	100,0	0,3		10,2	41,4	10,0	
Итого за 4-й день			<b>64,3</b>	<b>58,5</b>	<b>270,7</b>	<b>1833,8</b>	<b>44,23</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углево-ды			
День 5 Завтрак	Каша манная молочная	200/3	7,3	8,4	27,2	206,0	0,55	ч.2 с.65 №194
	Какао с молоком	200,0	4,5	5,1	21,4	145,2	0,83	ч.2 с. 161 № 288
	Бутерброд с маслом	50/10	4,3	9,0	24,2	188,3		ч.2 с. 8 №1
2-й завтрак	Кисло-молочный напиток	180,0	5,0	4,5	7,2	89,5	0,36	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Икра кабачковая	60,0	0,5	2,8	3,5	42,0	3,3	Сборник рецептов 2012г. с. 511
	Борщ с мясом кур и сметаной	240/11	10,8	11,8	18,0	233,0	10,5	ч.1 с. 70 №55 с.168
	Шницель мясной	70,0	13,7	7,8	5,8	148,0		ч.1 с.114 № 96
	Картофельное пюре	150/5	4,9	5,7	36,9	248,7	10,4	ч.2 с.10 № 141
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,5	24,9	107,0		
	Сок фруктовый	200,0			22,0	88,0	3,0	по. Сан. ПиН. 14.14
Полдник (уплотнённый)	Запеканка из творога с морковью	150/50	16,4	16,1	23,7	308,6	1,33	ч.2 с.104 №233
	Кисель плодово-ягодный (подлива)	50,0			32,6	128,1	0,05	сборник рецептов с. 307 №383
	Чай с лимоном и сахаром	200/10			14,9	56,1	4,0	ч.2 с. 155 №282
	Пряник	20	0,3	0,2	3,3	15,4		
	Фрукты свежие	100,0	0,7		6,3	28,5	10,0	
Итого за 5-й день			<b>70,8</b>	<b>71,9</b>	<b>272,0</b>	<b>2032,4</b>	<b>44,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углев оды			
День 6 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200/3	8,1	8,2	28,6	225,0	0,51	ч.2 с. 72 № 201
	Какао с молоком	200,0	4,5	5,1	21,4	145,2	0,83	ч.2 с. 161 № 288
	Бутерброд с маслом	50/10	4,3	9,0	24,2	188,3		ч. 1 с. 8 №1
2-й завтрак	Кисло-молочный напиток	180,0	4,4	3,8	16,9	118,5	0,36	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Огурец солёный/свежий порционный	40,0	0,3		1,1	5,6	4,0	
	Щи из свежей капусты с мясом курицы со сметаной	240/11	10,1	10,9	19,8	228,3	9,6	ч. 1 с.67 №52 ч. 1 с. 168
	Плов из говядины	220,0	18,6	15,3	44,1	377,0	0,52	ч. 1 с. 132 №113
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,5	24,9	107,0		
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,3		25,4	97,1	0,13	ч.2 с. 165 № 292
Полдник (уплотнённый)	Салат из свеклы с растительным маслом	60,0	1,1	4,9	1,4	75,6	1,12	ч.1 с. 31 №24
	Рыба, запеченная в омлете	100	13,0	5,6	3,8	123,7	0,69	ч. 1 с. 97 №80
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,3	19,9	85,6		
	Чай с сахаром	200,0			14,9	56,1		ч.2 с. 155 №282
	Пряник	50,0	1,3	0,9	16,3	77,0		
	Фрукты свежие	100,0	0,3		10,2	41,0	10,0	
Итого за 6-й день			<b>71,6</b>	<b>65,0</b>	<b>273,0</b>	<b>1951,0</b>	<b>27,8</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углев оды			
День 7 Завтрак	Каша овсяная молочная	200/3	7,4	9,5	25,5	211,0	0,53	ч. 2 с.67 №196
	Кофейный напиток с молоком	200,0	4,5	5,1	21,4	145,2	0,8	ч. 2 с. 159 №286
	Бутерброд с сыром	50/16	8,5	5,0	24,1	171,2	0,11	ч. 1 с. 10 № 3
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	180,0	5,0	5,0	7,2	89,5	0,36	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Помидор солёный/свежий	40,0	0,1		1,2	5,1	10,0	
	Суп с бобовыми (горох, фасоль) и мясом кур	240,0	14,8	10,0	27,8	256,0	3,7	ч. 1 с. 78 №62
	Запеканка картофельная с мясом	220,0	18,6	10,7	29,4	295,8	2,2	ч. 1 с.135 № 116
	Соус сметанный с томатом	50,0	0,8	2,7	3,0	34,9	0,22	ч. 2 с. 109 №238
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,5	24,9	107,0		
	Сок фруктовый	200,0			22,0	88,0	3,0	По Сан. ПиН 14.14
Полдник (уплотнённый)	Сырники из творога	130	15,7	14,0	27,5	219,9	0,26	ч. 2 с.100 №230
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,0	59,6	0,5	
	Чай с сахаром	200,0			14,9	56,1		ч. 2 с. 155 №282
	Печенье	20,0	1,5	2,0	15,2	81,2		
	Фрукты свежие	100,0	0,3		10,2	41,4	10,0	
Итого за 7-й день			<b>81,1</b>	<b>66,2</b>	<b>265,3</b>	<b>1861,9</b>	<b>31,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 Завтрак	Каша рисовая молочная	200/3	6,8	9,5	31,8	223,0	0,54	ч. 2 с. 68 №197
	Какао с молоком	200,0	4,5	5,1	21,4	145,2	0,83	ч. 2 с. 161 № 288
	Бутерброд с маслом	50/10	4,3	9,0	24,2	188,3		ч. 1 с. 8 №1
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	180,0	4,22	3,8	6,0	74,6	0,36	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Суп крестьянский с мясом кури и сметаной	240/11	10,6	12,3	33,6	240,4	6,4	ч. 1 с.80 №64
	Азу	120	15,0	12,6	4,2	192,7	1,2	ч. 1 с 110, № 92
	Каша перловая рассыпчатая	150/5	4,7	4,7	36,9	199,4	8,5	ч. 2 с 47 № 176
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,5	24,9	107,0		
	Напиток из плодов шиповника	200,0	0,3		25,4	97,1	60,0	ч. 2 с.170. №297
Полдник (уплотнённый)	Салат «Мозаика»	180,0	2,3	5,9	14,4	107,0	3,3	ч.1 с 42 № 35
	Отварное яйцо	1	5,0	4,0	0,2	62,0		по Сан ПиН 14.12
	Хлеб ржаной	40,0	102	0,3	19,9	85,6		
	Чай с сахаром	200,0			14,9	56,1		ч. 2 с. 155 №282
	Пирожок с джемом или яблоками/ булочка домашняя	70,0	7,5	8,3	61,0	328,0	0,5	ч. 2 с 142 № 271
	Фрукты свежие	100,0	0,7		6,3	28,5	10,0	
Итого за 8-й день			<b>70,2</b>	<b>76,0</b>	<b>325,1</b>	<b>2135,0</b>	<b>91,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/3	8,2	9,1	29,5	231,9	0,53	ч. 2 с. 69 №198
	Кофейный напиток с молоком	200,0	4,5	5,1	21,4	145,2	0,8	ч. 2 с.159 № 286
	Бутерброд с сыром	50/16	8,5	5,0	24,1	171,2	0,11	ч.1 с. 10 № 3
2-й завтрак	Кисло-молочный напиток	180,0	4,2	3,8	6,0	74,6	0,36	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Икра кабачковая	60,0	0,5	2,8	3,5	42,0	3,3	
	Суп картофельный с крупой и мясом кур	240	6,0	5,0	20,7	150,2	5,6	ч.1 с73, № 57
	Голубцы ленивые	120	18,7	10,8	20,9	251,9	0,07	ч.1 с 141 № 121
	Соус томатный	60,0	0,5	1,7	5,1	26,7	0,5	ч. 2 с.107 № 236
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,5	24,9	107,0		
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,3		25,4	97,1	0,13	ч. 2 с. 165 № 292
Полдник (уплотнённый)	Биточки рыбные	70,0	10,0	5,5	5,8	112,6		ч.1 с.99 № 82
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,6	40,1	211,4		ч. 2 с.86 № 215
	Чай с сахаром	200,0			14,9	56,1		ч. 2 с. 155 №282
	Сухарь	20,0	1,7	2,3	13,3	92,0		
	Фрукты свежие	100,0	0,7		6,3	28,5	10,0	
Итого за 9-й день			<b>71,8</b>	<b>56,2</b>	<b>262,0</b>	<b>1798,0</b>	<b>21,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углево-ды			
День 10 Завтрак	Каша манная молочная	200/3	7,3	8,4	27,1	206,3	0,55	ч. 2 с.65 №194
	Какао с молоком	200,0	4,5	5,1	18,4	145,2	0,83	ч. 2 с. 161 № 288
	Бутерброд с маслом	50/10	4,3	9,0	24,2	188,3		ч. 1 с. 8 №1
2-й завтрак	Кисло-молочный напиток	180,0	5,0	4,5	7,2	89,5	0,36	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Салат из белокочанной капусты/ квашеной	60,0	1,0	2,9	5,6	56,1	3,1	ч.1 с.14, № 7 ч.1 с.17, № 10
	Свекольник с мясом кур и сметаной	240/11	10,4	11,8	16,9	254,7	10,5	ч. 1 с. 83 №67 ч. 1 с. 168
	Тефтели мясные	70,0	16,5	10,3	5,8	182,6	0,83	ч. 1 с. 120 №102
	Картофельное пюре	150/5	4,6	5,9	33,6	197,4	10,4	ч.2 с.10 № 141
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,5	24,9	107,0		
	Сок фруктовый	200,0			22,0	88,0	3,0	по. Сан. ПиН. 14.14
Полдник (уплотнённый)	Пудинг творожный с изюмом	150,0	15,9	16,1	20,9	295,4	0,49	ч.2 с 103 № 232
	Джем	30,0			19,5	78,0		
	Чай с лимоном	200/10			14,9	56,1	4,0	ч.2 с. 155 №282
	Пряник	20,0	1,3	1,0	16,3	77,0		
	Фрукты свежие	100,0	0,3		10,2	41,4	10,0	
Итого за 10-й день			<b>73,5</b>	<b>75,5</b>	<b>267,5</b>	<b>2063,0</b>	<b>43,75</b>	
Среднее значение за период			<b>72,0</b>	<b>67,0</b>	<b>279,0</b>	<b>1960,0</b>	<b>46,0</b>	
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности			<b>15%</b>	<b>32%</b>	<b>58%</b>			